



# UNIVERSIDAD NACIONAL “SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO”

---

## ESCUELA DE POSTGRADO

### INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA EN LA ANSIEDAD ANTE LAS EVALUACIONES EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD SAN PEDRO - HUARAZ, 2019.

Tesis para optar el grado de Maestro en Educación

Mención: Docencia en Educación Superior

**FRANKLIN ROBERTH ROSALES MAGUIÑA**

Asesor: **Dra. LAURA ROSA NIVÍN VARGAS**

Huaraz – Ancash – Perú

2023

Nº de Registro: **T0889**





UNIVERSIDAD NACIONAL  
"SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO"  
ESCUELA DE POSTGRADO

## ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

Los miembros del Jurado de Sustentación de Tesis, que suscriben, reunidos en acto público en el Auditorio de la Escuela de Postgrado, de la Universidad Nacional "Santiago Antúnez de Mayolo" para calificar la Tesis presentada por el:

Bachiller : ROSALES MAGUIÑA FRANKLIN ROBERTH

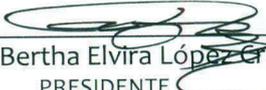
Título : **INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA EN LA ANSIEDAD ANTE LAS EVALUACIONES EN ESTUDIANES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD SAN PEDRO - HUARAZ, 2019**

Después de haber escuchado la sustentación, las respuestas a las preguntas y observaciones finales, la declaramos:

Aprobado con mención, con el calificativo de dieciocho (18)

De conformidad al Reglamento General a la Escuela de Postgrado y al Reglamento de Normas y Procedimientos para optar los Grados Académicos de Maestro y Doctor, queda en condición de ser aprobado por el Consejo de la Escuela de Postgrado y recibir el Grado Académico de Maestro en **EDUCACIÓN** con Mención en **DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR**, a otorgarse por el Honorable Consejo Universitario de la UNASAM.

Huaraz, 27 de enero del 2023

  
Mag. Bertha Elvira López Cruz  
PRESIDENTE

  
Dr. José Yovera Saldarriaga  
SECRETARIO

  
Mag. Yvett Nathaly Gonzales Ortiz  
VOCAL

  
Dra. Laura Rosa Nivin Vargas  
Asesora

NOMBRE DEL TRABAJO

**T033\_NºDEDNI\_M.docx**

RECUENTO DE PALABRAS

**21507 Words**

RECUENTO DE PÁGINAS

**105 Pages**

FECHA DE ENTREGA

**May 8, 2023 9:17 PM GMT-5**

RECUENTO DE CARACTERES

**118556 Characters**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**632.4KB**

FECHA DEL INFORME

**May 8, 2023 9:20 PM GMT-5****● 19% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 16% Base de datos de trabajos entregados
- 9% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

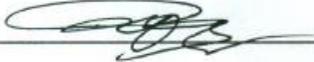
**● Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)

## MIEMBROS DEL JURADO

*Magíster Bertha López Cruz*

**Presidente**



---

*Doctor José Yovera Saldarriaga*

**Secretario**



---

*Magíster Yvett Gonzales Ortiz*

**Vocal**



---

**ASESOR**

***Doctora Laura Rosa Nivín Vargas***



## AGRADECIMIENTO

- A mi madre, por haberme brindado su apoyo incondicional durante todo este trayecto académico, obsequiándome su sabiduría y sus consejos para lograr alcanzar todos mis objetivos trazados.
- A la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, por su notable enseñanza de calidad impartida por los docentes de la maestría en Educación con mención en Educación Superior que siempre mostraron gran profesionalidad.
- A la doctora Laura Rosa Nivin Vargas, por haberme brindado una acertada orientación en la culminación de la presente investigación.

A todas las personas que aprecio y que, con su infinita paciencia me acompañan incansablemente en este sendero de la vida. Y a todas las personas que alguna vez estuvieron y ahora han dejado con su ausencia una larga lista de sabias enseñanzas que me motivan a ser mejor cada día.

## ÍNDICE

Resumen .....	viii
Abstract .....	ix
INTRODUCCIÓN .....	1-3
<b>Capítulo I</b>	
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	4-15
1.1. Planteamiento y formulación del problema .....	4
1.2. Objetivos .....	11
1.3. Justificación .....	12
1.4. Delimitación .....	14
1.5. Ética de la investigación .....	15
<b>Capítulo II</b>	
MARCO TEÓRICO .....	16-38
2.1. Antecedente de investigación .....	16
2.2. Base filosófica y epistemológica .....	20
2.3. Bases teóricas .....	22
2.4. Definición de términos .....	31
2.5. Hipótesis .....	32
2.6. Variables .....	33
<b>Capítulo III</b>	
METODOLOGÍA .....	39-42
3.1. Tipo de investigación .....	39
3.2. Diseño de investigación .....	39
3.3. Población y muestra .....	40
3.4. Técnicas e instrumento(s) de recolección de datos .....	41
3.5. Plan de procesamiento y análisis estadístico de datos .....	42
<b>Capítulo IV</b>	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	433-71
4.1. Presentación de Resultados .....	433
4.2. Análisis de los resultados generales .....	455
4.3. Prueba de hipótesis .....	4552

4.4. Discusión .....	63
Conclusiones .....	752
Recomendaciones.....	74
Referencias bibliográficas .....	75-81

Anexos



## RESUMEN

El propósito de la investigación fue demostrar la influencia de la intervención psicopedagógica por modelo de programas en la ansiedad ante las evaluaciones en los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de Psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019. La metodología se basa en un enfoque cuantitativo con un diseño cuasi experimental. La muestra fueron los 82 estudiantes de primer y segundo ciclo. Para la recolección de los datos se hizo uso del cuestionario de ansiedad frente a los exámenes CAFEU. El procesamiento se determinó evaluando el supuesto de normalidad mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, y para el contraste de la hipótesis se empleó la prueba paramétrica T de Student. En los resultados se observa que el puntaje de la ansiedad después de las intervenciones tiene una media de 56.50 para el grupo experimental y 89.76 para el grupo control, muy inferior en el grupo experimental. Afirmándose que existe diferencias significativas entre los puntajes de ansiedad ante los exámenes en el grupo control y el experimental luego de la intervención psicopedagógica. Concluyendo que la intervención fue efectiva al disminuir los niveles de ansiedad en el grupo experimental.

**Palabras clave:** Intervención psicopedagógica, ansiedad, evaluación.

## ABSTRACT

The purpose of the research was to demonstrate the influence of the psychopedagogical intervention by program model on anxiety before the evaluations in the students of the I and II cycle of the professional career of Psychology of the Universidad San Pedro - Huaraz, 2019. The methodology was based on a quantitative approach with a quasi-experimental design. The sample was the 82 first and second cycle students. For data collection, the CAFEU test anxiety questionnaire was used. Processing will be reduced by evaluating the assumption of normality using the Kolmogorov-Smirnov test, and the parametric Student's T test was used to test the hypothesis. The results show that the anxiety score after the interventions has a mean of 56.50 for the experimental group and 89.76 for the control group, much lower in the experimental group. Affirming that there are significant differences between test anxiety scores in the control group and the experimental group after the psychopedagogical intervention. Concluding that the intervention was effective in reducing anxiety levels in the experimental group.

**Keywords:** Psychopedagogical intervention, anxiety, evaluation.

## INTRODUCCIÓN

La ansiedad ante las evaluaciones se manifiesta en el estudiante a través de síntomas cognitivos, fisiológicos y emocionales que surgen cuando éste se encuentra realizando un examen al que percibe como riesgoso para su desempeño académico (Chávez de Anda, 2004).

En base a un análisis situacional se pudo observar que en la Universidad San Pedro de Huaraz se presentan múltiples casos donde los estudiantes padecen de esta situación. Los grupos estudiantiles carecen de preparación pedagógica y psicológica para manejar adecuadamente la ansiedad que experimentan en situaciones evaluativas donde afloran síntomas incontrolables como el temor, la preocupación excesiva, entre otros. Éstas manifestaciones afectan la concentración de los estudiantes durante los exámenes, lo que converge en una disminución en su desempeño académico y los vuelve vulnerables a padecer de otras afecciones psicológicas como la falta de confianza, la baja autoestima, el temor hacia el futuro, etc. Asimismo, estas consecuencias los conllevan a mantener problemas familiares y sociales, incrementando la ansiedad presente y conllevando a repetir el mismo ciclo de padecimiento.

El informe de tesis tomó en cuenta la escasa capacitación de la población estudiantil en temáticas psicopedagógicas, específicamente en el manejo y el control de la ansiedad en circunstancias evaluativas. Teniendo la intención de beneficiar la calidad de vida del estudiante para ayudarlo a mejorar sus áreas psicoemocionales; ya que éste aspecto contribuye directamente al desarrollo personal y académico de los estudiantes. Es a través de la aplicación de la intervención psicopedagógica

donde sesión por sesión se brindaron herramientas enfocadas en aprender estrategias para tolerar situaciones estresantes, así también, se fortalecieron las habilidades sociales y emocionales que ya poseía el estudiante.

De acuerdo a lo descrito, se establece la problemática de investigación, de ¿cómo influye la intervención psicopedagógica por modelo de programas en la ansiedad ante las evaluaciones de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019?

Planteando como objetivo general, demostrar la influencia de la intervención psicopedagógica por modelo de programas en la ansiedad ante las evaluaciones en los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019.

La investigación se justifica en el propósito de disminuir la ansiedad en situaciones evaluativas a través de una adecuada intervención psicopedagógica empleando el modelo por programas en los estudiantes de la especialidad de psicología de la universidad San Pedro de Huaraz. Apoyándose en el uso de técnicas psicológicas y pedagógicas que se ejecutaron en diferentes sesiones dentro de un determinado lapso de tiempo para aportar a la mejoría de la calidad de vida de los estudiantes.

La investigación tuvo como población a los estudiantes de la especialidad de psicología de la Universidad San Pedro de Huaraz en el año 2019. Los resultados que se obtuvieron fueron dados a través del enfoque cuantitativo y un diseño cuasi experimental. La conclusión general demuestra que la intervención psicopedagógica disminuyó significativamente la ansiedad ante las evaluaciones en

los estudiantes de primer ciclo pertenecientes al grupo experimental de la especialidad de psicología de la Universidad San Pedro de Huaraz.

El presente estudio ha sido dividido en cinco capítulos, en cada uno de ellos se desarrollan contenidos necesarios acorde a las exigencias del reglamento de elaboración de tesis de la escuela de postgrado de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo. En el capítulo I, se plantea el problema, objetivos, justificación y delimitación. En el capítulo II se desarrolla el marco teórico en el que se incluyen los antecedentes, base teórica, hipótesis y operacionalización de las variables. En el capítulo III se trata la metodología, en la que explica el tipo de investigación, el diseño de la investigación, se habla de la población, la muestra, de los instrumentos de recolección y de la metodología de tratamiento de datos. En el capítulo IV, de los resultados, se abarca la descripción de la población muestral, se presentan los resultados por objetivos en gráficos y tablas, cada presentación se explica con detalle. En el capítulo V, se presentan la discusión y, por último, las conclusiones y recomendaciones.

## CAPÍTULO I

### PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1. Planteamiento y formulación del problema

##### Planteamiento de problema

Las áreas académicas y laborales que año tras año se sumergen en una competencia constante por la obtención de una jerarquía socioeconómica más sobresaliente, ejercen gran presión sobre los estudiantes universitarios quienes se centran en la consecución de resultados académicos satisfactorios como un medio que les brinda confianza y seguridad. Esta lucha por la productividad como sinónimo de valor social y estabilidad a corto y largo plazo da paso al desinterés y descuido del área psicológica, lo que los conduce a ser incapaces de reconocer y controlar las emociones negativas que surgen durante su trayecto académico.

El ministerio de salud (2018) después de un estudio estadístico sobre las enfermedades mentales en el Perú, encontró que “la prevalencia de vida de al menos un trastorno mental en nuestro país fue 29%, y la prevalencia de al menos dos y tres trastornos fue 10,5% y 4%, respectivamente. Los trastornos de ansiedad fueron los más frecuentes”.

Un año después, el MINSA (2019) obtuvo otros resultados alarmantes al encontrar que “entre el 60% y 70% de los pacientes atendidos en los servicios de salud mental tienen o son menores de 18 años, donde los motivos de consulta más frecuente fueron problemas emocionales como la depresión y la ansiedad”.

Teniendo en cuenta los datos estadísticos que muestran una realidad altamente afectada por los problemas de índole mental, la importancia del bienestar íntegro de la persona ha llevado a la exploración de las emociones y las percepciones que los estudiantes manifiestan ante situaciones estresantes dentro del contexto universitario, identificando la aparición y el padecimiento de diversos problemas psicológicos que solían ser ignorados por ellos mismos, los docentes y los directivos de las instituciones. Como se ha mencionado líneas atrás, una de las más comunes y de las que mayor afección produce dentro de la población estudiantil es el sufrimiento constante de la ansiedad, la cual se ve incrementada cuando los estudiantes se enfrentan a circunstancias evaluativas.

En aspectos generales, la ansiedad es una reacción de alerta ante situaciones que las personas consideran riesgosas y amenazantes, lo cual funciona como un medio de ayuda para afrontar de distintas maneras los escenarios que se perciben como peligrosos. Sin embargo, cuando la ansiedad incrementa su intensidad y su frecuencia, es inevitable que llegue a afectar el bienestar de la persona, produciendo cambios cognitivos, conductuales y sociales que intervienen de manera negativa en el desenvolvimiento diario del sujeto. Dentro del contexto universitario, el estudiante percibe el fracaso ante los exámenes como un estímulo amenazante que pondrá en riesgo su condición académica, social o familiar.

De manera similar a lo descrito, Mandler y Sarason (1952) explican que la ansiedad en los estudiantes, al ser percibida como un factor amenazante, surge antes, durante y después del desarrollo del examen. Es decir, implicaría que, al sentir un desequilibrio emocional, como el miedo a reprobado, los universitarios bajo situaciones evaluativas se mantengan en estado de alerta anticipatoria momentos antes de rendir el examen, incrementando el nivel del padecimiento durante su desarrollo.

Es importante señalar que cada estudiante experimenta la ansiedad en base a sus experiencias personales y al nivel de peligro que sienta por parte de los exámenes. De tal forma, Davidson y Neale (1991) señalan que “la ansiedad es una estructura multidimensional que se manifiesta de diferente manera ante situaciones determinadas que pueden producir angustias que no siempre se hacen presente en una misma intensidad”.

Junto a tales planteamientos, también se puede entender a la ansiedad como un factor negativo en el proceso formativo del estudiante universitario, la cual despierta con mayor fuerza según la importancia de la evaluación a la que se esté enfrentando, como lo menciona Spielberg (1980) al plantear que la ansiedad ante los exámenes se presenta de manera específica ante esa situación, y su intensificación supone que el estudiante presentará resultados disfuncionales frente a los exámenes.

Un factor importante a tener en cuenta es que los estudiantes universitarios se encuentran en la última etapa de su formación académica, por lo tanto, la percepción de su futuro que conciben es fundamental al momento de

reaccionar positiva o negativamente ante situaciones estresantes; es por ello que Gutiérrez (citado en Furlan, 2013) señala que dentro del área cognitiva, la ansiedad ante los exámenes está representada por la preocupación de reprobado las materias asignadas y las consecuencias negativas que éstas atraigan. Gutiérrez (2013) también menciona que, de forma objetiva, los resultados desfavorables incrementarían la desconfianza hacia la consecución de sus logros. Estos resultados negativos podrían ser percibidos como fracasos que atenten contra su autoestima lo que perjudicaría el desempeño general durante su trayecto profesional. Asimismo, Morris, Davis y Hutchings (1981), contrastan estos planteamientos añadiendo que la ansiedad presenta dos componentes. Por un lado, el componente cognoscitivo, que está conformado por pensamientos negativos y exagerados de la situación evaluativa donde el estudiante experimenta un temor intenso hacia su futuro. Por otro lado, el componente emocional que está relacionado con el padecimiento de emociones dolorosas como la tensión, el nerviosismo o la intranquilidad.

Estos conceptos nos conllevan a deducir que la ansiedad se produce debido a que la persona experimenta la situación vivida como amenazante para su seguridad emocional. De manera específica, dentro de los contextos universitarios, la ansiedad muchas veces se activa ante situaciones evaluativas, ya sean exámenes orales, escritos o prácticos, debido a que los estudiantes consideran que los errores cometidos frente a estos contextos podrían perjudicarlos académicamente y en otras posibles áreas de su vida.

Por su parte, Muriel et al. (2012), expresan que la ansiedad está originada por un factor genético que predispone a la persona de padecer este problema debido a la herencia de las conductas nerviosas de los padres y, los factores ambientales, que tienen que ver con experiencias estresantes, el cuidado paternal excesivo, los acontecimientos traumáticos en la infancia, entre otras. En base a esto, podemos entender que los estudiantes que son más susceptibles a presentar ansiedad en los exámenes, posiblemente mantengan una carga genética que los predisponga a ello, sumado a experiencias pasadas donde reprobó el curso, fue víctima de burlas por parte de su entorno, el contacto negativo con docentes autoritarios, la presión recibida por padres que ejercen el castigo, la escasa preparación para rendir los exámenes, la ausencia durante muchas clases, las dificultades de aprendizaje, entre otras experiencias negativas que lo hayan acompañado en múltiples circunstancias y faciliten la anidación de la ansiedad.

Las consecuencias que puede traer consigo la ansiedad varían en función de factores como el tiempo que el estudiante universitario haya sufrido bajo este padecimiento, si está sometido a algún tipo de tratamiento o se encuentre ajeno a este, la edad de la persona afectada, el contexto donde se desenvuelva el individuo, las facilidades que tenga, entre otros. En cuanto a una visión más detallada, Muriel et al. (2012), mencionan que si la intensidad de la ansiedad es elevada podría tener consecuencias perjudiciales a futuro; problemas entre los que resaltan los trastornos cardiovasculares. También el aspecto emocional se vería afectado a través de los complejos de inferioridad del estudiante, un aislamiento social, llantos frecuentes, y otros síntomas que

poco a poco empezarán a surgir con los meses. Mediante el planteamiento de estos autores, podemos entender que, la ausencia de una correcta intervención sobre la ansiedad frente a los exámenes puede generar con el tiempo que el estudiante experimente sensaciones de miedo constante ante las evaluaciones, pierdan la confianza en sus capacidades, su autoestima se vea dañada y padezca de síntomas físicos y psicológicos que ataquen la integridad de su salud, obligándolo posiblemente a desertar de la carrera universitaria o adquirir conductas y hábitos inadecuados.

Por tanto, en vista de que los estudiantes de la carrera profesional de Psicología de la Universidad San Pedro presentan problemas de ansiedad de distinto nivel de intensidad frente a las evaluaciones, se ejecutó una intervención psicopedagógica basada en el modelo de programas, debido a que fue un proceso diseñado exclusivamente para satisfacer las necesidades de la población estudiantil. Este modelo estuvo basado en sesiones estructuradas y planificadas que se realizaron en determinados periodos de tiempo con la finalidad de tomar acción sobre las posibles consecuencias que, a corto, mediano y largo plazo, afecten la estabilidad emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. Asimismo, a diferencia de otros modelos, se tomó en cuenta la ejecución del modelo por programas porque resulta ser el más adecuado en la prevención y la solución de los problemas que presentan los grupos estudiantiles dentro del contexto universitario haciendo uso de un conjunto de estrategias secuenciales y organizadas que buscan continuamente el bienestar de los estudiantes, empezando desde la identificación de los niveles de ansiedad individualizada, hasta la aplicación

de actividades colectivas que se adapten a las necesidades de cada estudiante para brindarles herramientas que les sean de utilidad para la disminución y el control de la ansiedad que padezcan durante las futuras situaciones evaluativas que enfrenten. De este modo, la intervención estuvo compuesta por seis sesiones aplicativas donde se abordó en cada una de ellas y de manera secuencial el manejo de la ansiedad en situaciones específicas de evaluación; trabajando con los estudiantes que presentan niveles leves, moderados y elevados de ansiedad, con la finalidad de disminuir o desaparecer los síntomas cognitivos, fisiológicos y comportamentales que padecían.

### **Formulación del problema**

#### **Problema general**

¿Cómo influye la intervención psicopedagógica por modelo de programas en la ansiedad ante las evaluaciones de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019?

#### **Problemas específicos**

- a. ¿Cómo influye la intervención psicopedagógica por modelo de programas en las reacciones cognitivas de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019?
- b. ¿De qué manera influye la intervención psicopedagógica por modelo de programas en las reacciones fisiológicas de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019?

- c. ¿Cómo influye la intervención psicopedagógica por modelo de programas en las reacciones comportamentales de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019?

## 1.2. Objetivos

### Objetivo general

Explicar la influencia de la intervención psicopedagógica por modelo de programas en la ansiedad ante las evaluaciones en los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019.

### Objetivos específicos

- a. Demostrar la influencia de la intervención psicopedagógica por modelo de programas sobre las reacciones cognitivas de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro – Huaraz, 2019.
- b. Reconocer la influencia de la intervención psicopedagógica por modelo de programas sobre las reacciones fisiológicas de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019.
- c. Identificar la influencia de la intervención psicopedagógica por modelo de programas sobre las reacciones comportamentales de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019.

### **1.3. Justificación**

#### **Justificación teórica**

Este informe de tesis brinda conocimientos psicopedagógicos a estudiantes y docentes de la institución que se desconocían o no se les daba mayor relevancia.

El aporte teórico constituye el empoderamiento de la salud mental dentro de las aulas de clases a través del acercamiento a conceptos relacionados al ámbito de la psicopedagogía. Tanto los estudiantes como los docentes se facilitaron con la base teórica sobre la importancia de trabajar a tiempo la ansiedad que se presenta durante los exámenes. Estas bases les han permitido reconocer en sí mismos y en los demás los síntomas de padecimiento de ansiedad y los animó a colaborar para la superación del mismo. De igual forma, aprendieron a darle mayor relevancia a una intervención especializada, conociendo la forma en la que ésta actúa para mejorar la calidad de vida de cada uno de ellos.

#### **Justificación pedagógica**

El presente informe de tesis plantea una visión donde la pedagogía trabaje conjuntamente con un enfoque psicológico para brindar una enseñanza más integra a los estudiantes. Resalta que la técnica pedagógica junto a la información psicológica puede mejorar la calidad de vida emocional en el grupo estudiantil, lo cual es de suma relevancia para incrementar

exitosamente su rendimiento académico, de modo que los estudiantes se encuentren próximos a conseguir sus objetivos planteados.

Los estudiantes no solo sienten satisfacción académica y cognitiva, también han sido capaces de manejar sus emociones en situaciones estresantes y podrán extrapolar dichos aprendizajes a otras áreas de sus vidas. Asimismo, este aporte también sirve de reflexión para los docentes que quieran incluir un plan psicopedagógico a sus estilos de enseñanza.

### **Justificación práctica**

El informe de tesis se justifica porque afecta a los estudiantes de la Universidad San Pedro, proponiendo la importancia y la eficacia de las intervenciones psicopedagógicas para que estas se repliquen en el ámbito académico, haciendo uso de sesiones donde el trabajo sea una colaboración dinámica entre los estudiantes con la participación de los docentes. De modo que la dinámica tenía el beneficio de fortalecer los lazos entre los compañeros mientras que a su vez se minimizaban las necesidades del grupo estudiantil.

Con respecto a las implicaciones prácticas, el informe de tesis se justifica porque los hallazgos que se han encontrado podrán inferirse a otros programas de estudio de la Universidad San Pedro, donde se presente el problema a trabajar, con la finalidad de desarrollarse la intervención psicopedagógica planteada.

## 1.4. Delimitación

### **Delimitación espacial**

De acuerdo a la delimitación espacial, la investigación se limitó a ejecutarse en la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro. El desarrollo de la intervención psicopedagógica se realizó con los estudiantes de primer y segundo ciclo, 2019 - I de dicho programa de estudio.

### **Delimitación temporal**

Según la delimitación temporal, el objeto de la investigación tomó como punto de partida el primer semestre de estudios del año 2019, iniciando la aplicación del pre test días antes del examen parcial, mientras que la intervención se ejecutó días posteriores a éste, por considerar un periodo que permitía establecer los objetivos planteados. Asimismo, la aplicación del post test se realizó días antes de los exámenes finales para asemejar la presión de la ansiedad.

### **Delimitación de la población**

De acuerdo a la delimitación de la población, se tomó una muestra de los estudiantes de primer y segundo ciclo de la carrera profesional de Psicología, 2019 – I.

### **Delimitación del contenido**

En cuanto a la delimitación del contenido, la tesis estuvo referida a la aplicación de una intervención psicopedagógica enfocada en el apoyo psicológico y emocional para el manejo de la ansiedad de los estudiantes en situaciones evaluativas.

## 1.5. Ética de la investigación

Para la presente investigación se utilizaron los siguientes principios éticos:

### **Protección de las personas.**

Las identidades de los estudiantes se mantuvieron en reserva, asegurando la confidencialidad de los datos y privacidad.

### **Libre participación y derecho a estar informado.**

Antes de aplicar los instrumentos de recolección, se procedió a informar a los representantes sobre el trabajo de investigación, sobre cuál era la problemática y los objetivos que se habían trazado, los informantes participaron voluntariamente y sin coacción alguna.

### **Beneficencia no maleficencia.**

En este apartado se denota el interés y la buena fe del investigador. En este caso, mi persona y del propósito de la ejecución de la investigación que buscó compartir los beneficios de los resultados con los estudiantes.

### **Justicia.**

La equidad e imparcialidad por parte de mi persona en el trato, fue equitativo en todo el procedimiento, no se discriminó a las personas ni se juzgó por sus ideas.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedente de investigación

Se ha procedido mediante una cuidadosa revisión de la literatura sobre diversos enfoques de intervención para la ansiedad en situaciones estudiantiles, tanto de niveles secundarios como universitarios. Algunos trabajos de investigación sobre ambas variables, y los más pertinentes son:

##### **Antecedentes internacionales**

Chacón de la Cruz y Díaz (2016) en su artículo científico *ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud*, concluyeron que existen mayores niveles de ansiedad en los estudiantes de la carrera de enfermería de segundo semestre a comparación de los de la carrera de tecnología médica, donde se evidencia una mayor intensidad en las dimensiones de sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y realización de un examen. Lo que da a entender que la ansiedad está presente en estudiantes de la carrera de salud de los semestres iniciales.

Tapia, De los Ángeles y Becerra (2016) en su investigación sobre *situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología publicada en el Journal of Behavior, Health & Social Issues*, encontraron que las situaciones de examen y hablar en público son las que tienen mayor relevancia al generar ansiedad en los estudiantes. Asimismo, hallaron a los síntomas fisiológicos

como predominantes tanto en varones como mujeres, seguidos de las manifestaciones motoras y las cognitivas.

Torrano, Ortigosa, Riquelme y López (2017) en el artículo científico *evaluación de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de educación secundaria obligatoria de España*, determinaron que la ansiedad está presente tanto en personas del sexo masculino como femenino; siendo así que las chicas manifiestan la respuesta de ansiedad ante los exámenes a través del componente fisiológico y cognitivo, sin observar diferencias en la respuesta de evitación según el sexo.

Martínez (2017) en su investigación *uso de la técnica Heart Math para reducir la ansiedad y el estrés ante los exámenes de matemáticas*, demostraron que efectivamente, los estudiantes que recibieron los talleres por Heart Math disminuyeron considerablemente sus niveles de ansiedad. De igual manera, estos estudiantes se desempeñaron con mayor tranquilidad en los exámenes obteniendo resultados satisfactorios y mejorando su rendimiento académico.

Torrecillas, Javier y Segura (2017) en la revista científica INFAD donde plasman su estudio sobre *la ansiedad ante los exámenes moderada por la participación en actividades físicas y deportivas* realizadas en España hallaron que existe una relación significativa entre la práctica de actividad física y la salud mental de las personas, la cual se refleja en la disminución de los niveles de ansiedad y la mejora del rendimiento académico.

Baratucci (2017) en su tesis de maestría *relaciones entre la ansiedad ante exámenes y uso de estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios*, concluyó que los niveles de ansiedad son más elevados en estudiantes de género femenino que en los de género masculino. Otro aspecto importante que dieron a conocer es que los estudiantes novatos de los primeros cursos estudiantiles presentan un nivel superior de ansiedad en referencia a los estudiantes veteranos de los últimos años académicos.

Rodríguez (2018) en su tesis de maestría *tamaño del efecto de la ansiedad ante los exámenes y la actitud hacia las matemáticas en el rendimiento académico en el área de matemática de los estudiantes de noveno grado*, obtuvo resultados que muestran que el temor y la ansiedad que presentan los estudiantes ante el fracaso en la asignatura produce un efecto negativo en el rendimiento académico.

Calbacho et al. (2018) en su artículo científico *estado ansioso previo a una evaluación en estudiantes de Odontología de la universidad San Sebastián de Chile*, tuvo como resultados concluyentes que la gravedad de un estado ansioso antes de una evaluación sí se encuentra relacionada significativamente con un bajo rendimiento académico, dándonos a entender que la ansiedad que presenta el estudiante durante la evaluación influye en los resultados que éste llegue a obtener.

### **Antecedentes nacionales**

Chávez et al. (2012) en su investigación *ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del Centro Preuniversitario – UNMSM ciclo 2012 – I*, hallaron

que 27% de los estudiantes presenta un nivel alto de ansiedad ante los exámenes, mientras que el 33.38% y 39.63% posee un nivel bajo y moderado respectivamente. Asimismo, existe un mayor nivel de ansiedad en el sexo femenino (17.13%) sobre el masculino (9.88%).

Domínguez, Bonifacio y Caro (2016), en su tesis de doctorado *prevalencia de ansiedad ante exámenes en una muestra de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*, evidenciaron que una proporción importante de estudiantes experimentan una elevada activación y preocupación durante sus exámenes, donde la similitud entre géneros se encuentra ausente, pero siendo la carrera perteneciente y los ciclos académicos un foco de atención, ya que los estudiantes de biología muestran un índice de ansiedad más elevada ante la evaluación, seguidos por los estudiantes de ingeniería, y finalmente, por los de psicología. En cuanto al ciclo de estudio, los estudiantes de los primeros años presentan mayor ansiedad ante los exámenes que los de ciclos superiores.

De la Cruz (2017) en la tesis de maestría *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*, concluyó que los estudiantes de la materia de investigación no presentan altos niveles de ansiedad ante los exámenes, siendo así que los porcentajes de la ansiedad ante los exámenes, se encuentran en el nivel bajo y medio.

Parasi (2019) en su tesis de segunda especialidad *ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de un colegio particular de Miraflores*, encontró una relación débil pero significativa entre

la ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico. Sin embargo, no se hallaron relaciones significativas entre la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico según el sexo.

Cruz y Aragón (2019) en la publicación de su artículo científico *ansiedad ante los exámenes en alumnos del octavo ciclo de las carreras profesionales de derecho y medicina humana* de una universidad de Chiclayo, concluyó que los estudiantes de Derecho no presentan ansiedad ante los exámenes, en comparación con los de Medicina Humana, quienes sí presentan un nivel leve de ansiedad, pero que no es influyente en el rendimiento académico.

## 2.2. Base filosófica y epistemológica

Las bases filosóficas y epistemológicas del estudio de las intervenciones psicopedagógicas sobre la ansiedad en situaciones evaluativas de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la especialidad de psicología, está fundamentada en el valor pedagógico y psicológico que tienen las sesiones brindadas en la mejoría de las áreas emocionales, cognitivas y fisiológicas, así como en el aprendizaje y el rendimiento académico del grupo estudiantil. Estos fundamentos son reforzados por dos grandes corrientes psicológicas:

**Teorías Conductistas.** “Se basa en que todas las conductas son aprendidas y en algún momento de la vida se asocian a estímulos favorables o desfavorables adoptando así una connotación que va a mantenerse posteriormente” (Virues, 2005). El autor también menciona que la ansiedad resulta de un aprendizaje erróneo que las personas incorporan a lo largo de su vida a través de la asociación de una situación que en un inicio es normal con

acontecimientos traumáticos y amenazantes, de modo que cada vez que se vuelve a experimentar la situación, la persona tiende a sentir un temor que sobrepasa la intensidad normal.

De acuerdo a las teorías del aprendizaje social se puede entender que la ansiedad no solo se genera a través de las circunstancias traumáticas que el estudiante experimenta en su vida, también se origina por la observación de este padecimiento en miembros cercanos a su entorno. Sin embargo, así como la ansiedad fue aprendida a través de una serie de estímulos, también puede desaprenderse mediante los reforzamientos adecuados que suelen brindarse durante los procesos de intervención psicopedagógica.

**Teorías Cognitivistas.** Virues (2005) considera “la ansiedad como resultado de cogniciones patológicas. Se puede decir que el individuo etiqueta mentalmente la situación y la afronta con un estilo y conducta determinados”. Es decir, para éste referente, las sensaciones incómodas que surgen en la mayoría de personas en circunstancias determinadas no suelen pasar de una mala experiencia. No obstante, aquellos sujetos que padecen de ansiedad perciben estas molestias como señales de amenaza para su salud física o mental lo que desencadena las respuestas neurofisiológicas de la ansiedad. Tal es el caso de los estudiantes que perciben los exámenes como una situación amenazante y mantienen creencias erróneas e irracionales sobre ellos.

La teoría cognitivista menciona que los pensamientos negativos que afectan al estudiante y surgen durante la evaluación pueden ser reemplazados por

otros pensamientos alternos o neutros que no afecten su estado anímico ni comportamental, y precisamente estos pueden ser aprendidos en sesiones terapéuticas con un especialista o en charlas grupales donde intervenga un experto como mediador y facilitador.

Para algunos representantes e investigadores la intervención sobre este fenómeno en sus diversas áreas es de suma importancia:

Escalona y Tobal (1996) consideran que “el programa de intervención tiene la importancia de combinar una serie de técnicas, predominantemente de orientación cognitiva, utilizando también algunos procedimientos conductuales, ejemplo: desensibilización sistemática y la relajación muscular progresiva”. Mientras que para Bausela (2005) un programa de intervención sobre la problemática encontrada debe trabajar sobre los aspectos fisiológicos, conductuales y cognitivos, teniendo como principal intención disminuir la intensidad de la ansiedad ante los exámenes, interviniendo con diferentes herramientas para lograrlo.

### **2.3. Bases teóricas**

#### **Intervención psicopedagógica**

La intervención psicopedagógica es conocida a través de diferentes denominaciones: intervención psicoeducativa, pedagógica o psicológica. Ha servido de apoyo en múltiples contextos en función a la necesidad que atraviesen las personas en el entorno empleado. Para Henao, Ramírez y Ramírez (2006) es “un conjunto de actividades que contribuyen a dar solución a determinados problemas, prevenir la aparición de otros, colaborar

con las instituciones para que las labores de educación sean dirigidas a las necesidades de los estudiantes”. En base a tal concepto se logra entender a la intervención psicopedagógica como un proceso integrador e integral, que se plantea objetivos concretos para tomar acciones en base al contexto donde se ejecute. Por ende, en vista de los problemas de ansiedad que presentan muchos universitarios en el contexto estudiado, la intervención psicopedagógica a través de diversos talleres especializados, se enfocó en trabajar por el bienestar del estudiante para disminuir sus grados de ansiedad, a la par de mejorar su autoestima y su desempeño académico.

### **Principios de la intervención psicopedagógica**

Los principios de la intervención psicopedagógica nos dan una perspectiva amplia acerca del contexto que observemos y nos permiten saber de qué manera actuar sobre ellos, son un modelo de acción que nos brindan la facilidad de notar las necesidades que atraviesa un entorno determinado y en base a ello elaborar una serie de actividades que contribuyan a un cambio. Rodríguez (1982), resalta que “una nueva imagen del orientador tiene que irrumpir en el contexto educativo. Una imagen proactiva que tome en consideración el contexto, que atienda a la prevención y al desarrollo”. (p.34).

- a) **Principio de prevención.** “Es un proceso que se anticipa a situaciones que pueden entorpecer el desarrollo integral de las personas. La prevención busca impedir que un problema se presente, o prepararse para contrarrestar sus efectos en caso de presentarse”. (Hena y Ramírez, 2006). Así también, ambos autores sugieren que la intervención preventiva debe realizarse en grupos que estén integrados por personas

que padezcan el problema en diferentes intensidades; por otra parte, lo que se busca es reducir o si es posible exterminar el problema dentro del contexto donde se trabaja, pero en casos donde sea imposible erradicarlo del todo, al menos se brindan competencias que serán de utilidad para lidiar con ellos.

- b) **Principio de desarrollo.** Este principio se basa en fortalecer el desarrollo del potencial de la persona en el campo educativo, haciendo uso de herramientas teóricas que los beneficiarios puedan aplicar en ámbitos prácticos. Hace uso de dos enfoques, el enfoque madurativo y el enfoque cognitivo; el primero plantea que las etapas de la vida están relacionadas con la edad cronológica marcando la diferencia una de otra; el segundo hace referencia a las experiencias educativas que la persona tiene a lo largo de su vida, así como los contextos donde se desenvuelve y las relaciones sociales que establece, siendo procesos importantes de su madurez (Henao y Ramírez, 2006). Muchos psicólogos interesados en el desarrollo, están de acuerdo en que este principio reúne ambas concepciones. Según Míller (1971), “un enfoque no excluye al otro: por el contrario, cuando ambos se toman en cuenta es posible una adecuada flexibilidad teórica y por lo tanto una intervención integral”.
- c) **Principio de acción social.** Para Henao López et al. (2006) este principio se basa en la capacidad desarrollada por los beneficiarios para identificar los factores contextuales que generen inconvenientes en ellos y las competencias que usen para sobrellevarlos.

## **Modelos de intervención psicopedagógica**

Los modelos de intervención psicopedagógica nos señalan la forma en la que debemos diseñar e intervenir sobre el grupo de personas donde se pretenda trabajar. Debe estar organizado en relación a las necesidades y problemas que atraviesa el contexto estudiado y a las facilidades que tengamos al momento de iniciar con la aplicación. Es así que, Bisquerra (1997 citado en Bausela, 2004), señala que en base al modelo de intervención que se elija, el diseño de su elaboración, su estructura y sus elementos cambiarán. Existen diversos modelos de intervención, pero los fundamentales son los modelos teóricos, básicos y organizacionales. De manera complementaria, para Arancibia y Guarro (1999 citado en Fortuna, 2012) “estos modelos tienen como finalidad caracterizar, comprender y dar sentido al complejo entramado de papeles, funciones y tareas realizadas por los sistemas de apoyo”.

Los modelos de intervención tienen múltiples divisiones que se clasifican en función al autor que los plantea, sin embargo, se resaltan de manera precisa en la clasificación planteada por Castellano (1995 citado en Bausela, 2004), quien divide a los modelos de intervención en seis tipos diferentes:

- a) **Modelo de counseling.** Este modelo escapa del contexto educativo y se centra en una consulta personalizada para trabajar directamente sobre los déficits que presenta el individuo.
- b) **Modelo de consulta.** “Centrado en la acción indirecta sobre grupos o individuos, ha adquirido un gran auge, ejerciendo su función desde una perspectiva terapéutica, preventiva o de desarrollo”. (Bausela, 2004).

- c) **Modelo tecnológico.** Para el autor, este modelo es frecuentemente usado en países desarrollados y tiene como finalidad brindar información sobre el grupo que se pretende trabajar, haciendo uso de la tecnología con la que se disponga.
- d) **Modelo de servicios.** “Se centra en la acción directa sobre algunos miembros de la población, generalmente en situaciones de riesgo o déficit”. (Bausela, 2004).
- e) **Modelo de programas.** Álvarez y Fernández (1989) afirman que la intervención mediante este modelo sobre grupos estudiantiles debe seguir una serie de pasos planificados que estén relacionados al ámbito educativo y se ejecuten de manera organizada sobre los grupos estudiantiles.

Asimismo, resaltan que este modelo de intervención directa sobre grupos, tiene como característica principal la de realizar una previa detección y análisis de las necesidades antes de diseñar una planificación para lograr satisfacer y solventar dichos déficits y carencias.

Se puede entender que para trabajar sobre un grupo de estudiantes que atraviesan problemas en situaciones donde se enfrenten directamente contra una evaluación, es necesario aplicar el modelo por programas, para que la intervención sea ejecutada de manera secuencial y organizada a través de una serie de talleres enfocados en cubrir las necesidades de los universitarios, es decir, en disminuir la ansiedad que padezcan al rendir un examen y que repercutan en su rendimiento académico y en su bienestar emocional.

### **Fases del modelo de programas**

Bisquerra (1997) propone que el modelo de programas se divide en dos tipos de diseño, el diseño experto y el diseño de colaboración. En el primer diseño el experto es quien toma el control de la intervención a través de la aplicación de teorías científicas sobre el grupo a trabajar. Mientras que, en el diseño de colaboración, además de que el experto sea el guía de todo el proceso aplicativo, los beneficiarios también participan de forma activa solidificando los lazos entre ellos y el expositor.

En esta intervención se hizo uso del diseño de colaboración, ya que en la mayoría de sesiones planteadas fue necesaria la participación directa de los estudiantes a través del intercambio de opiniones y experiencias.

### **Ansiedad ante las evaluaciones**

Bausela (2005) establece la idea de que “la ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos alumnos sienten ante los exámenes”. La autora añade que los miedos que los estudiantes presenten hacia los exámenes no deberían considerarse anormales, ya que muchas veces su futuro depende de tales resultados. Sin embargo, cuando existe un descontrol de la ansiedad y ésta se empieza a percibir de manera intensa es donde ya pone en riesgo la salud emocional del individuo. Es por ello que Bausela (2005) concluye que la ansiedad ante los exámenes es un problema que va tomando fuerza no solo por la gran cantidad de estudiantes que lo padecen, sino también por la influencia negativa que recae sobre su desempeño académico. De modo que, hay que considerar que un número muy alto de estudiantes que sufren fracaso escolar no tienen

problemas relacionados con el aprendizaje o con su capacidad sino con los niveles extremos de ansiedad que presentan ante los exámenes.

### **Efecto de la ansiedad sobre el aprendizaje**

Bausela (2005) refiere que “los efectos producidos por la ansiedad se dan fundamentalmente cuando la situación ha sido estructurada como una amenaza (p. ej. de este examen depende tu futuro, si suspendes tendrás que repetir)”. Por otra parte, el autor complementa la idea planteando que la ansiedad se intensifica durante la evaluación si es que el tiempo para su realización no es suficiente para el estudiante o si su nivel de dificultad sobrepasa los límites de concentración del mismo. Debido a ello, el estudiante que padece de ansiedad no presentará un buen rendimiento académico. Asimismo, Bausela (2005), menciona que existen diversos factores que varían el nivel y la presencia de la ansiedad en el estudiante, entre ellos están:

- El rasgo de ansiedad del sujeto que varía según la personalidad del sujeto. Algunos pueden presentar rasgos de ansiedad bien marcados lo que los conduce a ser más propensos de responder con un nivel elevado de ansiedad durante los exámenes.
- La importancia del examen al que se enfrenten. El nivel de ansiedad que se experimente no será el mismo en una prueba de control que suele ser rutinaria y no implica una amenaza significativa para el estudiante con un examen final o una prueba que determine el logro de una plaza de gran relevancia para el sujeto, donde la ansiedad se elevará con gran intensidad.

- “Factores relacionados con el medio ambiente, tales como: aula desconocida, aspecto de los examinadores, tipo de instrucciones, ruido y tiempo disponible, etc., también inciden sobre los sujetos aumentando o disminuyendo su nivel de ansiedad” (Bausela, 2005).

### **Planteamientos etiológicos de la ansiedad**

Por lo general, la ansiedad ocurre como una respuesta frente a situaciones que la persona considera como una amenaza, ya sea real o sea alguna situación imaginaria que es exagerada por sus pensamientos. Ello es manifestado a través de síntomas físicos, psíquicos y emocionales que tienen una función defensiva. En casos de contextos educativos la ansiedad muchas veces se activa ante situaciones evaluativas, ya sean exámenes orales, escritos o prácticos, debido al miedo que sienten ante ellos.

Para Muriel et al. (2012), señalan que la ansiedad se produce por dos factores puntuales. El factor genético está relacionado con la predisposición del sujeto a padecer de este problema debido a la herencia de los rasgos de personalidad de los padres si es que fueron personas altamente nerviosas. y, los factores ambientales, que se basa en las experiencias negativas que la persona ha sufrido a lo largo de su vida hasta el punto de convertirse en situaciones traumáticas generadoras de ansiedad, así como la falta de confianza por parte de los padres, la escasa habilidad para relacionarse, entre otros.

Con respecto a lo mencionado por los autores, podemos entender que la ansiedad experimentada en situaciones evaluativas puede estar relacionada a experiencias pasadas donde reprobó el curso o fue víctima de burlas por parte de su entorno al no rendir de manera eficiente. Así también como el contacto

negativo con docentes autoritarios, la presión ejercida por padres que ejercen el castigo, la escasa preparación para rendir los exámenes, la ausencia durante muchas clases, las dificultades de aprendizaje, entre otras causas similares que hacen ver a los exámenes como un peligro en potencia.

### **Sintomatología en el contexto universitario**

Existen diferentes signos y síntomas que pueden servir de alerta para reconocer si el estudiante padece de este problema.

Muriel et al. (2012) lo caracterizan como:

**En el ámbito físico.** Puede existir alteraciones a nivel del sueño y el apetito, dolores en diversas zonas del cuerpo, sensación de temblor o paralización, náuseas, entre otras reacciones psicósomáticas que se vuelvan crónicas. Con respecto a los estudiantes, podríamos concluir que durante el proceso de evaluación podrían experimentar estas sensaciones desagradables, incluidas la sensación de desmayo o la incontinencia urinaria.

**En el ámbito de comportamiento.** Antes del examen el estudiante puede sentirse incapaz de concentrarse en sus estudios, o procrastinar realizando otras actividades de ocio como ver televisión o jugar videojuegos, incluso podrían incrementar las horas de sueño. A la hora de enfrentarse al examen puede caer en conductas inadecuadas como la evitación, escapando de las evaluaciones y ausentándose a clases.

**En el ámbito cognitivo.** Es común que el estudiante tenga pensamientos de infravaloración hacia su persona, desconfiando de sus capacidades, a través de ideas como: “soy incapaz de estudiármelo todo”, “soy peor que los demás”, “no valgo para estudiar” junto al miedo intenso que siente hacia el futuro al

pensar que podría arruinar su vida o no ser el orgullo para su entorno familiar o social.

### **La ansiedad durante los exámenes**

La ansiedad que surge en el proceso de realización de los exámenes, según el manual de Clasificación Internacional de Enfermedades (1992), “se las ubica en las fobias específicas, las cuales, son fobias restringidas a situaciones muy concretas; aunque la situación desencadenante sea muy definida, su presencia puede producir pánico como en la agorafobia y en las fobias sociales”. Por su parte, Hodapp, Glazman, y Laux, (1995 citados en Grandis, 2009), conciben a la ansiedad frente a los exámenes como una característica del estudiante que se presenta específicamente durante las evaluaciones. Es por ello que en sujetos que padecen de esta patología, su bienestar emocional se ve gravemente afectado, así como su estabilidad física, a través de las posibles enfermedades que podría acarrear y su seguridad cognitiva al tener una concepción negativa de sus resultados académicos. Así también se observa que muchos de estos estudiantes no presentan ansiedad de ningún tipo en otros momentos de su vida, limitándose el padecimiento al contexto netamente evaluativo.

## **2.4. Definición de términos**

### **a. Intervención psicopedagógica**

Para Henao (2010) “es un conjunto de actividades que buscan prevenir y solucionar determinados problemas que se desarrollan en el campo educativo”.

### **b. Ansiedad**

“La ansiedad es una emoción de alarma que da lugar a una hiperactivación fisiológica, donde todo se vive con miedos y temores y malos presagios” (Rojas, 2014, p.25).

### **c. Evaluación**

Wiggins (1989) plantea que “son desafíos representativos de las tareas propias dentro de una disciplina determinada. Diseñadas para enfatizar un grado acorde a la realidad del estudiante, centrándose en la profundidad más que la amplitud y haciendo uso de problemas ambiguos”.

### **d. Examen**

“Es un instrumento que se encarga de medir los conocimientos adquiridos por el estudiante y su posible desempeño a futuro. Se encarga de evidenciar si se han alcanzado los objetivos planteados” (Prati, 2007).

### **e. Estudiante universitario**

Polanco (2005) señala que “es un sujeto predispuesto al aprendizaje en un ambiente universal del conocimiento, donde valiéndose de sus logros académicos, de la importancia emocional y la motivación conseguirá alcanzar sus objetivos”.

## **2.5. Hipótesis**

### **Hipótesis general**

La aplicación eficiente de la intervención psicopedagógica por modelo de programas influye significativamente en la ansiedad ante las evaluaciones en

los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019.

### **Hipótesis específica**

- a. La ejecución eficaz de la intervención psicopedagógica por modelo de programas influye significativamente en las reacciones cognitivas de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019.
- b. La aplicación adecuada de la intervención psicopedagógica por modelo de programas influye significativamente en las reacciones fisiológicas de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019.
- c. La ejecución eficiente de la intervención psicopedagógica por modelo de programas influye significativamente en las reacciones comportamentales de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019.

## **2.6. Variables**

### **Variable independiente**

#### **Intervención psicopedagógica**

- Dimensión 1: Principio de prevención
- Dimensión 2: Principio de desarrollo
- Dimensión 3: Principio de acción social

## **Variable dependiente**

### **Ansiedad ante las evaluaciones**

- Dimensión 1: Reacciones cognitivas
- Dimensión 2: Reacciones fisiológicas
- Dimensión 3: Reacciones comportamentales

### **Variables intervinientes:**

- Edad
- Género
- Lugar de procedencia
- Ciclo académico

## Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos	Ítems
<b>Variable independiente</b> Intervención psicopedagógica	Es un conjunto de actividades organizadas que tienen como objetivo contribuir en la construcción de soluciones ante los diferentes problemas que se originen o se presenten en los ámbitos educativos, teniendo como finalidad de aminorarlos o prevenir la aparición de muchos otros. Asimismo, se centra en la colaboración con las instituciones educativas, fomentando la solución de las necesidades emocionales de los alumnos y de la sociedad. (Rodríguez, 1982)	Cuestionario de elaboración propia sobre la asistencia y el reconocimiento de intervenciones psicopedagógicas.	Principio de prevención	Identifica las dificultades de los participantes.	Cuestionario de elaboración propia.	En el proceso de intervención se identifica los diferentes niveles de ansiedad de los participantes.
				Desarrolla actividades en los participantes donde el problema no ha surgido.		Los participantes indiferentes ante la problemática le dan importancia a la intervención.
				Disminuye el problema en los participantes donde apenas está surgiendo.		Se realizan actividades para disminuir o desaparecer la problemática más leve.
			Principio de desarrollo	Desarrolla actividades pertinentes en los participantes que muestren un nivel considerable de ansiedad.		Se brindan herramientas a los participantes que carecen de la problemática para saber afrontarla si llegase a aparecer.
				Considera la importancia del aspecto cognitivo, emocional, conductual y fisiológico		Se trabajan actividades generales con los participantes que presentan un grado considerable de ansiedad.
				Enseña a reconocer las emociones ante		Se realizan actividades específicas en el área cognitiva.
			Principio de acción social	Se realizan actividades en el área emocional.		
				Se realizan actividades específicas en el área conductual.		
			Se identifican las reacciones cognitivas, emocionales y conductuales que surgen frente a los exámenes.			

	<b>Fuente:</b> Libro Factores del rendimiento escolar de Rodríguez (1982).			situaciones evaluativas estresantes.		Se plantean alternativas cognitivas, emocionales y conductuales que resulten benéficas ante situaciones evaluativas.
				Desarrolla capacidades para afrontar situaciones de ansiedad enfocadas en los exámenes.		Se pone en práctica lo aprendido durante el proceso de intervención en diferentes situaciones evaluativas que enfrente el estudiante.
						Se refuerzan y se intensifican las habilidades adquiridas en base a la experiencia que acaban de atravesar.
<b>Variable dependiente</b> Ansiedad ante los exámenes	La ansiedad ante los exámenes es un rasgo de personalidad específico frente a esa situación. (Spielberger, 1980). Esta ansiedad tiene dos componentes: la emocionalidad que concierne al aspecto fisiológico-afectivo e implica, sentimientos de displacer como el nerviosismo y la tensión; y por otro lado la preocupación, que es un elemento cognoscitivo, constituido por pensamientos egocéntricos irrelevantes para la situación, orientados más a la persona que a la tarea por realizar, que reflejan	Cuestionario de Ansiedad Frente a los Exámenes Universitario s (CAFEU)..	Reacción cognitiva	Desconcentración	Cuestionario de Ansiedad frente a los Exámenes Universitario s (CAFEU)	Cuando un profesor se para junto a mí, me pone muy nervioso y no puedo seguir trabajando
						Me pongo nervioso al ver al profesor llegar al aula con los exámenes
						Me pongo más nervioso si el examen tiene tiempo límite para finalizarlo y lo hago peor o no termino.
						Al terminar un examen me siento triste, pensando que lo realice en forma incorrecta, a pesar de no tener los resultados
				Pensamientos negativos		Mientras contesto en un examen, pienso que lo estoy haciendo mal.
						Me pongo muy mal si mis compañeros terminan y comienzan a entregar antes que yo el examen.
						Mientras realizo el examen pienso que el profesor me está mirando constantemente.
						Tengo ganas de fumar durante el examen.
				Perspectiva sombría del futuro		A pesar de haber estudiado pienso que no voy a poder aprobar



			Reacción comportamental	Evitación	Pienso mucho antes de decidir si me presento a un examen.
					Me pongo mal y busco cualquier excusa para no hacer un examen.
					Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.
					Me siento nervioso en los exámenes con pocos compañeros.
				Deserción	Casi siempre llego tarde a los exámenes y cuando eso sucede no me presento a rendir
					Solamente al leer o escuchar las preguntas del examen entrego en blanco y me voy.
					Antes de comenzar el examen pienso que no se nada y que debo suspenderlo.

**Fuente:** Elaboración propia



## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo de investigación

Según su finalidad, el presente informe de tesis fue una investigación aplicada, ya que de acuerdo a la descripción de Abarza (2012) “el investigador busca resolver un problema conocido y encontrar respuestas a preguntas específicas. En otras palabras, el énfasis de la investigación aplicada es la resolución práctica de problemas”.

De acuerdo a la profundidad, fue un estudio explicativo. “Los estudios explicativos causales van más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o de establecimiento de relaciones entre conceptos, están dirigidos a responder a las cosas de los eventos físicos o sociales” (Hernández, et al., 2010).

En cuanto al alcance temporal, fue una investigación longitudinal. Según los planteamientos de Hernández, et al. (2010) “este tipo de investigaciones tienen como objetivo recolectar datos en diversos lapsos de tiempo. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado”.

#### 3.2. Diseño de investigación

El diseño fue experimental; cuasi experimental con diseño con pre prueba y post prueba en el grupo experimental y grupo control. De acuerdo a Hernández (2010) este diseño actúa administrando las pre pruebas de manera

simultánea al grupo experimental y al grupo control donde paralelamente también se les suministra la pos prueba. Dentro del estudio realizado, el grupo control estuvo conformado por los 42 estudiantes del segundo ciclo de la carrera profesional de psicología, mientras que el grupo experimental fue constituido por los 40 estudiantes del primer ciclo. El diseño se diagrama como sigue:

G <sub>1</sub>	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
G <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

Donde:

G<sub>1</sub>: Grupo experimental

G<sub>2</sub>: Grupo de control

O: Observación

X: Variable Independiente

1, 2, 3 y 4: Índices de medición

### 3.3. Población y muestra

#### **Población**

La población estuvo conformada por los 82 estudiantes del primer y segundo ciclo de la especialidad de psicología de la Universidad San Pedro de Huaraz en el año 2019.

#### **Muestra**

La muestra está representada por los 82 estudiantes de primer y segundo ciclo de la especialidad de psicología de la Universidad San Pedro de Huaraz en el

año 2019. De los cuales, 40 alumnos pertenecen al primer ciclo y 42 estudiantes al segundo ciclo académico de la carrera profesional de psicología. Ambos grupos estudiantiles se encuentran cursando el ciclo académico en el primer semestre académico del año para disminuir posibles diferencias que se den en algunas variables intervinientes que podrían interferir en los resultados del estudio.

El grupo control estuvo conformado por los estudiantes del segundo ciclo, donde se limitó la aplicación del pre y el post test. Mientras que el grupo experimental lo conforman los 40 estudiantes del primer ciclo de la especialidad de psicología, y son quienes recibieron la intervención pertinente.

### **3.4. Técnicas e instrumento (s) de recolección de datos**

En la investigación se usaron las siguientes técnicas e instrumentos para la recolección de los datos de la variable dependiente e independiente, donde se elaboró un programa por sesiones para la variable intervención psicopedagógica y se usó el cuestionario de ansiedad ante los exámenes (CAFEU) para la variable dependiente.

**El modelo de programa:** Se desarrolló a través de seis sesiones organizadas y aplicadas secuencialmente a los estudiantes con la supervisión del docente de turno. Cada uno de ellos participaron colaborativamente y se integraron a las dinámicas grupales aportando con múltiples ideas.

**El cuestionario de ansiedad:** este instrumento se aplicó tanto al grupo de control como el grupo experimental, antes de iniciar la aplicación de la intervención y después de culminar con la aplicación. El cuestionario mide cada una de las dimensiones planteadas y está relacionado a la realidad de los estudiantes.

### 3.5. Plan de procesamiento y análisis estadístico de datos

Para la realización de la descripción de los resultados, primero se evaluó el supuesto de normalidad mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, debido a que el tamaño de muestra es mayor a 30 y es recomendable para su uso para este tamaño de muestra, para cada par de puntajes en los grupos según test. Mientras que para la prueba de hipótesis se ha empleado la prueba paramétrica T de Student con parámetros de comparación debido a que es una herramienta para evaluar las medias de uno o dos grupos.

Así tenemos en el pretest los grupos de control, experimental  $p(\text{valor}) > 0.05$ , significación teórica de igual manera que en el post-test, los grupos control experimental  $p(\text{valor}) > 0.05$ , significación teórica con una distribución normal para la comparación de los niveles de la ansiedad ante las evaluaciones en estudiantes de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro – Huaraz 2019, se elaboraron los de la variable ansiedad.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. Presentación de Resultados

##### Descripción general del trabajo de campo

El trabajo de investigación realizado en la Universidad San Pedro de Huaraz, tuvo como objetivo general demostrar la influencia de la intervención psicopedagógica por modelo de programas en la ansiedad ante las evaluaciones en los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019. Se siguieron diferentes fases que a continuación se describen:

- a) La primera fase constituyó la identificación del problema y de la realidad educativa y psicosocial en la que se desarrollan académica y emocionalmente los estudiantes del I y II ciclo de la carrera profesional de Psicología. A través de la observación, de la referencia de los docentes y de las declaraciones de los estudiantes se pudo conocer las dificultades relacionadas a la ansiedad que presentan los estudiantes al momento de enfrentar una evaluación.
- b) Una vez identificado el problema y descrita la realidad psicológica y educativa, se solicitó la autorización del director y de los docentes de turno para coordinar los horarios donde se aplicó la intervención psicopedagógica por modelo de programas, sumado a la aplicación del pre y el post test.

- c) Después de haber aplicado el pre-test, y obteniendo sus resultados, se procedió con la ejecución de intervención psicopedagógica por modelo de programas sobre el grupo experimental a través de seis sesiones secuenciales que contaban con los debidos materiales y las estrategias metodológicas para una mayor eficacia.

La propuesta de intervención fue programada según el plan de estudios y en base a la proximidad de los exámenes parciales y finales que atravesarían los estudiantes.

Al finalizar la intervención psicopedagógica en un periodo de dos meses donde se aplicaron las sesiones de forma semanal, lo cual dio paso a una supervisión constante hasta la apertura de los exámenes finales para la aplicación del post test y contrastar con los datos obtenidos en el pre-test.

### **Elaboración y aplicación del pre-test**

El pre-test se centró en el recojo de datos acerca de la ansiedad que presentaban los estudiantes antes de recibir la intervención psicopedagógica. Para ello se utilizó como instrumento el cuestionario de ansiedad ante los exámenes (CAFEU). La aplicación del pre-test se realizó antes de los exámenes parciales y tuvo como finalidad diagnosticar el nivel de frecuencia e intensidad que padecían los estudiantes de I y II ciclo de la especialidad de psicología de la Universidad San Pedro, así como obtener un diagnóstico acerca de las áreas que se hallaban más afectadas y que el instrumento también medía como parte de su objetivo. Estas son el área cognitiva, fisiológica y comportamental.

Gracias a la información extraída se reveló de forma precisa el padecimiento que sufrían los estudiantes en situaciones evaluativas.

### **Elaboración y aplicación del post-test**

De la misma forma en la que se aplicó el pre-test, se esperó hasta la etapa de los exámenes finales para un mayor acercamiento a la ansiedad que los estudiantes pudieran experimentar. La finalidad de la aplicación del post-test fue verificar si existía una variación en los niveles de ansiedad que los estudiantes del grupo control poseían en un inicio y que posiblemente hubiesen cambiado después de la intervención psicopedagógica.

## **4.2. Análisis de los resultados generales**

**Tabla 1:** *Categorización de la variable ansiedad ante en los exámenes*

*Baremos de la variable de investigación.*

Intervalo	Niveles de Logro	Valor
[136–170]	Muy Alta	5
[108-135]	Alta	4
[89–107]	Moderada	3
[62–88]	Baja	2
[ 34–61 ]	Muy baja	1

*Fuente: Encuesta*

**Tabla 2:** Prueba de normalidad según el método de Kolmogorov-Smirnov

Test		Kolmogorov-Smirnov			Distribución	Prueba
		Estadístico	N	p-valor		
Pre-test Ansiedad antes los exámenes	Experimental	0.123	40	0.127	Normal	T de Student
	Control	0.096	42	0.150		
Post-test Ansiedad antes los exámenes	Experimental	0.125	40	0.125	Normal	T de Student
	Control	0.072	42	0.150		

**Interpretación:** En la tabla 2 se observa el resultado de las pruebas de normalidad del pre test y posttest según el grupo Experimental y el grupo Control, donde tienen distribución normal según la prueba de Kolmogorov-Smirnov (p-valor es mayor al nivel de 0.05), la cual, para cada par de datos, para el contraste de la hipótesis se empleó la prueba paramétrica T de Student con parámetros de comparación la media.

**Tabla 3:** Puntajes de la ansiedad ante las evaluaciones en estudiantes de la carrera de psicología en la Universidad San Pedro 2019, según grupo en el pre-test

Niveles	Grupo			
	Experimental		Control	
	f	%	f	%
Muy baja	5	12.5%	8	19.0%
Baja	13	32.5%	13	31.0%
Moderada	16	40.0%	15	35.7%
Alta	5	12.5%	6	14.3%
Muy alta	1	2.5%	0	0.0%
Total	40	100.0%	42	100.0%
Media	89.92		86.36	

**Interpretación:** En la tabla 3 se observa que los niveles de ansiedad en los estudiantes de psicología de la Universidad San Pedro, 2019, en el pre-test (antes de la intervención psicopedagógica) tuvieron niveles moderados en el grupo experimental (40%) y en el grupo control (35.7), seguidos de niveles bajos en el grupo experimental (32.5) y grupo control (31.0%).

**Tabla 4:** Puntajes de la reacción cognitiva ante las evaluaciones en estudiantes de psicología en la Universidad San Pedro 2019, según grupo en el pre-test.

Niveles	Grupo			
	Experimental		Control	
	f	%	f	%
Muy baja	8	20.0%	10	23.8%
Baja	13	32.5%	23	54.8%
Moderada	16	40.0%	9	21.4%
Alta	3	12.5%	0	0.0%
Muy alta	0	2.5%	0	0.0%
Total	40	100.0%	42	100.0%
Media	32.42		28.43	

**Interpretación:** En la tabla 4 se observa que los niveles de reacción cognitiva en los estudiantes de psicología de la Universidad San Pedro, 2019, en el pre-test (antes de la intervención psicopedagógica) tuvieron niveles moderados en el grupo experimental (40%) y bajos en el grupo control (54.8), seguidos de niveles bajos en el grupo experimental (32.5) y muy bajos en el grupo control (23.8%).

**Tabla 5:** Puntajes de la reacción fisiológica ante las evaluaciones en estudiantes de psicología en la Universidad San Pedro 2019, según grupo en el pre-test.

Niveles	Grupo			
	Experimental		Control	
	f	%	f	%
Muy baja	9	22.5%	6	14.3%
Baja	12	32.5%	16	38.1%
Moderada	14	40.0%	13	31.0%
Alta	4	12.5%	7	16.7%
Muy alta	1	2.5%	0	0.0%
Total	40	100.0%	42	100.0%
Media	35.88		36.57	

**Interpretación:** En la tabla 5 se observa que los niveles de reacción fisiológica en los estudiantes de psicología de la Universidad San Pedro, 2019, en el pre-test (antes de la intervención psicopedagógica) tuvieron niveles moderados en el grupo

experimental (40%) y bajos en el grupo control (38.1%), seguidos de niveles bajos en el grupo experimental (32.5) y moderados en el grupo control (31.0%).

**Tabla 6:** Puntajes de la reacción comportamental ante las evaluaciones en estudiantes de la carrera de psicología en la Universidad San Pedro 2019, según grupo en el pre-test.

Niveles	Grupo			
	Experimental		Control	
	f	%	f	%
Muy baja	2	5.0%	3	7.1%
Baja	13	32.5%	11	26.2%
Moderada	10	40.0%	13	31.0%
Alta	13	12.5%	14	33.3%
Muy alta	2	2.5%	1	2.4%
Total	40	100.0%	42	100.0%
Media	21.63		21.36	

**Interpretación:** En la tabla 6 se observa que los niveles de reacción fisiológica en los estudiantes de psicología de la Universidad San Pedro, 2019, en el pre-test (antes de la intervención psicopedagógica) tuvieron niveles moderados en el grupo experimental (40%) y bajos en el grupo control (31.0%), seguidos de niveles bajos en el grupo experimental (32.5) y bajos en el grupo control (26.7%); mientras que un 12.5% en el grupo experimental tienen niveles altos y en el grupo control, seguidos de 33.3% en el grupo control; finalmente en el grupo experimental el 5% tienen niveles muy bajos, mientras que en el grupo control los niveles del 7.1%.

**Tabla 7:** Puntajes de la ansiedad ante las evaluaciones en estudiantes de la carrera de psicología en la Universidad San Pedro 2019, según grupo en el post-test

Niveles	Grupo			
	Experimental		Control	
	f	%	f	%
Muy baja	24	60.0%	4	9.5%
Baja	15	37.5%	15	35.7%
Moderada	1	2.5%	19	45.2%
Alta	0	0.0%	3	7.1%
Muy alta	0	0.0%	1	2.4%
Total	40	100.0%	42	100.0%
Media	56.50		89.76	

**Interpretación:** En la tabla 7 se observa que los niveles de ansiedad ante las evaluaciones en los estudiantes de psicología de la Universidad San Pedro, 2019, en el post-test (después de la intervención psicopedagógica) tuvieron niveles muy bajos en el grupo experimental (60%), mientras que en grupo control fue de 9.5%; por otro lado, hubo niveles bajos en el grupo experimental (37.5%), seguidos de un 35.7% en el grupo control; además los niveles moderados fueron 2.5% en el grupo experimental, mientras que en el grupo control fueron del 45.2%; Por otro lado, se encontró que los niveles moderados en el grupo experimental fueron de 2.5% y en el grupo control fueron del 45.2%; Finalmente se encontró que los niveles altos en el grupo experimental fueron del 0% mientras que en el grupo control fueron del 7.1%.

**Tabla 8:** Puntajes de la reacción cognitiva ante las evaluaciones en estudiantes de la carrera de psicología en la Universidad San Pedro 2019, según grupo en el post-test.

Niveles	Grupo			
	Experimental		Control	
	f	%	f	%
Muy baja	33	82.5%	10	23.8%
Baja	4	32.5%	22	52.4%
Moderada	3	40.0%	7	16.7%
Alta	0	12.5%	3	7.1%
Muy alta	0	2.5%	0	0.0%
Total	40	100.0%	42	100.0%
Media	20.80		30.26	

**Interpretación:** En la tabla 8 se observa que los niveles de reacciones cognitivas ante las evaluaciones en los estudiantes de psicología de la Universidad San Pedro, 2019, en el post-test (después de la intervención psicopedagógica) tuvieron niveles muy bajos en el grupo experimental (82.5%), mientras que en grupo control fueron de 23.8%; por otro lado, hubo niveles moderados en el grupo experimental de 40% mientras que en grupo control fueron de 16.7%; se encontró niveles bajos en el grupo experimental de 32.5% mientras que en el grupo control fueron del 52.4%; Además hubo niveles altos en el grupo experimental que llegaron a 12.5% mientras que en el grupo control fueron del 7.1%; En cuanto los niveles muy altos, en el grupo experimental fueron del 2.5% y en el grupo control no hubo casos (0%).

**Tabla 9:** Puntajes de la reacción fisiológica ante las evaluaciones en estudiantes de la carrera de psicología en la Universidad San Pedro 2019, según grupo en el post-test.

Niveles	Grupo			
	Experimental		Control	
	f	%	f	%
Muy baja	30	75.0%	4	9.5%
Baja	9	32.5%	20	47.6%
Moderada	1	40.0%	11	26.2%
Alta	0	12.5%	6	14.3%
Muy alta	0	2.5%	1	2.4%
Total	40	100.0%	42	100.0%
Media	22.38		37.83	

**Interpretación:** En la tabla 9 se observa que los niveles de reacciones fisiológicas ante las evaluaciones en los estudiantes de psicología de la Universidad San Pedro, 2019, en el post-test (después de la intervención psicopedagógica) tuvieron niveles muy bajos en el grupo experimental (75.0%), mientras que en grupo control fueron del 9.5%; por otro lado, hubo niveles moderados en el grupo experimental de 40% mientras que en grupo control fueron del 26.2%; se encontró niveles bajos en el grupo experimental de 32.5% mientras que en el grupo control fueron del 47.6%; además hubo niveles altos en el grupo experimental que llegaron a 12.5% mientras que en el grupo control fueron del 14.3%; en cuanto los niveles muy altos, en el grupo experimental fueron del 2.5% y en el grupo control fueron del 2.4%.

**Tabla 10**

*Puntajes de la reacción comportamental ante las evaluaciones en estudiantes de la carrera de psicología en la Universidad San Pedro 2019, según grupo en el post-test.*

Niveles	Grupo			
	Experimental		Control	
	f	%	f	%
Muy baja	17	42.5%	2	4.8%
Baja	20	32.5%	11	26.2%
Moderada	3	40.0%	16	38.1%
Alta	0	12.5%	13	31.0%
Muy alta	0	2.5%	0	0.0%
Total	40	100.0%	42	100.0%
Media	13.33		21.67	

**Interpretación:** En la tabla 10 se observa que los niveles de reacciones comportamentales ante las evaluaciones en los estudiantes de psicología de la Universidad San Pedro, 2019, en el post-test (después de la intervención psicopedagógica) tuvieron niveles muy bajos en el grupo experimental (42.5%), mientras que en grupo control fueron del 4.8%; por otro lado, hubo niveles moderados en el grupo experimental de 40% mientras que en grupo control fueron del 38.1%; se encontró niveles bajos en el grupo experimental de 32.5% mientras que en el grupo control fueron del 26.2%; además hubo niveles altos en el grupo experimental que llegaron a 12.5% mientras que en el grupo control fueron del 31.0%; en cuanto los niveles muy altos, en el grupo experimental fueron del 2.5% y en el grupo control no hubo casos (0%).

#### **4.3. Prueba de hipótesis**

*Demostrar la influencia de la intervención psicopedagógica por modelo de programas en la ansiedad ante las evaluaciones en los estudiantes de I y II*

ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019.

**Pre-test, Comparación de los niveles de ansiedad antes de la influencia de la intervención psicopedagógica por grupos.**

**Tabla 11:** Estadísticas de grupo pre-test según grupo experimental y grupo control

	Grupo	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Ansiedad ante los exámenes	Grupo Experimental	40	89,93	23,630	3,736
	Grupo Control	42	86,36	21,819	3,367

a. Test = Pre-test

**Tabla 12:** Prueba de muestras independientes de los puntajes de la ansiedad antes los exámenes, por grupo, en el pre-test.

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de IC de la diferencia	
									Inferior	Superior
Ansiedad ante los exámenes	varianzas iguales	,256	,614	,711	80	,479	3,568	5,020	-6,421	13,557
	varianzas distintas			,709	78,695	,480	3,568	5,029	-6,444	13,579

a. Test = Pre-test

**Interpretación:** En la tabla 11 se observa que los puntajes de la ansiedad antes de la influencia de las intervenciones psicopedagógicas en los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019, tuvieron una media de 89.93 para el grupo experimental y 86.36 para el grupo control, ligeramente superior en el grupo experimental.

En la tabla 12 se observa, que según la prueba t de Student, el p-valor (sig bilateral 0.479) es mayor al nivel de 0.05, por lo que no rechaza la hipótesis de igualdad de medias, por lo tanto, se puede afirmar que no existe diferencias significativas entre los puntajes de la ansiedad antes de la intervención psicopedagógica, en el grupo control y el grupo experimental, a un 95% de confianza.

**Post-test, Comparación de los niveles de ansiedad luego de la influencia de la intervención psicopedagógica por grupos.**

**Tabla 13**

**Estadísticas de grupo post-test según grupo experimental y grupo control**

	Grupo	N	Media	Desv.	Desv. Error
				Desviación	promedio
Ansiedad ante los exámenes	Grupo Experimental	40	56,50	15,248	2,411
	Grupo Control	42	89,76	21,735	3,354

a. Test = Post-test

**Tabla 14**

**Prueba de muestras independientes de los puntajes de la ansiedad antes los exámenes, por grupo, en el post-test**

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de IC de la diferencia	
									Inferior	Superior
Ansiedad ante los exámenes	varianzas iguales	3,243	,075	-	80	,000	-33,262	4,165	-41,551	-24,973
	varianzas distintas			7,985						
				-	73,648	,000	-33,262	4,131	-41,493	-25,031
				8,053						

a. Test = Post-test

**Interpretación:** En la tabla 13 se observa que los puntajes de la ansiedad después de la influencia de las intervenciones psicopedagógicas en los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro – Huaraz, 2019, tiene una media de 56.50 para el grupo experimental y 89.76 para el grupo control, muy inferior en el grupo experimental.

En la tabla 14 se observa, que según la prueba t de Student, el p-valor (sig bilateral 0.000) es menor al nivel de 0.05, por lo que rechaza la hipótesis de igualdad de medias, por lo tanto, se puede afirmar que existe diferencias significativas entre los puntajes de ansiedad ante los exámenes en el grupo control y el grupo experimental, luego de la intervención psicopedagógica, a un 95.

*Explicar la influencia la intervención psicopedagógica por modelo de programas sobre las reacciones cognitivas de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de Psicología de la Universidad San Pedro – Huaraz, 2019.*

### **Pre-test, Comparación de los niveles de reacciones cognitivas antes de la influencia de la intervención psicopedagógica por grupos.**

**Tabla 15: Estadísticas de grupo pre-test según grupo experimental y grupo control**

	Grupo	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Reacción cognitiva	Grupo Experimental	40	32,42	8,092	1,279
	Grupo Control	42	28,43	7,068	1,091

a. Test = Pre-test

**Tabla 16: Prueba de muestras independientes de los puntajes de las reacciones cognitivas, por grupo, en el pre-test.**



Grupo Control	42	30,26	8,124	1,254
---------------	----	-------	-------	-------

a. Test = Post-test

**Tabla 18: Prueba de muestras independientes de los puntajes de las reacciones cognitivas, por grupo, en el post-test.**

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de IC de la diferencia	
									Inferior	Superior
Reacción cognitiva	varianzas iguales	1,784	,186	-	80	,000	-9,462	1,627	-	-6,224
	varianzas diferentes			5,816					12,700	
				-	77,606	,000	-9,462	1,618	-	-6,240
				5,848					12,683	

a. Test = Post-test

**Interpretación:** En la tabla 17 se observa que los puntajes de las reacciones cognitivas después de la influencia de las intervenciones psicopedagógicas en los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de Psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019, tuvieron una media de 20.80 para el grupo experimental y 30.26 para el grupo control, ligeramente superior en el grupo control.

En la tabla 18 se observa, que según la prueba t de Student, el p-valor (sig bilateral 0.000) es menor al nivel de 0.05, por lo que se rechaza la hipótesis de igualdad de medias, por lo tanto, se puede afirmar que existe diferencias significativas entre los puntajes de las reacciones cognitivas antes de la intervención psicopedagógica, en el grupo control y el grupo experimental, a un 95% de confianza.

*Verificar la influencia de la intervención psicopedagógica por modelo de programas sobre las reacciones fisiológicas de los estudiantes de I y II ciclo*

de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019.

**Pre-test, Comparación de los niveles de reacciones fisiológicas antes de la influencia de la intervención psicopedagógica por grupos.**

**Tabla 19: Estadísticas de grupo pre-test según grupo experimental y grupo control**

	Grupo	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Reacción fisiológica	Grupo Experimental	40	35,88	10,699	1,692
	Grupo Control	42	36,57	9,648	1,489

a. Test = Pre-test

**Tabla 20: Prueba de muestras independientes de los puntajes de las reacciones fisiológicas, por grupo, en el pre-test.**

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	T	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de IC de la diferencia	
									Inferior	Superior
Reacción fisiológica	varianzas iguales	,578	,449	-	80	,757	-,696	2,248	-5,170	3,777
	varianzas diferentes			,310	- 78,189	,758	-,696	2,253	-5,183	3,790

a. Test = Pre-test

**Interpretación:** En la tabla 20 se observa que los puntajes de las reacciones fisiológicas antes de la influencia de las intervenciones psicopedagógicas en los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019, tuvieron una media de 35.88 para el grupo experimental y 36.57 para el grupo control, ligeramente superior en el grupo control.

En la tabla 20 se observa, que según la prueba t de Student, el p-valor (sig bilateral 0.757) es mayor al nivel de 0.05, por lo que no rechaza la hipótesis de igualdad de medias, por lo tanto, se puede afirmar que no existe diferencias significativas entre los puntajes de las reacciones fisiológicas antes de la intervención psicopedagógica, en el grupo control y el grupo experimental, a un 95% de confianza.

### Post-test, Comparación de los niveles de reacciones fisiológicas luego de la influencia de la intervención psicopedagógica por grupos.

**Tabla 21: Estadísticas de grupo post-test según grupo experimental y grupo control**

	Grupo	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Reacción fisiológica	Grupo Experimental	40	22,38	6,192	,979
	Grupo Control	42	37,83	9,966	1,538

a. Test = Post-test

**Tabla 22: Prueba de muestras independientes de los puntajes de las reacciones fisiológicas, por grupo, en el post-test.**

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de IC de la diferencia	
									Inferior	Superior
Reacción fisiológica	varianzas iguales	7,377	,008	-	80	,000	-15,458	1,843	-	-11,791
	varianzas diferentes			8,388					19,126	
				-	69,050	,000	-15,458	1,823	-	-11,822
				8,480					19,095	

a. Test = Post-test

En la tabla 21 se observa que los puntajes de las reacciones fisiológicas después de la influencia de las intervenciones psicopedagógicas en los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019, tuvieron una media de 22.38 para el grupo experimental y 37.83 para el grupo control, ligeramente superior en el grupo control.

En la tabla 22 se observa, que según la prueba t de Student, el p-valor (sig bilateral 0.000) es menor al nivel de 0.05, por lo que rechaza la hipótesis de igualdad de medias, por lo tanto, se puede afirmar que existe diferencias significativas entre los puntajes de las reacciones fisiológicas después de la intervención psicopedagógica, en el grupo control y el grupo experimental, a un 95% de confianza.

*Mostrar la influencia de la intervención psicopedagógica por modelo de programas sobre las reacciones comportamentales de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019.*

**Pre-test, Comparación de los niveles de reacciones comportamentales antes de la influencia de la intervención psicopedagógica por grupos.**

**Tabla 23: Estadísticas de grupo pre-test según grupo experimental y grupo control**

	Grupo	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Reacción comportamental	Grupo Experimental	40	21,63	5,999	,948
	Grupo Control	42	21,36	6,116	,944

a. Test = Pre-test

**Tabla 24: Prueba de muestras independientes de los puntajes de las reacciones comportamentales, por grupo, en el pre-test.**

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas				prueba t para la igualdad de medias				
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de IC de la diferencia	
									Inferior	Superior
Reacción	varianzas iguales	,152	,698	,200	80	,842	,268	1,339	-2,396	2,932
	varianzas iguales			,200	79,928	,842	,268	1,338	-2,395	2,931

a. Test = Pre-test

En la tabla 23 se observa que los puntajes de las reacciones comportamentales antes de la influencia de las intervenciones psicopedagógicas en los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019, tuvieron una media de 21.63 para el grupo experimental y 21.36 para el grupo control, ligeramente superior en el grupo experimental.

En la tabla 24 se observa, que según la prueba t de Student, el p-valor (sig bilateral 0.842) es mayor al nivel de 0.05, por lo que no rechaza la hipótesis de igualdad de medias, por lo tanto, se puede afirmar que no existe diferencias significativas entre los puntajes de las reacciones comportamentales antes de la intervención psicopedagógica, en el grupo control y el grupo experimental, a un 95% de confianza.

**Post-test, Comparación de los niveles de reacciones comportamentales luego de la influencia de la intervención psicopedagógica por grupos.**

**Tabla 25: Estadísticas de grupo pre-test según grupo experimental y grupo control**

	Grupo	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Reacción comportamental	Grupo Experimental	40	13,33	3,832	,606
	Grupo Control	42	21,67	5,188	,800

a. Test = Post-test

**Tabla 26: Prueba de muestras independientes de los puntajes de las reacciones comportamentales, por grupo, en el post-test.**

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias							
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia estándar	95% de IC de la diferencia	Inferior	Superior
Reacción comportamental	varianzas iguales	4,203	,044	-	80	,000	-8,342	1,011	-	-6,329	10,354
	varianzas diferentes			-	75,417	,000	-8,342	1,004	-	-6,342	10,341

a. Test = Post-test

En la tabla 25 se observa que los puntajes de las reacciones comportamentales después de la influencia de las intervenciones psicopedagógicas en los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019, tuvieron una media de 13.33 para el grupo experimental y 21.67 para el grupo control, superior en el grupo control.

En la tabla 26 se observa, que según la prueba t de Student, el p-val or (sig bilateral 0.00) es menor al nivel de 0.05, por lo que se rechaza la hipótesis de igualdad de medias, por lo tanto, se puede afirmar que existe diferencias significativas entre los puntajes de las reacciones comportamentales antes de la

intervención psicopedagógica, en el grupo control y el grupo experimental, a un 95% de confianza.

#### **4.4. Discusión**

De acuerdo a la base teórica, la intervención psicopedagógica según Henao, Ramírez y Ramírez (2006) tiene como objetivo prevenir y/o solucionar los problemas del entorno donde se aplique. Así también Bausela (2004) hace mención que la intervención sujeta al modelo de programas es ideal para contextos educativos. En vista que los resultados del informe de tesis concluyen en una notoria disminución del nivel de ansiedad después de la aplicación de la intervención psicopedagógica sobre el grupo experimental de la Universidad San Pedro se puede afirmar que las definiciones planteadas por autores válidas dentro de nuestra realidad sociocultural. Por ende, se puede corroborar que las teorías de la importancia de la aplicación de una buena intervención psicopedagógica como fuente de apoyo para solucionar los problemas de los grupos estudiantiles toman gran fuerza dentro de la Universidad San Pedro y posiblemente, tengan gran eficacia en otros contextos educativos de nuestra ciudad.

Bausela (2005) menciona que la ansiedad en el estudiante se puede manifestar a través de pensamientos negativos como el de creer que su futuro se arruinará si es que reprueba la evaluación. Ello afecta gravemente su concentración durante el examen y reduce su eficiencia académica. De forma similar Muriel et al. (2012) también plantea que los pensamientos irracionales surgen en el

estudiante cuando está rindiendo un examen. Este tipo de ideas lo contaminan y lo vuelven más susceptible al fracaso. Pensamientos relacionados a la incapacidad de obtener resultados satisfactorios o no servir para los estudios gobiernan la mente del estudiante llegando a paralizar incluso a aquellos que han estudiado con días o semanas de anticipación.

Regresando a Henao, Ramírez y Ramírez (2006), quienes refieren que la intervención psicopedagógica debería solucionar problemas en diferentes áreas del estudiante, donde entre ellas se encuentra el aspecto cognitivo; los resultados del informe de tesis muestran congruencia con tales planteamientos al haber evidenciado una significativa disminución de los pensamientos negativos en los estudiantes del grupo experimental, que, a su vez conllevó a un incremento de su concentración durante todo el proceso evaluativo. En base a los resultados que avalan los planteamientos de los autores mencionados se puede afirmar que una ejecución adecuada de una intervención psicopedagógica por modelo de programas puede disminuir la incidencia de ideas de desvalidación que presenten otros estudiantes beneficiarios, ya sea de la Universidad San Pedro o de otras universidades donde se realizó su aplicación.

Así como el área cognitiva se ve afectada por la ansiedad durante las evaluaciones, ocurre lo mismo con el área fisiológica. Como se hace mención en las bases teóricas, Rojas (2014) señala que la ansiedad afecta a la persona a través de un estado de alarma que da lugar a una hiperactivación fisiológica. Esta afección fisiológica genera gran malestar dentro del grupo estudiantil,

incluso puede reforzar las ideas negativas anteriormente mencionadas al confundirse con síntomas de una posible enfermedad netamente física. La sudoración, las palpitaciones o incluso la incontinencia urinaria manifestadas durante el proceso de evaluación disminuye en gran medida los resultados favorables que puedan esperar. Muriel et al. (2012) menciona que estas dolencias en distintas zonas del cuerpo pueden producir reacciones psicósomáticas que perduren con el tiempo, afectando otras áreas de su salud. Los resultados obtenidos en el informe de tesis muestran una clara disminución de los niveles de ansiedad en el área fisiológica, lo que implica que toda afección física que los estudiantes del grupo experimental padecían durante los exámenes se ha visto aminorada y en algunos casos eliminada, lo que nos lleva nuevamente a los planteamientos de Henao, Ramírez y Ramírez (2006) sobre la importancia que tienen las intervenciones psicopedagógicas en contextos educativos. Es así que estos resultados positivos se podrían obtener en otros salones de clases o incluso universidades si se llegase a extrapolar la intervención aplicada.

Otro componente afectado es el área comportamental, como se menciona en el manual de clasificación internacional de enfermedades (1992), la ansiedad puede ser considerada una fobia social que se restringe solo a contextos evaluativos, donde el afectado experimenta comportamientos de pánico. Es por ello que es común que la conducta del estudiante se vea alterada como en cualquier otra fobia específica, reaccionando de manera evitativa al faltar a clases o incluso dejando de asistir a la universidad. Estas características patológicas se hallaron en los resultados de los estudiantes del grupo

experimental antes de la intervención psicopedagógica, los cuales se redujeron en gran medida después de la aplicación de los seis talleres interactivos. Como mencionan Muriel et al. (2012), la distracción y el ocio antes de los exámenes es común en los estudiantes donde el área comportamental se ve comprometida, así como la procrastinación después de rendir las evaluaciones. En función a los resultados obtenidos en el informe de tesis, se reafirman los planteamientos de Henao, Ramírez y Ramírez en cuanto a la necesidad de promover el empleo de las intervenciones psicopedagógicas. Estos resultados expanden a la psicología como ciencia dentro del contexto educativo.

En base al objetivo general, demostrar la influencia de la intervención psicopedagógica por modelo de programas en la ansiedad ante las evaluaciones en los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de Psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019. Como se observa en la tabla 3, los puntajes promedios de la ansiedad antes de la intervención pedagógica (pre-test) fueron de 89.92 en el grupo experimental y de 86.36 en el grupo control, puntajes similares de ansiedad, mientras que en la tabla 7 se observaron los puntajes promedios de la ansiedad después de la intervención pedagógica fueron de 56.50 en el grupo experimental y de 89.76 en el grupo control, mostrando una clara disminución de los niveles de ansiedad en el grupo experimental de 89.92 a 56.50 (participantes de la intervención), mientras que en el grupo control no hubo tal disminución (de 86.36 a 89.76 y que no participaron en la intervención) .

En la tabla 13 se mostró que existe diferencias significativas entre los puntajes de la ansiedad antes y luego de la intervención para el grupo experimental (prueba t para la igualdad de medias con p-valor 0.000), mientras que en el grupo control no se evidenció tales diferencias, por lo que permanecieron igual en promedio (tabla 11). Estos resultados son similares a los encontrados por Chávez, Chávez, Ruelas y Gómez (2012), quien en su investigación encontró que el 27% de los estudiantes del centro preuniversitario UNMSM ciclo 2012-I mostraron niveles de ansiedad alta, un 39.63% mostraron niveles de ansiedad moderada y un 33.38% niveles de ansiedad baja, llegando a una media muestral de 41.92 puntos, correspondiente a nivel moderado. De la misma manera los resultados concuerdan con lo encontrado por Domínguez, Bonifacio y Caro (2016), quien en su investigación el 18.51% de estudiantes bajos de ansiedad ante los exámenes (AE), un 55.26 tuvo niveles medios y un 26.23% presentó niveles moderados. También se evidenció una asociación estadística significativa entre las carreras profesionales y la AE, siendo los alumnos de biología e ingeniería los que presentaron mayores niveles de AE, no se evidenció relación entre el sexo y la AE.

De forma similar, los resultados concuerdan con los hallados por De la Cruz (2017), quien en su estudio pudo observar la existencia de una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales en los universitarios del primer año de psicología de una universidad privada de Lima. Así también, los resultados concuerdan con los encontrados por Carpio (2007) quien en su estudio puso generar una propuesta en la cual las intervenciones psicopedagógicas buscaban una

mejora de la orientación en el contexto del centro universitario de Sancti Spiritus “José Martí Pérez”, en la cual se han podido integrar los conocimientos obtenidos a partir de la construcción de su marco teórico referencial y la actuación de los profesores participantes en las diferentes fases del trabajo, con el fin de diseñar e implementar un plan de acción tutorial en la Facultad de Contabilidad y Finanzas del Centro Universitario de Sancti Spíritus. Por otro lado, el propósito inicial era promover en el ámbito universitario reflexiones sobre la necesidad de la orientación y la tutoría. El desarrollo de la investigación y el logro de los diferentes objetivos propuestos nos permitieron promover la reflexión sobre la tutoría; así como introducir en el contexto concreto, prácticas encaminadas a mejorar la atención personalizada que reciben los estudiantes.

En base al primer objetivo específico, explicar la influencia la intervención psicopedagógica por modelo de programas sobre las reacciones cognitivas de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de Psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019. Como se observa en la tabla 4, los puntajes promedios de la reacción cognitiva antes de la intervención pedagógica (pre-test) fueron de 32.42 en el grupo experimental y de 28.43 en el grupo control, puntajes similares de ansiedad, mientras que en la tabla 8 se observaron los puntajes promedios de la reacción cognitiva después de la intervención pedagógica fueron de 20.80 en el grupo experimental y de 30.26 en el grupo control, mostrando una clara disminución de los niveles de reacción cognitiva en el grupo experimental de 32.42 a 20.80 (participantes

de la intervención), mientras que en el grupo control no hubo tal disminución (de 28.43 a 30.26 y que no participaron en la intervención).

En la tabla 17 se mostró que existe diferencias significativas entre los puntajes de la reacción cognitiva antes y luego de la intervención para el grupo experimental (prueba t para la igualdad de medias con p-valor 0.000), mientras que en el grupo control no se evidenció tales diferencias, por lo que permanecieron igual en promedio (tabla 15). Estos resultados concuerdan con lo hallado por Torrano et al. (2017) quienes en su investigación pudieron evidenciar la presencia significativa de la ansiedad sobre el pensamiento de los estudiantes de género masculino y femenino el cual se correlaciona con las manifestaciones fisiológicas si se encuentra ausente una intervención de cualquier índole en los 859 estudiantes de la escuela obligatoria secundaria de España.

En base al segundo objetivo específico, verificar la influencia de la intervención psicopedagógica por modelo de programas sobre las reacciones fisiológicas de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de Psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019. Estos resultados difieren de los encontrados por Delgado y Nuñez (2019) quien en su estudio pudo observar que no hubo una relación significativa entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana (Rho de Spearman -0.074).

Como se observa en la tabla 4, los puntajes promedios de la reacción fisiológica antes de la intervención pedagógica (pre-test) fueron de 35.88 en el grupo experimental y de 36.57 en el grupo control, puntajes similares de reacción fisiológica, mientras que en la tabla 8 se observaron los puntajes promedios de la reacción cognitiva después de la intervención pedagógica fueron de 22.38 en el grupo experimental y de 37.83 en el grupo control, mostrando una clara disminución de los niveles de reacción cognitiva en el grupo experimental de 35.88 a 22.38 (participantes de la intervención), mientras que en el grupo control no hubo tal disminución (de 36.57 a 37.83 ya que no participaron en la intervención). En la tabla 21 se mostró que existe diferencias significativas entre los puntajes de la reacción fisiológica antes y luego de la intervención para el grupo experimental (prueba t para la igualdad de medias con p-valor 0.000), mientras que en el grupo control no se evidenció tales diferencias, por lo que permanecieron igual en promedio (tabla 19).

En base al tercer objetivo específico, mostrar la influencia de la intervención psicopedagógica por modelo de programas sobre las reacciones comportamentales de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de Psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019. Como se observa en la tabla 5, los puntajes promedios de la reacción comportamental antes de la intervención pedagógica (pre-test) fueron de 21.63 en el grupo experimental y de 21.36 en el grupo control, puntajes iguales de reacción comportamental, mientras que en la tabla 9 se observaron los puntajes promedios de la reacción cognitiva después de la intervención pedagógica

fueron de 13.33 en el grupo experimental y de 21.67 en el grupo control, mostrando una clara disminución de los niveles de reacción comportamental en el grupo experimental de 21.63 a 13.33 (participantes de la intervención), mientras que en el grupo control no hubo tal disminución (de 21.36 a 21.67 ya que no participaron en la intervención). En la tabla 25 se mostró que existe diferencias significativas entre los puntajes de la reacción comportamental antes y luego de la intervención para el grupo experimental (prueba t para la igualdad de medias con p-valor 0.000), mientras que en el grupo control no se evidenció tales diferencias, por lo que permanecieron igual en promedio (tabla 23). Estos resultados son similares a los encontrados por Tapia, De Los Ángeles y Becerra (2016) quienes en su estudio pudieron observar que existe un alto de nivel de ansiedad comportamental que se manifiesta con la alteración negativa de algunas conductas durante las evaluaciones como al hablar en público o rendir un examen en los 87 estudiantes de la Universidad Autónoma de México.

## CONCLUSIONES

La intervención psicopedagógica por modelo de programas influye significativamente en los estudiantes de la Universidad San Pedro de Huaraz; donde en el grupo experimental disminuyó considerablemente los niveles de ansiedad, mientras que en el grupo control este padecimiento se mantuvo en niveles similares. Por lo tanto, se puede afirmar que existe diferencias significativas entre los puntajes de ansiedad ante los exámenes en el grupo control y el grupo experimental, luego de la intervención psicopedagógica. Por ende, el grupo experimental donde se efectuaron las sesiones de manera satisfactoria, podrá aplicar las habilidades obtenidas durante la intervención sobre las circunstancias evaluativas, controlando su ansiedad de mejor manera a comparación del grupo control donde carecen de estas herramientas; de modo que el desempeño académico del grupo experimental se verá mejorado a la par de su calidad de vida mental y emocional.

La intervención psicopedagógica por modelo de programas disminuye los niveles de ansiedad en el área de las reacciones cognitivas dentro del grupo experimental de la especialidad de psicología de la Universidad San Pedro de Huaraz. Es así que, en este grupo beneficiado por las sesiones psicopedagógicas, los pensamientos negativos e irracionales se verán reducidos notoriamente cuando se enfrenten a circunstancias evaluativas. Las ideas exageradas de fracaso en la vida o de un mal desempeño en el examen pese a su previo estudio, entre otros serán aminorados y reemplazados por otros más congruentes que ayuden a fortalecer su confianza y les brinden más seguridad al momento de ejecutar la prueba que

estén enfrentando. De ese modo, el desempeño académico se verá incrementado y los pensamientos negativos reducidos en nuevas evaluaciones.

La intervención psicopedagógica por modelo de programas disminuyó los niveles de ansiedad fisiológica que presentaban los estudiantes de la especialidad de psicología de la Universidad San Pedro durante los periodos evaluativos. En base a eso, se presume que en los futuros exámenes que atraviesen, las molestias físicas que padecían se eliminarán o serán experimentadas en niveles muy bajos. Los síntomas como la sudoración o la sensación de incontinencia urinaria ya no serán un inconveniente que afecte a los estudiantes al momento de resolver las pruebas académicas, de tal forma que su concentración se incrementará y podrán obtener mejores resultados.

La intervención psicopedagógica por modelo de programas influye significativamente en la reducción de los niveles de ansiedad manifestados en el ámbito comportamental en los estudiantes de la especialidad de psicología de la Universidad San Pedro de Huaraz. Es así que no reaccionarán con comportamientos evitativos, faltando a clases o dejando de entrar a los exámenes cuando tengan que enfrentarse a estos. Así también, el nerviosismo que sientan durante las pruebas no se presentará con una intensidad elevada. Es por ello que su presencia y enfrentamiento hacia los exámenes les resultará beneficioso para incrementar su seguridad y su confianza al momento de rendir la evaluación, lo que fortalecerá su valor y apreciación de sus cualidades.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda al director académico de la universidad San Pedro de Huaraz implementar un espacio multidisciplinario y colaborativo entre los psicólogos del plantel junto a los docentes designados con la finalidad de crear modelos de intervención estructurados y organizados que se enfoquen en brindar apoyo sobre los problemas psicológicos, emocionales y sociales que afecten la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes.

Se recomienda a los estudiantes de la universidad San Pedro organizar y asistir a talleres que mejoren su condición emocional, ya que ésta se halla desplazada por un sistema educativo que prioriza los resultados académicos. Es por ello que también se recomienda al ministerio de educación, implementar un programa que permita crear horarios específicos de tutoría dentro de la malla curricular que presentan las universidades.

Se recomienda a los docentes de las universidades de nuestro país, capacitarse en temas relacionados a la psicopedagogía para dejar atrás los modelos de enseñanza tradicionales donde se le daba prioridad al aspecto cognitivo, para brindar una ayuda más integra a los estudiantes que atraviesen problemas personales o sociales dentro del ámbito educativo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarza, F. (2012) Investigación aplicada vs investigación pura. *Revista Abarza*, 106-107. Resumen recuperado de:  
<https://abarza.wordpress.com/2012/07/01/investigacion-aplicada-vs-investigacion-basica/#:~:text=En%20la%20investigaci%C3%B3n%20aplicada%2C%20el,la%20resoluci%C3%B3n%20pr%C3%A1ctica%20de%20problemas.>
- Álvarez M., y Fernández R. (1989). *Programa de orientación de estudios y vocacionales al término de la escolaridad obligatoria*. Barcelona: PPU.
- Baratucci, G. (2017). *Relaciones entre la ansiedad ante exámenes y uso de estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios*. Mar del Plata: Rpsico.
- Bausela, E. (octubre-diciembre, 2005). Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención Psicopedagógica. *Revista Educere* (9), 553-558. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/356/35603117.pdf>.
- Bausela, E. (2004). Modelos de intervención psicopedagógica; modelo de intervención por programas. *Revista de psicología y psicopedagogía EduPsykhé*, (3), 201-216. Recuperado de <https://www.dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1071168>.
- Bisquerra, R. (1997). Modelos de orientación e intervención psicopedagógica. *Praxis*, 55-66. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=5029>.

Calbacho, V., Torres, P., Rodríguez., M. y Díaz, V (2018). Estado ansioso previo a una evaluación en estudiantes de Odontología. *Revista Salud Uninorte*. 34 (1), 1-10. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-55522018000100001&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522018000100001&lng=en&tlng=es).

Castellano, F. (1995). *La orientación educativa en la Universidad de Granada*. Granada, España. Servicio de publicaciones de la Universidad de Granada.

Chacón de la Cruz, T. y Díaz, G (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Revista de Investigación en educación médica*. (5), 230-237. Recuperado de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572016000400230&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572016000400230&script=sci_abstract).

Chávez, H., Chávez, J., Ruelas, E., y Gómez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del Centro Preuniversitario - UNMSM ciclo 2012 - I. IIPSI, *Revista de Investigación en Psicología*, 17(2). 187-201. Recuperado de <https://doi.org/10.15381/rinvp.v17i2.11266>.

Chávez de Anda. (2004). *Estrategias de afrontamiento a ansiedad de evaluación y su relación con el desempeño académico en estudiantes universitarios incorporados a modelos educativos innovadores*. Colima, México. Biblioteca virtual del posgrado.

Cruz M., y Aragón P. (2019). Ansiedad ante los exámenes en alumnos del octavo ciclo de las carreras profesionales de derecho y medicina humana de una

universidad de Chiclayo. *Revista científica PAIAN*. (11), 20-41. Recuperado de <https://doi.org/10.26495/rcp.v11i1.1339>.

Davidson G., y Neale J. (1991). *Psicología de la conducta anormal*. México, Ciudad de México. Editorial Limusa.

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 maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Psicología, Unidad de Posgrado]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Delgado N., y Núñez O. (2019). *Ansiedad y afrontamiento en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana*. Perú, Lima. Repositorio.

Domínguez., S, Bonifacio., M, y Caro, A. (2016). Prevalencia de ansiedad ante exámenes en una muestra de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista Psicológica*. (6), 47-56. Recuperado de <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/155>.

Escalona A., y Tobal, J. (1996). La ansiedad ante los exámenes: evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento. *Revista de Ansiedad y estrés*. (2), 195-209. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=186666>.

Fortuna, F. (2012). *Uso de estrategias de intervención psicopedagógicas de los (las) egresados as) en educación*. República dominicana, Santo Domingo. Biblioteca virtual de la universidad.

- Grandis, A. (2009). *Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes* [Tesis de doctorado, Universidad Nacional de Córdoba]. Repositorios latinoamericanos.  
<http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3354008>.
- Gutiérrez, M. (1996). Ansiedad y deterioro cognitivo: incidencia en el rendimiento académico. *Revista de Ansiedad y estrés*. (2), 173-194. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=186665>.
- Hena Lopez, G. (2010). Modelo de intervención psicopedagógica encaminado al desarrollo de aspectos emocionales, cognitivos y conativos. *International Journal of Psychological Research*. (4), 29-39. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299022819005>.
- Hena, G., Ramírez, A., y Ramírez, C. (2006). Qué es la intervención psicopedagógica. Definición, principios y componentes. Estudios clínicos y sociales de psicología. *Revista de Ciencias Sociales*. (6), 215-226. Recuperado de <https://www.postgradoune.edu.pe/pdf/documentos-academicos/psicologia-educacional-y-tutorial/16.pdf>.
- Hernández, R., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México, Ciudad de México: Mc Graw Hill Education.
- Hoddap, V., Glanzmann, PG., y Laux, L. (1995). Teoría y medición de la prueba de ansiedad como un rasgo específico de la situación. *Revista de Psicología*. (1), 47-58. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/1995-98317-004>.

- Mandler, G., y Sarason, S. (1952). Un estudio de la ansiedad y el aprendizaje. *Revista de psicología social y anormal*. 47(2) 166-173. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0062855>.
- Martínez, P. (2017). Uso de la técnica de Heart Math para reducir la ansiedad y el estrés ante los exámenes de matemáticas. *Revista Venezolana de Educación Educere*. (21), 275-283. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/356/35655222006/html/>.
- Miller, F. (1971). *Principios y servicios de orientación escolar*. España, Madrid: Editorial Magisterio Español.6.
- Morris, L., Davis, M., y Hutchings, C. (1981). Componentes cognitivos y emocionales de la ansiedad. *Revista de psicología educativa*. 73 (4), 541-555. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0663.73.4.541>.
- Muriel, S., Aguirre, M., y Varela, C. (2012). *Ansiedad. Comportamientos alarmantes infantiles y juveniles*. España, Madrid: LEXUS.
- Organización mundial de la salud. (1992). *Manual de trastornos mentales*. España Ginebra: Editorial Médica Panamericana.
- Parasi, C. (2019). *Ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de un colegio particular de Miraflores* [Tesis de Segunda Especialidad, Universidad Ricardo Palma]. Repositorios latinoamericanos. <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3354108>.

- Polanco, A. (2005). La motivación en los estudiantes universitarios. *Revista de Actualidades Investigativas en educación*. (5), 5-11. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/447/44750219.pdf>.
- Prati, S. (2007). *La evaluación en español lengua extranjera*. Argentina, Buenos Aires: Libros de la Araucaria.
- Rodríguez, V. (2018). *Tamaño del efecto de la ansiedad ante los exámenes y la actitud hacia las matemáticas en el rendimiento académico en el área de matemática de los estudiantes de noveno grado del Colegio Rodrigo Arenas Betancourt* [Tesis de maestría, Universidad Externado de Colombia]. Repositorio de la Universidad Externado de Colombia. <https://bdigital.uexternado.edu.co/server/api/core/bitstreams/49eb3bcb-5279-4349-9bc5-f95ea59abfe5/content>.
- Rodríguez, S. (1982). *Factores del rendimiento escolar*. España, Barcelona: Editorial Oikos-Tau.
- Rojas, E. (2014). *¿Cómo superar la ansiedad?* España, Barcelona: Editorial Planeta.
- Spielberg, C. (1980). *Tensión y ansiedad*. México, Ciudad de México: Harla.
- Tapia, F., De los Ángeles, M., y Becerra, M. (2016). Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología. *Journal of Behavior, Health y Social Issues*. (8), 35-41. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2822/282255142002.pdf>.

- Torrano, R., Ortigosa, J., y Riquelme, A. (2017). Evaluación de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Educación Secundaria. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*. (4), 103-110. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=477152556002>.
- Torrecillas, J., y Segura, C. (2017). Ansiedad ante los exámenes moderada por la participación en actividades físicas y deportivas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. (4), 277-284. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853537029.pdf>.
- Virues, R. (2005). Estudio sobre la ansiedad. *Revista Psicología Científica*. (1), 1-20. Recuperado de <https://www.psicologiaincientifica.com/ansiedad-estudio/>.
- Wiggins, J. (1989). Enseñar la prueba. Liderazgo educacional. National Association for Music Education. (75), 41-47. Recuperado de <https://journals.sagepub.com/doi/10.2307/3400295>.

# Anexos

## Anexo 1. Matriz de consistencia

### TÍTULO: INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA EN LA ANSIEDAD ANTE LAS EVALUACIONES EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD SAN PEDRO - HUARAZ, 2019.

VARIABLE	PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	POBLACIÓN Y MUESTRA	METODOLOGÍA
ANSIEDAD ANTE LAS EVALUACIONES	<b>Problema general</b> ¿Cómo influye la intervención psicopedagógica por modelo de programas en la ansiedad ante las evaluaciones de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019?	<b>Objetivo general</b> Explicar la influencia de la intervención psicopedagógica por modelo de programas en la ansiedad ante las evaluaciones en los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019.	<b>Hipótesis general</b> La aplicación eficiente de la intervención psicopedagógica por modelo de programas influye significativamente en la ansiedad ante las evaluaciones en los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019.	<b>Población:</b> La población estará conformada por los estudiantes de la especialidad de psicología de la Universidad San Pedro de Huaraz en el año 2019.	<b>Tipo</b> Aplicada  <b>Enfoque</b> Cuantitativo  <b>Nivel</b> Explicativa  <b>Diseño</b> Cuasi experimental
	<b>Problema específica</b> ¿Cómo influye la intervención psicopedagógica por modelo de programas en las reacciones cognitivas de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019?	<b>Objetivo específico</b> Demostrar la influencia de la intervención psicopedagógica por modelo de programas sobre las reacciones cognitivas de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019.	<b>Hipótesis específica</b> La ejecución eficaz de la intervención psicopedagógica por modelo de programas influye significativamente en las reacciones cognitivas de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019.	<b>Muestra:</b> La muestra está conformada por los 82 estudiantes de primer y segundo ciclo de la especialidad de psicología en el año 2019.	
	¿De qué manera influye la intervención psicopedagógica por modelo de programas en las reacciones fisiológicas de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019?	Reconocer la influencia de la intervención psicopedagógica por modelo de programas sobre las reacciones fisiológicas de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019.	La aplicación adecuada de la intervención psicopedagógica por modelo de programas influye significativamente en las reacciones fisiológicas de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019.		
INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA	¿Cómo influye la intervención psicopedagógica por modelo de programas en las reacciones comportamentales de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019?	Identificar la influencia de la intervención psicopedagógica por modelo de programas sobre las reacciones comportamentales de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019.	La ejecución eficiente de la intervención psicopedagógica por modelo de programas influye significativamente en las reacciones comportamentales de los estudiantes de I y II ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019.		



---

Fuente: Elaboración propia.





12. Al terminar un examen me siento triste, pensando que lo realice en forma incorrecta, a pesar de no tener los resultados					
13. Pienso mucho antes de decidir si me presento a un examen.					
14. Mientras contesto en un examen, pienso que lo estoy haciendo mal.					
15. Me pongo muy mal si mis compañeros terminan y comienzan a entregar antes que yo el examen.					
16. Mientras realizo el examen pienso que el profesor me está mirando constantemente.					
17. Tengo ganas de fumar durante el examen.					
18. Tengo muchas ganas de ir al baño durante el examen.					
19. Me pongo mal y busco cualquier excusa para no hacer un examen.					
20. Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.					
21. A pesar de haber estudiado pienso que no voy a poder aprobar.					
22. Antes de comenzar el examen pienso que no se nada y que debo suspenderlo.					
23. No puedo dormirme la noche anterior al examen.					
24. Me pone nervioso que en el examen haya mucha compañeros y/o profesores.					
25. Durante el examen he sentido mareos y nauseas.					
26. Antes de rendir se me seca la boca seca, me cuesta tragar.					
27. Si me siento en las primeras filas de bancos me pongo más nervioso.					
28. Me pongo más nervioso si el examen tiene tiempo límite para finalizarlo y lo hago peor o no termino.					
29. Cuando estoy haciendo un examen siento que el corazón me late más rápido.					
30. Cuando entro al aula donde voy a rendir me tiemblan las piernas.					
31. Me siento nervioso en los exámenes con pocos compañeros.					
32. Cuando termino el examen tengo la sensación de no poder aprobarlo, que está mal.					
33. Pienso que en el examen me voy a olvidar todo lo que estudie por los nervios.					
34. Tardo mucho en contestar la mayoría de las preguntas y casi siempre entrego al último el examen.					

**Anexo 3:**  
**FICHA TÉCNICA DEL CUESTIONARIO DE ANSIEDAD FRENTE A LOS**  
**EXÁMENES UNIVERSITARIOS (CAFEU), ADAPTADO AL CONTEXTO DE**  
**HUARAZ**

1	2	3	4	5
Nunca	Solamente en una ocasión	En más de una ocasión	Muchas veces	Siempre

	1	2	3	4	5
1. Durante los exámenes me transpiran las manos.					
2. Cuando llevo un tiempo rindiendo siento molestias en el estómago y necesidad de defecar.					
3. A pesar de ver bien, al comenzar a leer un examen se me nubla la vista, no entiendo lo que leo.					
4. Casi siempre llego tarde a los exámenes y cuando eso sucede no me presento a rendir					
5. Al terminar un examen siento dolor de cabeza.					
6. En los exámenes siento que me falta el aire, sensación de desmayo, mucho calor o malestar general					
7. Cuando un profesor se para junto a mí, me pone muy nervioso y no puedo seguir trabajando.					
8. Me pongo nervioso al ver al profesor llegar al aula con los exámenes.					
9. Siento que se me endurecen las manos, durante los exámenes.					
10. Antes de entrar al examen siento un "algo" en el estómago.					
11. Solamente al leer o escuchar las preguntas del examen entrego en blanco y me voy.					
12. Al terminar un examen me siento triste, pensando que lo realice en forma incorrecta, a pesar de no tener los resultados					
13. Pienso mucho antes de decidir si me presento a un examen.					
14. Mientras contesto en un examen, pienso que lo estoy haciendo mal.					
15. Me pongo muy mal si mis compañeros terminan y comienzan a entregar antes que yo el examen.					
16. Mientras realizo el examen pienso que el profesor me está mirando constantemente.					
17. Tengo ganas de fumar durante el examen.					
18. Tengo muchas ganas de ir al baño durante el examen.					
19. Me pongo mal y busco cualquier excusa para no hacer un examen.					
20. Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.					
21. A pesar de haber estudiado pienso que no voy a poder aprobar.					
22. Antes de comenzar el examen pienso que no se nada y que debo suspenderlo.					
23. No puedo dormirme la noche anterior al examen.					
24. Me pone nervioso que en el examen haya mucha compañeros y/o profesores.					
25. Durante el examen he sentido mareos y nauseas.					
26. Antes de rendir se me seca la boca seca, me cuesta tragar.					
27. Si me siento en las primeras filas de bancos me pongo más nervioso.					
28. Me pongo más nervioso si el examen tiene tiempo límite para finalizarlo y lo hago peor o no termino.					
29. Cuando estoy haciendo un examen siento que el corazón me late más rápido.					
30. Cuando entro al aula donde voy a rendir me tiemblan las piernas.					
31. Me siento nervioso en los exámenes con pocos compañeros.					
32. Cuando termino el examen tengo la sensación de no poder aprobarlo, que está mal.					
33. Pienso que en el examen me voy a olvidar todo lo que estudie por los nervios.					
34. Tardo mucho en contestar la mayoría de las preguntas y casi siempre entrego al último el examen.					

Donde:

	Dimensión y/o área cognitiva
	Dimensión y/o área comportamental
	Dimensión y/o área fisiológica

Los puntajes se encuentran baremados de la siguiente manera e indican el nivel de ansiedad que presenta el evaluado:

Intervalo	Nivel de ansiedad	Valor
34-61	Baja	1
62-88	Muy baja	2
89-107	Moderada	3
108-135	Alta	4
136-170	Muy alta	5

**Anexo 4:**  
**MODELO DE PROGRAMAS PARA LA ANSIEDAD ANTE LAS EVALUACIONES**

	<b>Sesión</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Involucrados</b>	<b>Materiales</b>	<b>Duración</b>
01	Conociendo la ansiedad ante los exámenes.	Contextualizar de manera sencilla y completa al estudiante, sobre los conceptos y principios básicos de la ansiedad. Diferenciar los tipos de ansiedad. Enfatizar la importancia de la ansiedad frente a los exámenes.	Instructor. Estudiantes. Docente del aula.	Proyector. Plumones. Mota.	45 minutos.
02	Control de pensamientos irracionales.	Reconocer los diferentes tipos de pensamientos irracionales que se presentan ante la manifestación de la ansiedad. Plantear pensamientos alternos que no sean pesimistas ni extremadamente optimistas. Comparar los pensamientos irracionales por los pensamientos alternos. Reemplazar los pensamientos irracionales por los pensamientos que les resulten de mayor utilidad.	Instructor. Estudiantes. Docente del aula.	Esquema impreso. Plumones. Hojas bond. Papelotes.	45 minutos.
03	Entrenamiento de las emociones.	Reconocer las emociones que surgen durante el proceso evaluativo. Diferenciar la ansiedad de otras emociones. Validar las habilidades de afrontamiento que el estudiante emplea para controlar las emociones negativas. Brindar habilidades sociales que fortalezcan la destreza para el manejo de la ansiedad en situaciones evaluativas.	Instructor. Estudiantes. Docente del aula.	Esquema impreso. Plumones. Hojas bond. Papelotes	45 minutos.
04	Adiestramiento en técnicas de relajación.	Definir el funcionamiento de las técnicas de relajación. Contextualizar el uso de las técnicas de relajación en situaciones de afrontamiento ante los exámenes. Ejecutar satisfactoriamente las técnicas de relajación.	Instructor. Estudiantes. Docente del aula.	Silla especial. Proyector. Plumones.	45 minutos.
05	Seguimiento de las técnicas de relajación y su énfasis en situaciones evaluativas.	Realizar ejercicios guiados de respiración y relajación. Simular situaciones de evaluación para el uso de las técnicas de relajación	Instructor. Estudiantes. Docente del aula.	Sillón especial. Proyector. Plumones.	45 minutos.
06	Retroalimentación	Ejecutar un repaso sucesivo de todas las habilidades adquiridas durante el programa de intervención.	Instructor. Estudiantes. Docente del aula.	Proyector.	45 minutos.

## SESIÓN 1: Conociendo la ansiedad ante los exámenes

Esta primera sesión ofrece una contextualización de una manera sencilla a los estudiantes, sobre los conceptos y principios básicos de la ansiedad ante diferentes circunstancias y la que se produce específicamente en situaciones evaluativas. Con lo anterior, esta sesión tiene la intención de desarrollar procesos de Psicoeducación en el estudiante, facilitando la familiarización con el proceso de intervención que se trabajará con ellos.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	DURACIÓN
Dinámica de entrada	Se realizará una dinámica de integración, donde los estudiantes se presentarán y mencionarán que objetivos desean lograr después del proceso de intervención.	10'
Lluvia de ideas	Los participantes darán diferentes opiniones acerca de la ansiedad que padecen ante los exámenes y la diferencia en otras situaciones.	5'
Explicación del tema	Se brindará información acerca de la ansiedad y sus repercusiones en estudiantes.	15
Video	Los estudiantes observaran y brindaran opiniones acerca de un video que muestre la limitación que produce la ansiedad en los estudiantes.	10
Despedida	Al final cada participante concluirá con los comentarios acerca de lo aprendido en la primera sesión.	5'

## SESIÓN 2: Control de pensamientos irracionales

Las creencias o pensamientos irracionales que aparecen en situaciones evaluativas son aquellos pensamientos que no son reales y que generan angustia y malestar en el estudiante. Son pensamientos que les dan una perspectiva sombría o pesimista acerca de sus resultados o que distorsionan la confianza que tienen en sus propias habilidades. Se podría decir, por lo tanto, que nosotros contribuimos a nuestro propio estrés. Y del mismo modo podemos controlar los pensamientos distorsionados que aparezcan en tales situaciones. Es por ello que en la segunda sesión se brindarán herramientas para que el participante pueda modificar los pensamientos negativos por unos más reales y productivos.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	DURACIÓN
Recordando la sesión uno	Se hará un repaso acerca de lo aprendido en la sesión anterior.	5'
Identificación de los sucesos	Los estudiantes identificarán los acontecimientos donde la ansiedad los afecta con mayor intensidad. Si se trata de prácticas calificadas, de evaluaciones parciales o finales.	5'
Evaluación	Reconocer que pensamientos son los que surgen en los acontecimientos identificados. Ideas como: "no ser muy inteligente para aprobar, tener mala calificación y reprobar el curso, decepcionar a la familia por no ser muy buenos, etc."	5
Emoción	Describir las emociones que se sienten ante tales pensamientos. Además de la ansiedad, que otras emociones se producen, ya sea tristeza, angustia, desgano, etc.	5
Cuestionamiento	Interrogar acerca de la lógica del pensamiento que surge, que tan real puede ser o hasta qué punto podría volverse en algo tangible. Cuestionar su sentido y su peso argumental.	10'
Nuevo pensamiento	Buscar y reemplazar los pensamientos negativos que carecen de sentido lógico por pensamientos alternos que resulten de mayor provecho para el estudiante.	15'

### SESIÓN 3: Entrenamiento de las emociones

Esta sesión facilita el desarrollo y la adquisición de las habilidades necesarias para el manejo adecuado del malestar emocional, producto de la activación fisiológica y cognitiva durante situaciones de interacción social. A partir de ejercicios sencillos y prácticos basados en técnicas de regulación emocional que buscan que el usuario sea capaz de disminuir sus sensaciones fisiológicas desagradables a través de la replicación de los ejercicios presentados.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	DURACIÓN
Dinámica de expresión	Los estudiantes formarán un círculo donde por voluntad propia expresaran las frustraciones que la ansiedad les ha ocasionado.	10'
Identificación de emociones	Cada estudiante evaluará las emociones que se presentan antes, durante y después de un examen.	10'
Validación	Los participantes validarán el esfuerzo que hacen para sobrellevar las emociones negativas en situaciones evaluativas. En lugar de mostrar rechazo van a interactuar entre ellos fortaleciéndose unos a otros.	10
Emoción positivas	Después de escuchar las estrategias de afrontamiento de sus compañeros, cada estudiante tomará lo que le ha resultado útil oír de sus compañeros.	5
Finalización	Los estudiantes mencionaran que emociones han surgido en ellos ahora que se sienten validados y acompañados por el maestro y por sus compañeros y de qué manera estas nuevas habilidades podrán serles de utilidad en situaciones evaluativas.	10'

### SESIÓN 4: Adiestramiento en técnicas de relajación

La relajación muscular progresiva se basa en el reconocimiento de los músculos tensos hiperactivados, e incide sobre ellos para destensarlos. Se le llama progresiva porque, poco a poco, se aprende a relajar los distintos grupos musculares, aunque de entrada no seamos conscientes de la tensión que acumulan. Un adecuado entrenamiento y adquirir el hábito de realizarlos puede facilitar la práctica “disimulada” de estos ejercicios, lo que posibilita relajarse en situaciones cotidianas en las que no es posible estar solo o adoptar una postura cómoda.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	DURACIÓN
Primera fase: Tensión relajación	Consiste en tensionar y relajar diferentes músculos, sosteniendo unos 10-15 segundos tanto la tensión como la relajación. Se comienza por los músculos del cuello y se termina en los pies.	5'
Segunda fase	Consiste en repasar mentalmente todos los grupos musculares y comprobar si realmente están relajados y, si es posible, relajarlos aún más.	5'
Tercera fase	En la tercera fase se centrará la consciencia en el estado de calma. Puede ser de ayuda visualizar una escena agradable que abarque diferentes sensaciones.	5
Repaso	Se vuelven a realizar los ejercicios individualmente centrándonos en cada fase.	25

## SESIÓN 5: Seguimiento de las técnicas de relajación y su énfasis en situaciones evaluativas.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	DURACIÓN
Ejercicios de relación completos	Se buscan parejas de dos estudiantes donde uno optará por el rol del instructor y el otro la del estudiante afectado. Luego se simulará una situación de examen donde el docente les brindará una prueba que servirá para que adquieran más puntos en el curso. Antes de empezar la prueba el estudiante que hace de instructor le dará los pasos de los ejercicios de relajación, cuando este acabe, intercambiarán roles. Todo ello se centrará en la ansiedad específica que produce la prueba y la idealización de los exámenes que más ansiedad les han causado.	45'

## SESIÓN 6: Retroalimentación

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	DURACIÓN
Lluvia de ideas	Los estudiantes darán opiniones acerca de la ansiedad y la manera en la que han aprendido a afrontarla.	10'
Control de pensamientos irracionales	Se compartirán las experiencias que han tenido	10'
Validación	Los participantes validarán el esfuerzo que hacen para sobrellevar las emociones negativas en situaciones evaluativas. En lugar de mostrar rechazo van a interactuar entre ellos fortaleciéndose unos a otros.	10
Emoción positivas	Después de escuchar las estrategias de afrontamiento de sus compañeros, cada estudiante tomará lo que le ha resultado útil oír de sus compañeros.	5
Finalización	Los estudiantes mencionaran que emociones han surgido en ellos ahora que se sienten validados y acompañados por el maestro y por sus compañeros y de qué manera estas nuevas habilidades podrán serles de utilidad en situaciones evaluativas.	10'

**Anexo 5:  
FICHA DE VALIDACIÓN DE LOS TRES EXPERTOS**

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

**Título:** Intervención Psicopedagógica en la ansiedad ante las evaluaciones en estudiantes de la carrera profesional de Psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019.

**Autor:** Rosales Maguina Franklin Roberth.

**Variable Independiente:** Intervención Psicopedagógica.

**Variable Dependiente:** Ansiedad ante las evaluaciones.

**Jurado Experto:** Betsabe Magali Yañac Huerta

Marque Ud. con una "X" en la escala teniendo en cuenta que:

Totalmente en Desacuerdo 0%	En Desacuerdo 20%	Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo 50%	De Acuerdo 80%	Totalmente de Acuerdo 100%
1	2	3	4	5

ASPECTOS	CRITERIOS	1	2	3	4	5
Intencionalidad	¿El instrumento es adecuado para la evaluación de la variable?				x	
Univocidad de cada ítem	¿Se entiende el ítem?				x	
	¿Su redacción es clara?					x
Pertenencia	¿Tienen los ítems relación lógica con el objetivo que se pretende estudiar?				x	
Organización	¿Existe una organización lógica en la presentación del ítem respectivo?				x	
Importancia	¿Qué peso posee el ítem con relación a la dimensión de referencia?				x	

**Recomendaciones:**

.....  
.....

**Evaluado por:** Mg. Betsabe Magali Yañac Huerta

  
Mag. Betsabe Magali Yañac Huerta

DNI: 43020912

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

**Título:** Intervención Psicopedagógica en la ansiedad ante las evaluaciones en estudiantes de la carrera profesional de Psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019.

**Autor:** Rosales Maguiña Franklin Roberth.

**Variable Independiente:** Intervención Psicopedagógica.

**Variable Dependiente:** Ansiedad ante las evaluaciones.

**Jurado Experto:** Dr. GRIMALDO JORGE MEJIA VALCARCEL

**Marque Ud. con una "X" en la escala teniendo en cuenta que:**

Totalmente en Desacuerdo 0%	En Desacuerdo 20%	Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo 50%	De Acuerdo 80%	Totalmente de Acuerdo 100%
1	2	3	4	5

ASPECTOS	CRITERIOS	1	2	3	4	5
<b>Intencionalidad</b>	¿El instrumento es adecuado para la evaluación de la variable?					X
<b>Univocidad de cada ítem</b>	¿Se entiende el ítem?					X
	¿Su redacción es clara?					X
<b>Pertenencia</b>	¿Tienen los ítems relación lógica con el objetivo que se pretende estudiar?					X
<b>Organización</b>	¿Existe una organización lógica en la presentación del ítem respectivo?					X
<b>Importancia</b>	¿Qué peso posee el ítem con relación a la dimensión de referencia?					X

**Recomendaciones:**

.....  
 .....

**Evaluado por:** MSC GRIMALDO JORGE MEJIA VALCARCEL

**Firma:** [Firma manuscrita]

**DNI:** 45430862

## VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

**Título:** Intervención Psicopedagógica en la ansiedad ante las evaluaciones en estudiantes de la carrera profesional de Psicología de la Universidad San Pedro - Huaraz, 2019.

**Autor:** Rosales Maguiña Franklin Roberth.

**Variable Independiente:** Intervención Psicopedagógica.

**Variable Dependiente:** Ansiedad ante las evaluaciones.

**Jurado Experto:** Yony Mary Salvador Huaman

Marque Ud. con una "X" en la escala teniendo en cuenta que:

Totalmente en Desacuerdo 0%	En Desacuerdo 20%	Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo 50%	De Acuerdo 80%	Totalmente de Acuerdo 100%
1	2	3	4	5

ASPECTOS	CRITERIOS	1	2	3	4	5
Intencionalidad	¿El instrumento es adecuado para la evaluación de la variable?					X
Univocidad de cada ítem	¿Se entiende el ítem?					X
	¿Su redacción es clara?					X
Pertenencia	¿Tienen los ítems relación lógica con el objetivo que se pretende estudiar?					X
Organización	¿Existe una organización lógica en la presentación del ítem respectivo?					X
Importancia	¿Qué peso posee el ítem con relación a la dimensión de referencia?					X

**Recomendaciones:**

**Evaluado por:** Mary Salvador Huaman

**Firma:** YONY

**DNI:** 31673280

*Yony Mary Salvador Huaman*  
**PSICOLOGA**  
 CPs P. Nº 4474

**Anexo 6:**  
**CONSTANCIA DE REALIZACIÓN DE LA TESIS EN LA UNIVERSIDAD  
SAN PEDRO**



"Año del Bicentenario del Perú: 200 Años de Independencia"

---

**CONSTANCIA**

EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR DE LA UNIVERSIDAD SAN PEDRO FILIAL-HUARAZ

HACE CONSTAR:

Que, el Sr. FRANKLIN ROBERT ROSALES MAGUIÑA realizó la aplicación del instrumento de recopilación de información de su tesis titulada "Intervención psicopedagógica en la ansiedad ante las evaluaciones en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad San Pedro, Huaraz 2019", así como la ejecución del programa de intervención, a los estudiantes del primer y segundo ciclo, las cuales se aplicaron en seis sesiones durante el semestre académico 2019-I.

Se expide el presente documento, para fines que el interesado crea conveniente.

Huaraz, 03 de marzo de 2021

Mg. Martín L. Chacón Mercedes  
Director General de la USP Filial Hz

La Riviera Mz A Lt 01 – Sector Shancayan - Independencia

