



UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

TESIS

**LAS ESTRATEGIAS ANTI – ANSIEDAD PARA LAS
EVALUACIONES Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE
LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.S. “JOSÉ ABELARDO
QUIÑONES” DEL DISTRITO DE JOSÉ MARÍA ARGUEDAS,
ANDAHUAYLAS, 2017**

PRESENTADA POR

BACH. YESICA GUISELA MEJICO OROSCO

ASESOR

MGR. YISENIA CABEZAS CCOCHAYHUA

**PARA OPTAR GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y
TUTORÍA ESCOLAR**

MOQUEGUA – PERÚ

2019

ÍNDICE

PÁGINA DEL JURADO	<i>i</i>
DEDICATORIA	<i>ii</i>
AGRADECIMIENTO	<i>iii</i>
ÍNDICE	<i>iv</i>
ÍNDICE DE TABLAS	<i>vii</i>
ÍNDICE DE FIGURAS	<i>ix</i>
RESUMEN.....	<i>x</i>
ABSTRACT.....	<i>xiii</i>
INTRODUCCIÓN	<i>xv</i>
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	1
1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA	1
1.2. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	3
1.2.1. Problema general.....	3
1.2.2. Problemas específicos	3
1.3. OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN.....	3
1.3.1. Objetivo general	3
1.3.2 Objetivos específicos	3
1.4. JUSTIFICACIÓN Y LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	4
1.5. VARIABLES	4
1.6. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	5

1.6.1. Hipótesis general.....	5
CAPÍTULO II	6
MARCO TEÓRICO.....	6
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	6
2.2. BASES TEÓRICAS	8
2.1.1. La ansiedad.....	8
2.1.2. Rendimiento académico	13
2.3. MARCO CONCEPTUAL.....	14
CAPÍTULO III.....	16
MÉTODO.....	16
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	16
3.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	16
3.1. POBLACIÓN Y MUESTRA	16
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	17
3.4. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	19
CAPÍTULO IV.....	21
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	21
4.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS POR VARIABLES.....	21
4.1.1. Variable Dependiente.....	21
4.1.2. Variable Independiente.	24
4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS.....	26
4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	31
CAPÍTULO V	47

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	47
5.1. CONCLUSIONES	47
5.2. RECOMENDACIONES.....	49
BIBLIOGRAFÍA	50
ANEXOS	52

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Género de los estudiantes.....	21
Tabla 2	Rendimiento académico antes.....	22
Tabla 3	Rendimiento académico después	23
Tabla 4	Nivel de ansiedad antes de las estrategias.....	24
Tabla 5	Nivel de ansiedad después de las estrategias	25
Tabla 6	Rendimiento académico y nivel de ansiedad antes de las estrategias	27
Tabla 7	Rendimiento académico y nivel de ansiedad después de las estrategias	28
Tabla 8	Prueba de rangos de wilcoxon	30
Tabla 9	Estadístico de prueba de wilcoxon.....	30
Tabla 10	Comparación entre la ansiedad frente o algún tipo de temor académico y nivel de ansiedad antes y después de las estrategias.....	31
Tabla 11	Ha sentido la sensación de cansancio, o sentirse impaciente.....	32
Tabla 12	Ha tenido temores a la oscuridad, a los desconocidos o a permanecer solo, a los animales o a mucho público.....	33
Tabla 13	Ha tenido dificultades para conciliar el sueño, o sueños penosos o pesadillas y ha despertado con cansancio.	34
Tabla 14	Ha tenido problemas de concentración y falta de memoria.	35
tabla 15	Ha tenido cambios de estados de ánimo, pérdida de interés o ha disfrutado poco de su tiempo libre.....	36
tabla 16	Ha tenido cambios de estados de ánimo, pérdida de interés o ha disfrutado poco de su tiempo libre.....	37
Tabla 17	Ha tenido dolores musculares, rigidez muscular, le rechino los dientes o voz entrecortada.	38
Tabla 18	Ha tenido zumbido de oídos, visión borrosa, olas de calor o frío, sensación de debilidad, hormigueo, pinchazos.	39
Tabla 19	Ha tenido dolores en el pecho, sensaciones de presión baja o desmayos o arritmias cardiacas.	40
Tabla 20	Ha tenido falta da aire, o dificultad para respirar o ahogo.	41
Tabla 21	Ha tenido dolores antes o después de comer, hinchazón abdominal, vómitos, cólicos, pérdida de peso, diarrea o estreñimiento.....	42
Tabla 22	Ha tenido micciones frecuentes o deseo repentino e intenso de orinar.	43

Tabla 23 Ha tenido boca seca, palidez o tendencia a la sudoración, vértigos o dolor de cabeza..... 44

Tabla 24 En el momento de responder estas interrogantes, usted ha presenciado: manos inquietas, tics, temblor en las manos, respiración entrecortada, sudoración o pestañeo frecuente..... 45

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Rendimiento académico antes	22
Figura 2	Rendimiento académico después.....	23
Figura 3	Nivel de ansiedad antes de las estrategias	25
Figura 4	Nivel de ansiedad después de las estrategias.....	26
Figura 5	Gráfico comparativo entre rendimiento académico y nivel de ansiedad, antes de las estrategias	27
Figura 6	Gráfico comparativo entre rendimiento académico y nivel de ansiedad, después de las estrategias	29
Figura 7	Gráfico comparativo entre la ansiedad y otros temores antes y después de las estrategias	31
Figura 8	Gráfico comparativo respecto a la sensación de cansancio, o sentirse impaciente antes y después de la estrategia	32
Figura 9	Ha tenido temores a la oscuridad, a los desconocidos o a permanecer solo, a los animales o a mucho público, antes y después de la estrategia.....	33
Figura 10	Ha tenido dificultades para conciliar el sueño, o sueños penosos o pesadillas y ha despertado con cansancio, antes y después de la estrategia	34
Figura 11	Ha tenido problemas de concentración y falta de memoria, antes y después de la aplicación de la estrategia.	35
Figura 12	Ha tenido cambios de estados de ánimo, pérdida de interés o ha disfrutado poco de su tiempo libre, antes y después de la aplicación de la estrategia.	36
Figura 13	Ha tenido cambios de estados de ánimo, pérdida de interés o ha disfrutado poco de su tiempo libre, antes y después de la aplicación de la estrategia.	38
Figura 14	Ha tenido dolores musculares, rigidez muscular, le rechino los dientes o voz entrecortada, antes y después de la aplicación de la estrategia.....	39
Figura 15	Ha tenido zumbido de oídos, visión borrosa, olas de calor o frío, sensación de debilidad, hormigueo, pinchazos, antes y después de la aplicación de la estrategia.....	40
Figura 16	Ha tenido dolores en el pecho, sensaciones de presión baja o desmayos o arritmias cardíacas, antes y después de la aplicación de la estrategia.	41
Figura 17	Ha tenido falta da aire, o dificultad para respirar o ahogo, antes y después de la aplicación de la estrategia.	42

Figura 18: ha tenido dolores antes o después de comer, hinchazón abdominal, vómitos, cólicos, pérdida de peso, diarrea o estreñimiento; antes y después de la aplicación de la estrategia.	43
Figura 19 ha tenido micciones frecuentes o deseo repentino e intenso de orinar, antes y después de la aplicación de la estrategia.	44
Figura 20 ha tenido boca seca, palidez o tendencia a la sudoración, vértigos o dolor de cabeza, antes y después de la aplicación de la estrategia.	45
Figura 21 en el momento de responder estas interrogantes, usted ha presenciado: manos inquietas, tics, temblor en las manos, respiración entrecortada, sudoración o pestañeo frecuente, antes y después de la aplicación de la estrategia.	46

RESUMEN

Con el desarrollo de la tecnología, los estudiantes cada vez son más dependientes de todo el acontecer que lo rodea, principalmente por la utilización de las redes sociales, las que se encuentran pendientes de cada acción de los estudiantes, ello representa una sobrecarga emocional frente a lo que tienen como responsabilidad el de tener resultados positivos en el desempeño académico. Es por ello que en la actualidad se tiene en la palestra el debate respecto al nivel de presión que se debe exponer a los estudiantes con las evaluaciones, frente a lo que se conoce como una tradición de hacer los deberes y los exámenes en el colegio. Es por ello que ya se tiene colegios en donde a los alumnos no les dejan trabajos o tareas para la casa, puesto que todo se desarrolla en el salón de clases, siendo ello de preferencia de los padres de familia.

Pero dentro de nuestro contexto regional, se tiene que los estudiantes presentan una sensación de presión al momento de cumplir con sus tareas y más aún cuando se tiene la llegada de los exámenes o evaluaciones, y ello va acompañado de una presión ejercida de manera indirecta por los padres de familia por hacer que sus hijos sean los mejores. Todo ello desencadena en una situación de presencia de ansiedad, que se va incrementándose más y más cuando se tiene próximo las fechas de las evaluaciones.

Es por ello que es de mucha importancia conocer los niveles de ansiedad que se dan en los estudiantes, para prevenir en primer lugar un bajo rendimiento académico y también tener casos de autolesiones de los estudiantes, los cuales son muy frecuentes para poder salir de un cuadro de ansiedad los estudiantes llevan

consigo prácticas autodestructivas para aliviar la presión que se les impone en el periodo mencionado.

Siendo así esta investigación pretende ser un aporte para ampliar el conocimiento de todo ello para contribuir en primer lugar a disminuir los niveles de ansiedad y en segundo lugar incrementar el rendimiento académico de los estudiantes, los cuales con los resultados obtenidos si es factible poder lograrlo con la aplicación de las estrategias anti ansiedad.

Palabras clave:

Ansiedad, estrategias y rendimiento académico

ABSTRACT

With the development of technology, students are increasingly dependent on all the events that surround them, mainly through the use of social networks, which are pending of each student's actions, it represents an emotional overload in front of what they have as a responsibility to have positive results in academic performance. That is why today there is a debate in the arena regarding the level of pressure that must be exposed to students with evaluations, compared to what is known as a tradition of doing homework and exams at school. That is why you already have schools where students do not leave jobs or homework, since everything takes place in the classroom, being this preferred by parents.

But within our regional context, students have a feeling of pressure at the time of fulfilling their tasks and even more so when there is the arrival of exams or evaluations, and this is accompanied by pressure exerted indirectly by parents for making their children the best. All this trigger in a situation of presence of anxiety, which increases more and more when the dates of the evaluations are close.

That is why it is very important to know the levels of anxiety that occur in students, to prevent low academic performance in the first place and also have cases of self-injury of students, which are very frequent to leave a picture of anxiety students carry with them self-destructive practices to relieve the pressure imposed on them in the mentioned period.

This being so, this research aims to be a contribution to broaden the knowledge of all this to contribute in the first place to reduce the levels of anxiety and secondly to increase the academic performance of the students, which with the

results obtained if it is feasible to achieve it with the application of anti-anxiety strategies.

Keywords:

Anxiety, strategies and academic performance

INTRODUCCIÓN

La investigación de esta problemática, se realizó con el interés de poder conocer con exactitud si realmente los estudiantes se enfrentan a situaciones de ansiedad en el momento de rendir sus evaluaciones, y de cómo ello afecta o influye en el rendimiento académico, pero no solo quedar en conocer si afecta o no, si no ir más allá y aportar efectivamente con las estrategias, es por ello que el presente trabajo trata de conocer el nivel de ansiedad y luego aplicar estrategias anti ansiedad para lograr reducir los niveles de ansiedad detectado en los estudiantes, y con ello incrementar el rendimiento académico.

El presente trabajo trata en iniciar con conocer los niveles de ansiedad, y del mismo modo conocer cuál era el rendimiento académico en dicho momento, para luego de ello llevar a cabo las diferentes estrategias anti ansiedad para alcanzar reducir las, y esto se realizó antes de que se presente el cronograma de evaluaciones, y que los resultados nos demostraron que efectivamente la reducción del nivel de ansiedad de los estudiantes frente a las evaluaciones contribuye a lograr un incremento del rendimiento académico. Es por ello que se aplicó el método experimental con un diseño longitudinal de evolución de grupo.

Es preciso mencionar del mismo modo que por razones de no poder contar con el tiempo suficiente para lograr un trabajo efectivo de realizar las estrategias anti ansiedad, debido a situaciones extracurriculares es que se ha tenido las limitaciones justamente por el tiempo dedicado en el desarrollo de las estrategias, que tuvieron que ser muy limitadas y de corta duración, pero que sin embargo lograron el cometido de incrementar el rendimiento académico.

Siendo así todo este trabajo ha sido estructurado en cinco capítulos, siendo el primer capítulo, la exposición de la realidad problemática, el establecimiento de los objetivos y las hipótesis; en el segundo capítulo, encontramos el marco teórico en el cual se detalla el sustento teórico presentado de manera puntual y sin redundancias para la mejor comprensión del presente trabajo de investigación; luego en el tercer capítulo presentamos la metodología utilizada; para luego presentar los resultados y análisis de los datos; para de esta manera poder presentar en el capítulo cinco las conclusiones y recomendaciones. De esta manera ponemos a consideración el presente trabajo de investigación para que sea una herramienta de consulta y de guía para poder elevar el rendimiento académico teniendo en cuenta la salud mental de nuestros estudiantes.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción de la Realidad Problemática

Dentro del quehacer educativo ha existido un especial interés en tratar de buscar y comprender, cuáles son los factores cognitivos y conductuales que intervienen o influyen en el desempeño del estudiante dentro de sus labores académicas y del desarrollo cognitivo propiamente dicho, siendo que el área que más interviene en estos aspectos, es la psicología educativa, pues ella establece cómo éste se relaciona con su desarrollo integral, y con ello poner especial cuidado en cuando a los niveles de ansiedad que se percibe en el momento de las evaluaciones, siendo que con el conocimiento sobre estos aspecto, se viene contribuyendo al mejoramiento de mejores prácticas de enseñanza – aprendizaje.

Pero como los trastornos de la ansiedad, es uno de los más comunes que se dan tanto en la niñez, así como en la adolescencia, puesto que involucra dos aspectos uno mental y el otro conductual; siendo que ésta se incrementa en mayor proporción cuando los estudiantes tienen que enfrentarse al periodo de las evaluaciones, en donde el rendimiento académico se ve afectado, es en mayor proporción si las evaluaciones corresponden a los cursos de matemáticas.

Las manifestaciones de ansiedad que tiene los estudiantes, pueden incluso llegar hasta expresiones de tipo auto desvalorativas y llegar a las manifestaciones fisiológicas, como es el de presentar excesiva sudoración, enrojecimiento de las mejillas o lo que se conoce los actos de inquietud, siendo que algunos autores denominaron como ansiedad de evaluación.

La relación que tiene la ansiedad antes las evaluaciones con el rendimiento académico, ha sido un tema bastante investigado, en el cual muchos coincidieron en que dicha relación es de carácter influyente, más aun dentro de los estudiantes que están afrontando la etapa de la adolescencia, puesto que se enfrentan a tratar de comprender el mundo que los rodea y tratar de entenderse dentro de ese mundo y que confluje en la disminución de la habilidad de pensar en forma más clara, siendo que su pensamiento se vuelve más irreal para poder enfrentar las evaluaciones, que también algunos son considerados como retos, y que de no poder superarlos, desencadena en una serie de factores que limitarán aún más su nivel cognitivo.

Este hecho en particular, es fácil de observar en nuestros estudiantes, los mismos que cuando ya se acerca el rol de exámenes, se empieza a percibir un ambiente tenso, los rostros de los estudiantes cambian, ya no mostrando la alegría que es característica dentro de esta edad, sino más bien la preocupación más fuerte cuando se aproximan los exámenes de matemáticas más que en otras áreas, siendo que ello hace que su nivel de concentración disminuya y se manifieste como se mencionó anteriormente las conductas anti valorativas de sus capacidades.

Es así que lo que se pretende es conocer cómo se puede ayudar en mejorar esta situación de ansiedad que se tiene muy arraigado en la IES “José Abelardo

Quiñones” del distrito de José María Arguedas, de la provincia de Andahuaylas, del departamento de Apurímac.

1.2. Definición del problema

1.2.1. Problema general

¿Cómo influye las estrategias anti – ansiedad por las evaluaciones en el rendimiento académico de los estudiantes de la IES José Abelardo Quiñones?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuáles es el nivel de ansiedad frente a los exámenes que tiene los estudiantes?
- ¿Cuál es el rendimiento académico de los estudiantes, antes de la aplicación de las estrategias anti - ansiedad?
- ¿Cuál es el rendimiento académico de los estudiantes, después de la aplicación de las estrategias anti - ansiedad?

1.3. Objetivo de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Conocer si las estrategias anti – ansiedad por las evaluaciones, influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de la IES José Abelardo Quiñones

1.3.2. Objetivos específicos

- Analizar el nivel de ansiedad frente a los exámenes que tiene los estudiantes.
- Describir el rendimiento académico de los estudiantes, antes de la aplicación de las estrategias anti – ansiedad.
- Establecer cómo es el rendimiento académico de los estudiantes, después de la aplicación de las estrategias anti – ansiedad

1.4. Justificación y limitaciones de la investigación

Desde el mismo planteamiento del problema, la investigación que se pretende desarrollar, pretende apoyar dentro del proceso formativo de los estudiantes, para poder superar de la manera más adecuada el proceso de evaluaciones, que en muchos casos, cuando no se logra superar dicha ansiedad, puede ocasionar que un gran número de estudiantes no logren culminar sus estudios secundarios o repitan el año escolar y esto obstaculiza obviamente la continuación de sus estudios a nivel superior, y es justamente ello lo que se pretende evitar con la utilización de una estrategia anti ansiedad, que permita dar la seguridad, que el mismo estudiante podrá encontrarlo en su interior sin tener que recurrir a un agente endógeno para lograr superar dichos trastornos.

Todo ello luego de haber realizado la investigación bibliográfica, en donde se pudo observar que existen varios estudios en los cuales se ha demostrado la influencia o relación de la ansiedad con el rendimiento académico, y no se pretende repetir una investigación más sino más bien, poder plantear una alternativa de solución frente a lo establecido en dichas investigaciones y con ello establecer como una alternativa para apoyar en el desarrollo cognitivo de los estudiantes de la IES “José Abelardo Quiñones”.

1.5. Variables

Variable Independiente: Para el presente caso se tiene establecido como variable independiente justamente al factor que se ha utilizado para poder minimizar la ansiedad que padecen los estudiantes antes de dar un examen, motivo por el cual se ha denominado a dicha variable como:

Estrategias anti – ansiedad

Variable Dependiente: Esta variable es la que responde frente a un estímulo recibido, es decir que se ve afectado directamente por un factor externo, como la variable independiente, el mismo que en este caso se tiene como variable dependiente al rendimiento académico.

1.6. Hipótesis de la investigación

1.6.1. Hipótesis general

La hipótesis que se plantea en el presente trabajo, se ha establecido como hipótesis única con la finalidad de comprobar la interdependencia o influencia que tiene la aplicación de las estrategias anti – ansiedad para contrarrestar la ansiedad frente a los exámenes de los alumnos, motivo por el cual se presenta el siguiente enunciado:

La aplicación de estrategias anti – ansiedad frente a las evaluaciones, mejora el rendimiento académico de los estudiantes de la IES José Abelardo Quiñones

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Trabajos de investigación relacionados directamente con este proyecto no se ha registrado, sin embargo, podemos citar trabajos que tienen que ver respecto a la relación entre la ansiedad y el rendimiento académico.

A nivel internacional:

Del trabajo de investigación elaborado por (Mercedes Grandis , 2009)), para la obtención del grado académico de Doctor en Ciencias de la Salud, en la tesis titulada “Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios”, llega a las conclusiones de que la prevalencia de la ansiedad frente a los exámenes en el ámbito universitario es alta, teniendo implicancias en la salud mental de los estudiantes. Ello plantea la importancia de facilitar a los estudiantes universitarios una formación que les permita acceder a programas de salud y prevención de riesgos frente a la presencia de la ansiedad, para una mejora de su calidad de vida.

Podemos citar del mismo modo el trabajo de investigación realizado por (Montaña , 2011) en la tesis “Ansiedad en situación de examen y estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios de 1° y 5° año”, en el cual concluye a

nivel general que existe asociaciones de tipo positivas entre las estrategias de afrontamiento relacionados a lo emocional y a los altos niveles de ansiedad; por lo que a mayor preocupación de los estudiantes, evitaban menos la resolución de problemas, y que por el instrumento utilizado, no fue el más adecuado puesto que se aplicó a estudiantes de diferentes carreras profesional y niveles de estudios, por lo que recomienda que se sectorice la aplicación a un determinado grupo, ello para evitar la heterogeneidad de las unidades de análisis.

A nivel nacional:

A nivel nacional podemos citar el trabajo de investigación realizado por (Reyes Tejada, 2003), en la tesis titulada “Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la UNMSM”, en el cual concluye que el rendimiento académico del grupo de estudiantes que fueron examinados, tiene un nivel medio respecto al aprendizaje, siendo que el 85% de ellos entra en ansiedad cuando se encuentra frente a las evaluaciones.

Otro trabajo de investigación, corresponde a la misma casa superior de estudios, realizado por (Vargas Rios, 2010) en la tesis “Relación entre el rendimiento académico y la ansiedad ante las evaluaciones en los alumnos del primer año de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana ciclo 2009 – I”, que concluye a nivel general que existe relación entre el nivel de ansiedad y el rendimiento académico, puesto que los estudiantes con un nivel de rendimiento de medio a alto, presentan menor ansiedad y por el contrario cuando los estudiantes presentan un rendimiento académico bajo, tienen una ansiedad elevada.

Todo ello en razón de establecer que si existe una relación entre la ansiedad y el rendimiento académico.

Ahora bien, realizada la investigación bibliográfica a nivel local, no se ha encontrado trabajos relacionados con la presente investigación.

2.2. Bases teóricas

2.1.1. La ansiedad

En términos generales, se tiene que toda persona en algún momento de su vida se ha visto dentro de una situación en la cual empezó a objetar sus capacidades y sus conocimientos, que desarrollan el trastorno de ansiedad, que provocará que en el caso de los estudiantes, se tiene demostrado que dicho nivel se incrementa cuando se aproxima el periodo de las evaluaciones o los exámenes.

✓ Origen del Concepto Ansiedad

Según refiere (Carver & Sheler, 1997) el término Ansiedad fue inventado aproximadamente en el siglo XVIII, por el físico de origen escocés William Cullen, para poder describir una tribulación al sistema nervioso generando un proceso de nerviosismo, es así que a inicios del siglo XX, se les llamaba neuróticas a todos aquellos que tenían una conducta inflexible y semblante frustrado, que, a decir de Freud dicha conducta no era por causas orgánicas, sino por la ansiedad cuando las personas cohiben los recuerdos y deseos, es decir la conducta neurótica, no era más que una manifestación de la ansiedad.

✓ Definición de Ansiedad

Para poder resumir de mejor manera este término, nos apoyaremos en lo que menciona (Martinez & Perez, 2012) que el término ansiedad, proviene etimológicamente del latín anxietas que significa aflicción, inquietud o zozobra del estado de ánimo o agitación de la persona.

Se puede mencionar del mismo modo que la ansiedad es una aproximación al miedo o un subtipo del miedo, siendo que la diferencia radica en cuanto a la sensación mayor a un peligro, se convierte en peligro, sin embargo, cuando ésta es en menos proporción se concibe como ansiedad.

✓ **Diferencia entre ansiedad y estrés**

A menudo algunos confunden la ansiedad con el estrés, pero sin embargo según refiere (Fontana, 1995) el término correcto es *distresse*, que proviene de la lengua francesa, que significaba estar bajo un estado de estrechez u opresión, por lo que el término correcto debió ser *distres*, pero por la mala pronunciación se perdió el “di”, por lo que en la actualidad se tiene la palabra *stress*, que es en el idioma inglés, que al ser traducido en castellano lo tradujeron como *estrés*.

Es por ello que podemos diferenciar que el estrés, es un proceso interactivo, en donde se ponen en juego las demandas en función a una determinada situación, para lo cual la persona deberá de utilizar sus recursos para poder afrontar de manera adecuada dichas situaciones, y justamente la constante exigencia de ello es lo que implica a la persona estar en constante demanda de habilidades u destrezas, las cuales ponen en estrés a la persona, pero sin embargo, cuando estas demandas y exigencias, no son lo suficientemente suficientes, la persona percibe una situación de amenaza o peligro, en donde ya se empieza a sentir una emoción desagradable al mismo que se llama como *ansiedad*.

✓ **Ansiedad de evaluación**

Según refiere (Cano & Tobal, 1996) la ansiedad de evaluación, es la amenaza que percibe la persona, cuando está frente a situaciones propias de las evaluaciones o los exámenes, al cual se anticipa a los resultados de los mismos pero con

consecuencias negativas o desfavorables a la persona, con lo que desde antes ya tiene una calificación mala o muy baja. Es esa amenaza lo que genera en el estudiante la ansiedad frente a las evaluaciones.

Pero como menciona (Aguayo, 1997) el trastorno de la ansiedad se desencadena por problemas en cuanto a las técnicas de estudio o problemas emocionales del entorno familiar o por los cambios propios de la adolescencia

✓ **Síntomas de la ansiedad**

Según lo citado por (Goldman, 1992), podemos mencionar de manera resumida los siguientes, en función de cada nivel.

A nivel cognitivo:

- La preocupación
- El temor
- La inseguridad
- La dificultad para poder decidir
- El miedo
- Los pensamientos negativos sobre uno mismo
- Los pensamientos negativos sobre nuestra conducta frente a los demás
- El temor a que perciban nuestras dificultades
- El temor a la pérdida de control
- La dificultad para poder pensar, estudiar o concentrarse

A nivel fisiológico:

- La sudoración
- La tensión muscular

- Las palpitaciones
- La taquicardia
- El temblor
- Las molestias en el estómago
- Otras molestias gástricas
- Las dificultades respiratorias
- La sequedad de la boca
- Las dificultades para poder comer
- Los dolores de cabeza
- Los mareos
- Las náuseas

A nivel motor:

- Evitación de las situaciones temidas
- Los actos de fumar, comer o beber en exceso
- Los movimientos repetitivos
- El caminar de un lado para otro sin una finalidad concreta
- El tartamudear
- El llorar
- El quedarse paralizado

✓ **Tipos de ansiedad**

Para ello nos referiremos a lo establecido por (Durand & Barlow , 2001)del que podemos resumir de la siguiente manera:

Trastorno de pánico:

Son las personas que son muy temerosas, que están muy de miedo de tener ataques futuros, puesto que percibe una aprensión que le conduce a tener un miedo o temor muy intenso, los que muchas veces pueden sentir la sensación de querer volverse locos o de poder perder el control.

Los signos físicos pueden ser: la elevada frecuencia del ritmo cardíaca, respiración acelerada, náuseas, mareos, sensación de un paro cardíaco.

Las fobias:

Son de tres tipos, la primera conocida como agorafobia, la segunda como fobias específicas y la tercera como fobia social.

La agorafobia, es el temor de estar frente a situaciones, lugares o personas en las que uno se siente inseguro y pueda desencadenar un ataque de pánico

Las fobias específicas, se refiere a un temor ante una situación en particular, como por ejemplo a las alturas, espacios sin luz o pequeños o cerrados, insectos, etc.

La fobia social, se refiere al temor de poder desenvolverse en público, o el hecho de poder conocer nuevas personas.

Otros tipos de trastornos:

Trastorno generalizado de la ansiedad: es la excesiva preocupación que no se puede contrar por la falta de productividad por sucesos que se realiza a diario, la sensación que después de haber realizado algo con éxito pueda desencadenar en una incapacidad para afrontar nuevas situaciones.

Trastorno obsesivo – compulsivo: son los temores a los pensamientos no deseados, para los cuales realizan acciones o prácticas represivas con la finalidad de poder disminuir o neutralizar todo lo que sea posible de aquellos los pensamientos no deseados.

Trastorno de estrés postraumático: el temor propio de que nuevamente se pueda tener una experiencia traumática, es decir el temor de repetir las acciones en las cuales no se tuvo el control correspondiente, generando las conocidas pesadillas y el aturdimiento emocional.

2.1.2. Rendimiento académico

(Kerlinger, 1988) menciona que el dentro del campo educativo el término rendimiento académico, es muy utilizado para poder conocer cuánto de conocimiento se ha adquirido o asimilado por parte de los estudiantes, en función de los contenidos previamente diseñados para tales efectos, los mismos que son medidos utilizando diferentes métodos objetivos como, por ejemplo, exámenes escritos, las prácticas, etc.

Es así que podemos mencionar del mismo modo que es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo puesto para lograr un nivel de éxito dentro del proceso de formación en una institución educativa.

Características del rendimiento académico:

Según establece (Jimenez , 2000) el rendimiento académico puede estar caracterizado de la siguiente manera:

- a) Es un aspecto de tipo dinámico que puede responder a todo un proceso de enseñanza aprendizaje, es por ello que está directamente ligado a la capacidad y esfuerzo del estudiante, el mismo que si existe un buen proceso de aprendizaje el estudiante contará con más posibilidades de lograr los mejores resultados dentro del rendimiento académico.

- b) Se considera que es un aspecto estático, en el sentido de que el producto mismo del aprendizaje del estudiante, es expresado en una conducta que le llevara a mejores resultados en el rendimiento académico.
- c) El rendimiento académico está relacionado a medidas de calidad y juicios de valoración, previamente establecidos, por lo que es importante que se establezca de mejor manera estas valoraciones para conocer de manera objetiva y real el aprendizaje del estudiante.
- d) Se considera como un medio y no simplemente un fin.

Factores:

Se consideran las siguientes:

Endógenos: los que tienen que ver con la naturaleza psicológica o somática del alumno en forma directa, el mismo que se refleja en el esfuerzo personal, la motivación, la predisposición, los hábitos, el nivel de inteligencia, la adaptación al grupo, las deficiencias sensoriales; entre otros.

Exógenos: considerado como una capacidad que tiene el ser humano para el desarrollo de sus capacidades intelectuales, consistentes en las destrezas y sus habilidades.

Escala de calificaciones de los aprendizajes en la Educación Básica Regular.

2.3. Marco conceptual.

- Académico: relacionado de los estudios reconocidos oficialmente o que tiene relación con ellos.
- Ansiedad: es un aspecto normal del estado emocional de las personas, en donde existe un alto nivel de actividad del sistema periférico, el mismo que está ampliamente relacionado con el sentido de supervivencia, siendo así que

se puede convertir en un trastorno de pánico, cuando el miedo se va incrementándose.

- **Aplicación:** es la utilización de un objeto o cosa el que es puesto en práctica con todos los procedimientos establecidos de manera adecuada para conseguir un determinado objetivo.
- **Estrategia:** se conoce como un plan para dirigir un tema en particular, el mismo que es compuesto de diferentes acciones planificadas que permiten realizar una adecuada toma de decisiones, para el logro de los objetivos propuestos.
- **Evaluaciones:** es la forma de valoración de conocimientos, actitud y rendimiento de una persona, frente a una determinada materia.
- **Influencia:** es el efecto, consecuencia o cambio que produce una cosa o una acción, en otra.
- **Nivel:** es el grado de desarrollo o de progreso de una persona o de una cosa en particular, respecto a otras.
- **Rendimiento:** es el fruto del trabajo o esfuerzo que una persona realiza para el logro de algún cometido.

CAPÍTULO III

MÉTODO

3.1. Tipo de investigación

El trabajo de investigación, es de tipo experimental, puesto que en función de las unidades de análisis seleccionadas, que son los alumnos del segundo año de educación secundaria, es que se llevado a cabo una prueba o las evaluaciones de un trimestre anterior, el mismo que después de las evaluaciones, se ha procedido en lleva a cabo las estrategias anti – ansiedad, para poder ver si el promedio de su rendimiento académico se mejora de alguna manera con la aplicación de las estrategias anti – ansiedad.

3.2. Diseño de investigación

En concordancia con el tipo de investigación, se utilizará el diseño longitudinal de evolución de grupo, puesto que, se pretende conocer como fue el rendimiento académico antes y después de la utilización de las estrategias anti ansiedad, siendo que la avaluación se llevará en dos periodos.

3.1. Población y muestra

Como se planteó en el inicio del presente, la presente investigación será desarrollada en la IES “José Abelardo Quiñones” del Distrito De José María Arguedas, de la provincia de Andahuaylas.

Población:

La población serán los estudiantes del segundo grado de educación secundaria, el mismo que está compuesto por dos secciones “A” y “B”, conformado por 21 y 23 estudiantes respectivamente, y siendo un total de once los docentes que imparten su labor académica a dichas secciones.

Muestra:

Para este caso en particular, siendo un estudio de tipo experimental, se estará tomando la sección del segundo grado sección “A”, el mismo que está conformado por 21 estudiantes.

3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Respecto a las técnicas que nos permitieron poder recolectar la información, es la Observación, ello mediante la lista de cotejos para en primer lugar observar las calificaciones de los estudiantes, para luego llevar a cabo las estrategias anti ansiedad que permitan justamente reducir la ansiedad en los exámenes, el mismo que fue evaluado con la utilización de un instrumento de la Escala de Ansiedad de Hamilton.

Técnica

Como se tiene conocido que es un conjunto de diferentes instrumentos y medios a través de los cual se efectúa el método y solo se aplica a una ciencia. Es por ello que es importante poder diferenciar entre método y técnica, siendo así que método se puede entender como un conjunto de diferentes pasos ordenados por etapas sujetos a las exigencias de una investigación, y técnica es un conjunto de diversos tipos de instrumentos en donde se materializa el método previamente seleccionado.

Observación

Mediante esta técnica se procede en primer momento a recolectar la información relacionada respecto al rendimiento académico, los mismo que se encuentran registradas en las actas consolidadas de evaluación integral correspondientes a los grados y secciones materia de aplicación de nuestra investigación.

Escala de ansiedad de Hamilton

Con la finalidad de evaluar el nivel de ansiedad de los estudiantes, se ha utilizado como instrumento la conocida Escala de Ansiedad de Hamilton, el mismo que consta de catorce ítems, de los cuales luego de la evaluación correspondiente, se puede conocer el nivel de ansiedad de cada uno de los estudiantes.

Técnicas anti ansiedad

Del mismo modo, una vez detectado el nivel de ansiedad de los estudiantes, es que se ha procedió a llevar a cabo las técnicas de control de ansiedad, siendo las siguientes:

Técnica de Distracción. Esta técnica fue utilizada como inicio de las estrategias anti ansiedad, ello para entrar en confianza con los estudiantes, para no generar una abrupta respuesta de conocer si están dentro de los niveles preocupantes de ansiedad.

Ello se dio inicio con videos y música conocidos por ellos, de tal manera que después de ello el hablar de la ansiedad ya no era un tema preocupante.

Respiración diafragmática Lenta. Luego de que los estudiantes conozcan cómo la ansiedad se refleja en sus acciones, es que se procedió a dar a conocer cómo aprender respiración diafragmática, una vez que se logró dicha forma de respiración se procedió a realizar de manera lenta, y ello ayudo notablemente a la reducción

significativa de los niveles de ansiedad en los estudiantes. Todo ello se llevó un registro de cada estudiante respecto a la fecha y la hora en la cual realizaban dichos ejercicios.

Relajación. Era la parte intermedia para tener el control de la ansiedad, el mismo que consistía en hacerle escuchar música que relaje sus nervios, narraciones para que puedan lograr una siesta para luego despertar en forma libre y relajada.

Auto instrucciones. Esta parte es la construcción de mensajes o frases de forma personal, que permita al estudiante afrontar adecuadamente el momento en el cual se da la presencia de la ansiedad.

Imaginación Positiva. Ello tiene que ver con las situaciones que los estudiantes detectaban como inicios de la ansiedad, para lo cual se les solicitaba que puedan ver ello como si fuera una película, y en función de ello solicitarles puedan participar como un observador ajeno a ello, para luego de ello afrontar de la manera más calmada posible.

Afrontar las Situaciones sin Tratar de Evitarlas. Finalmente se llega a esta técnica con la finalidad de que ya los estudiantes puedan afrontar las situaciones sin la necesidad de recurrir a los pasos anteriores, de tal manera que con este último paso el nivel de ansiedad estará debidamente controlado, sin la necesidad de recurrir a tratamientos farmacéuticos.

3.4. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.

Para el procesamiento y el análisis correspondiente de los datos, se utilizó las siguientes técnicas:

Estadística descriptiva: para establecer de manera inicial cómo es el comportamiento de las variables, es decir describir el comportamiento del rendimiento académico de los estudiantes antes y después de la aplicación de las técnicas anti ansiedad.

Del mismo modo se procedió a trabajar los resultados de los niveles de ansiedad antes y después de la aplicación de las técnicas anti ansiedad.

Estadística no paramétrica: esto fue utilizado para establecer la diferencia entre el rendimiento académico antes y después de la aplicación de las estrategias anti estrés, para poder validar los resultados para el análisis de los datos, se utilizó el software estadístico SPSS en su versión 22.

La prueba de hipótesis utilizada para este trabajo de investigación, es la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas, el mismo que tiene la siguiente fórmula:

$$Z = \frac{W - \frac{n(n-1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}} \sim N(0, 1)$$

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados por variables

4.1.1. Variable Dependiente

Rendimiento académico

Dentro de esta variable están consideradas las calificaciones de todas las materias en las que fueron matriculados los estudiantes, siendo un total de once materias: matemáticas (MAT), comunicación (COM), inglés (ING), arte (ART), historia, geografía y economía (HGE), formación ciudadana y cívica (FCC), persona familia y relaciones humanas (PFH), educación física (EFI), educación religiosa (ERE), ciencia tecnología y ambiente (CTA) y educación para el trabajo (EPT).

A continuación, se presenta los resultados descriptivos para describir las características particulares de las unidades de análisis.

Tabla 1

Género de los estudiantes

Sección	F	M
2° A	11	10
2° B	11	12
Total	22	22

Fuente: Nómina de matrícula

Con relación a las unidades de análisis, se tiene en total 44 estudiantes, de los cuales 21 son del segundo “A” y 23 pertenecen al segundo “B” de educación secundaria

de la IES “José Abelardo Quiñones” del Distrito De José María Arguedas, de la provincia de Andahuaylas. Asimismo, se tiene que a nivel general el 50% corresponden al género femenino y también el 50% pertenecen al género masculino.

Rendimiento académico – antes

Tabla 2

Rendimiento académico antes

Rendimiento académico	Cantidad	%
[11.2 - 11.8]	2	4.5%
[11.9 - 12.6]	3	6.8%
[12.7 - 13.3]	23	52.3%
[13.4 - 14.1]	13	29.5%
[14.2 - 14.8]	2	4.5%
[14.9 - 15.6]	1	2.3%
Total	44	100.0%

Fuente: Acta consolidada de evaluación integral

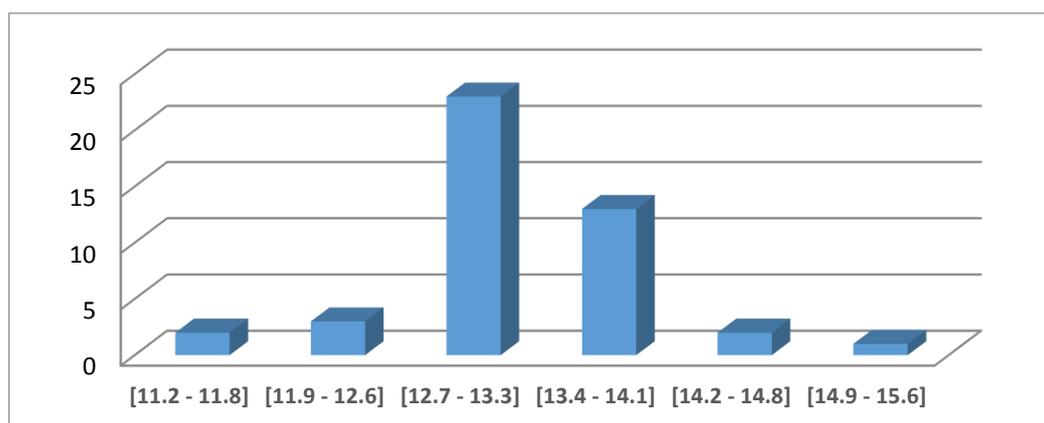


Figura 1: Rendimiento académico antes

Fuente: Tabla 2

Observado el acta consolidada de evaluación integral, correspondiente al segundo trimestre, se tiene que el promedio general fue de 13.2, estando dentro del intervalo 12.7 a 13.3 el promedio en que más estudiantes tienen registrado. Ello es la evidencia del rendimiento académico antes de realizar las estrategias anti ansiedad llevado a cabo.

Rendimiento académico – antes

Tabla 3

Rendimiento académico después

Rendimiento académico	cantidad	%
[12.5 - 13.1]	5	11.4%
[13.2 - 13.9]	4	9.1%
[14 - 14.6]	24	54.5%
[14.7 - 15.4]	8	18.2%
[15.5 - 16.1]	2	4.5%
[16.2 - 17]	1	2.3%
Total	44	100.0%

Fuente: Acta consolidada de evaluación integral

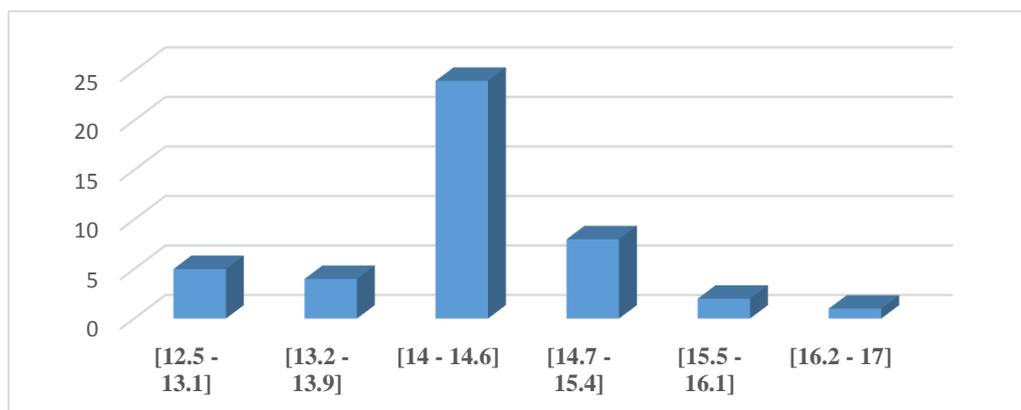


Figura 2: Rendimiento académico después

Fuente: Tabla 3

Respecto al rendimiento académico, después de llevado a cabo las estrategias anti ansiedad, es que se tiene que el promedio total de los estudiantes alcanzó 14.3, es decir presentó un incremento del 1.1 respecto al promedio registrado antes de las estrategias anti ansiedad. Del mismo modo se puede observar que dentro del intervalo de 14 a 14.6, se encuentran la mayor cantidad de estudiantes, siendo superior a lo registrado antes de la aplicación de las estrategias mencionadas.

Con estos resultados preliminares ya se puede adelantar que efectivamente las estrategias anti ansiedad, ayudan a mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

4.1.2. Variable Independiente.

Como variable independiente se tiene a las estrategias anti ansiedad, las mismas que fueron evaluadas utilizando como instrumento la Escala de Ansiedad de Hamilton, el mismo que fue sometido en dos momentos, es decir antes y después de la aplicación de las estrategias anti ansiedad.

Resultados de la escala de ansiedad antes de la aplicación de las estrategias

Tabla 4

Nivel de ansiedad antes de las estrategias

Nivel	Cantidad	%
Menor a 17	15	34.1%
Entre 18 y 24	14	31.8%
Entre 25 y 30	11	25.0%
Mayor a 31	4	9.1%
Total	44	100.0%

Fuente: Escala de Hamilton aplicado a los estudiantes

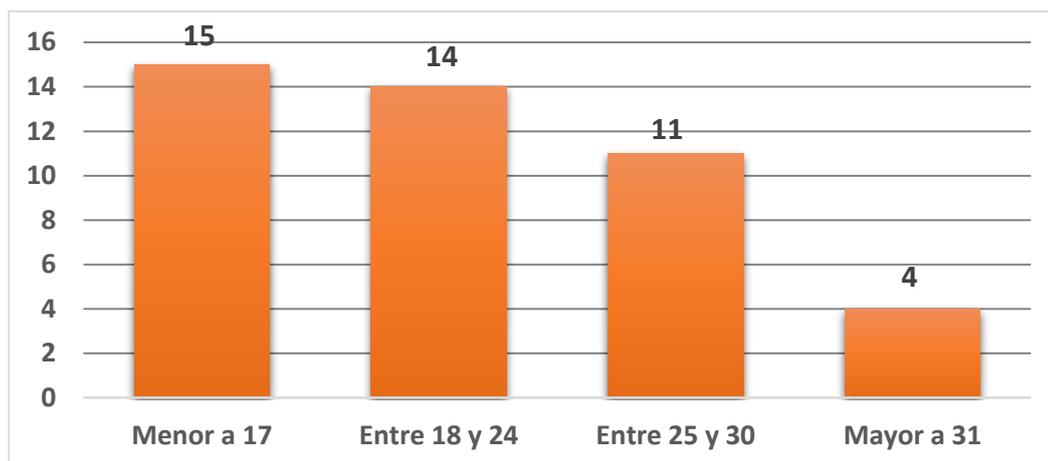


Figura 3: Nivel de ansiedad antes de las estrategias

Fuente: Tabla 4

Respecto al nivel de ansiedad de los estudiantes, se tiene que solo el 34% está con un nivel de ansiedad leve, el 32% está con un nivel ansiedad de leve a moderada, el 25% está entre moderada y severa y el 9% está con trastorno de ansiedad. Ello evidencia que los estudiantes tienen un nivel de ansiedad que definitivamente conlleva a un cambio de estado de ánimo para poder afrontar los exámenes.

Tabla 5

Nivel de ansiedad después de las estrategias

Nivel	Cantidad	%
Menor a 17	33	75.0%
Entre 18 y 24	5	11.4%
Entre 25 y 30	4	9.1%
Mayor a 31	2	4.5%
Total	44	100.0%

Fuente: Escala de Hamilton aplicado a los estudiantes

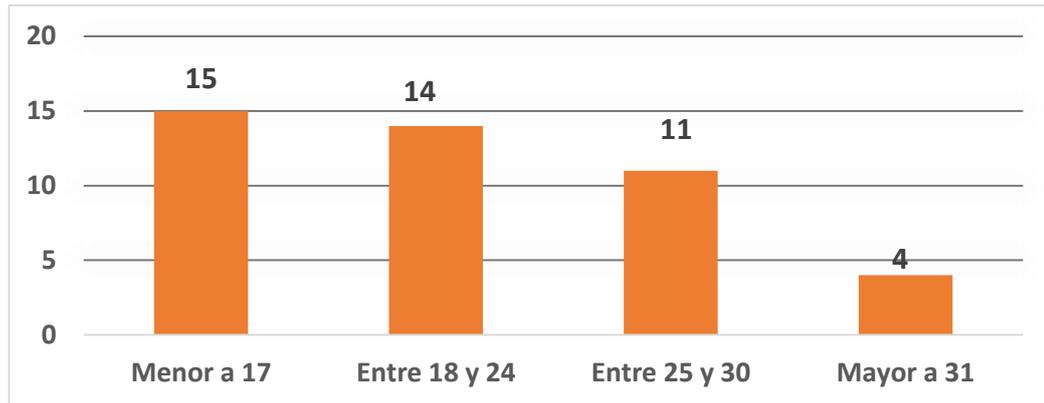


Figura 4: Nivel de ansiedad después de las estrategias

Fuente: Tabla 5

Como se puede apreciar en el gráfico anterior, luego de la aplicación de las estrategias anti ansiedad, se tiene que el 75% se encuentra con un nivel leve de ansiedad, es decir se puede concluir anticipadamente que las estrategias tuvieron un resultado positivo en reducir los niveles de ansiedad de los estudiantes; del mismo modo podemos mencionar que tal y cual se puede observar en la tabla N° 03 el rendimiento académico de los estudiante se logró incrementar, promedio de un punto, muy a pesar de no haber contado con el tiempo adecuado para la realización de las estrategias anti ansiedad, debido a la programación curricular que se tenía que cumplir por el retraso ocasionado por las paralizaciones realizadas por el sindicato de docentes.

4.2. Contrastación de hipótesis.

A continuación, se presenta el contraste correspondiente para llevar a cabo la prueba de hipótesis:

Nivel de ansiedad Antes

Tabla 6

Rendimiento académico y nivel de ansiedad antes de las estrategias

Promedio de		Leve	Moderada	Severa	Trastorno	Total
calificación Antes						
Bueno	Recuento	3	1	0	0	4
	%	6,8%	2,3%	0,0%	0,0%	9,1%
Regular	Recuento	12	13	11	4	40
	%	27,3%	29,5%	25,0%	9,1%	90,9%
Total	Recuento	15	14	11	4	44
	%	34,1%	31,8%	25,0%	9,1%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

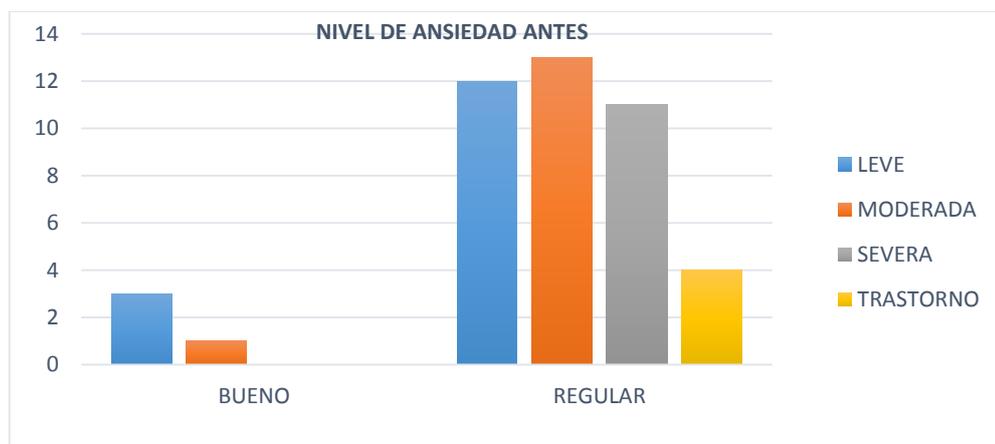


Figura 5 : Gráfico comparativo entre rendimiento académico y nivel de ansiedad, antes de las estrategias

Fuente: Tabla 6

Como se puede apreciar en el gráfico anterior, se muestra el rendimiento académico y el nivel de ansiedad antes de la aplicación de las estrategias anti ansiedad, en el cual se tiene que el promedio del rendimiento académico estaba en su mayoría en el nivel regular y justamente es ahí también donde radicaba los niveles de ansiedad de severa a moderada e incluso se registraba algunos casos con trastorno de ansiedad.

Nivel de ansiedad Después

Tabla 7

Rendimiento académico y nivel de ansiedad después de las estrategias

Promedio de calificación después		Leve	Moderada	Severa	Trastorno	Total
Bueno	Recuent	31	2	0	0	33
	%	70,5%	4,5%	0,0%	0,0%	75,0%
Regular	Recuent	2	3	4	2	11
	%	4,5%	6,8%	9,1%	4,5%	25,0%
Total	Recuent	33	5	4	2	44
	%	75,0%	11,4%	9,1%	4,5%	100%

Fuente: Elaboración propia

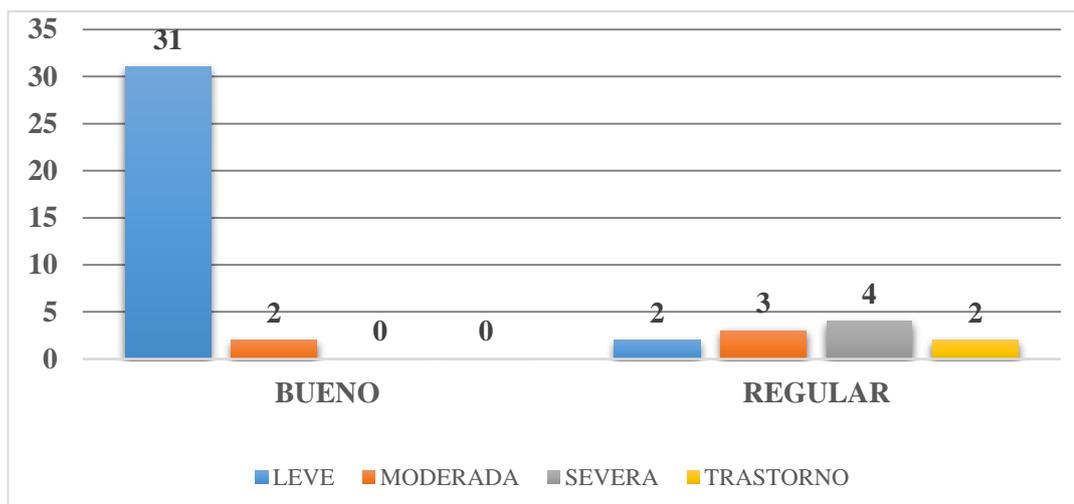


Figura 6: Gráfico comparativo entre rendimiento académico y nivel de ansiedad, después de las estrategias

Fuente: Tabla 7

Luego de la aplicación de las estrategias anti ansiedad, se puede observar muy claramente que se ha tenido un resultado positivo, puesto que el 75% de los estudiantes está con un nivel de ansiedad leve, logrando del mismo modo incrementar el rendimiento académico de los estudiantes, tal y cual se puede observar en el gráfico anterior.

A continuación, presentamos la prueba de hipótesis de Wilcoxon para muestras relacionadas.

H_0 : La aplicación de estrategias anti – ansiedad frente a las evaluaciones, no mejora el rendimiento académico de los estudiantes de la IES José Abelardo Quiñones

H_0 : La aplicación de estrategias anti – ansiedad frente a las evaluaciones, mejora el rendimiento académico de los estudiantes de la IES José Abelardo Quiñones

Nivel de significancia: 0.05

Estadístico de prueba

Tabla 8*Prueba de rangos de Wilcoxon*

Promedio Después - Promedio Antes	N	Rango promedio	Suma de rangos
Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
Rangos positivos	44 ^b	22,50	990,00
Empates	0 ^c	-	-
Total	44	22,50	990,00

Fuente: Elaboración propia

a. Promedio Después < Promedio Antes

b. Promedio Después > Promedio Antes

c. Promedio Después = Promedio Antes

Tabla 9*Estadístico de prueba de Wilcoxon*

	Promedio Después - Promedio Antes
Z	-5,795 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000

Fuente: Elaboración propia

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos negativos.

Estadístico de contraste: $p=0.05$

Como se tiene que la p calculada (0.000) es menor a la p tabular (0.05), entonces rechazamos la H_0 , consecuentemente se acepta la H_1 .

En consecuencia, se tiene demostrado que la aplicación de estrategias anti – ansiedad frente a las evaluaciones, mejora el rendimiento académico de los estudiantes de la IES José Abelardo Quiñones.

4.3. Discusión de resultados.

A continuación, se presenta el análisis correspondiente a cada uno de los resultados obtenidos en el trabajo de investigación.

Tabla 10

Comparación entre la ansiedad frente o algún tipo de temor académico y nivel de ansiedad antes y después de las estrategias

Fuente: Elaboración propia

Respuesta	Antes	Porcentaje A	Después	Porcentaje D
Nunca	5	11.4	14	31.8
Casi nunca	19	43.2	18	40.9
A veces	7	15.9	7	15.9
A menudo	11	25.0	3	6.8
Casi siempre	2	4.5	2	4.5
Total	44	100.0	44	100.0

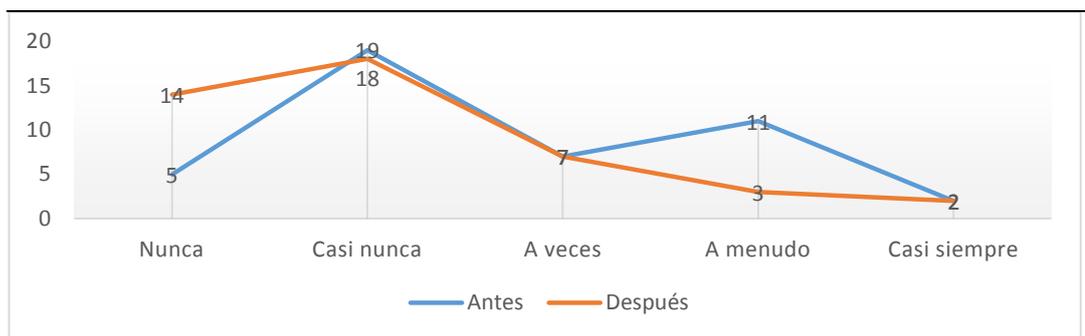


Figura 7: Gráfico comparativo entre la ansiedad y otros temores antes y después de las estrategias

Fuente: Tabla 10

Frente a la percepción de que se ha sentido ansioso, inquieto o siente algún tipo de temor, antes de la aplicación de la estrategia, se puede advertir que antes de la aplicación de la estrategia, a menudo la mayoría de los estudiantes presentaban un nivel de ansiedad o temor antes de dar una evaluación, sin embargo, esto cambió luego de la aplicación de las estrategias anti ansiedad, en el cual claramente se puede observar que solo el 27% presentó ello, frente al 45% de los estudiantes quienes antes de las estrategias presentaba ello.

Ello desde ya demuestra que las estrategias aplicadas contra la ansiedad, están dando sus resultados.

Tabla 11
Ha sentido la sensación de cansancio, o sentirse impaciente

Respuesta	Antes	Porcentaje A	Después	Porcentaje D
Nunca	4	9.1	12	27.3
Casi nunca	11	25.0	14	31.8
A veces	15	34.1	14	31.8
A menudo	13	29.5	3	6.8
Casi siempre	1	2.3	1	2.3
Total	44	100.0	44	100.0

Fuente: Elaboración propia

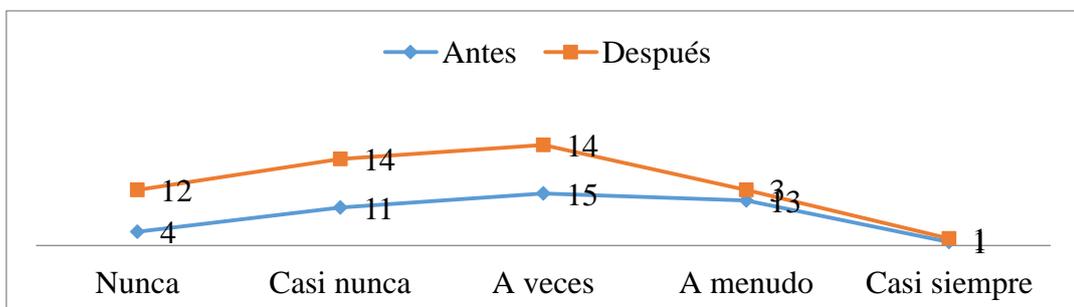


Figura 8: Gráfico comparativo respecto a la sensación de cansancio, o sentirse impaciente antes y después de la estrategia

Fuente: Tabla 11

Luego en la siguiente interrogante, se tiene que el nivel de reducción del nivel cansancio e impaciencia, también se vio reducida después de la aplicación de las estrategias anti ansiedad. Como se puede observar, antes de la aplicación, solo 4 estudiantes no sentían cansancio ni impaciencia, sin embargo, después de la aplicación ya fueron 12, es decir se ha tenido un gran incremento respecto a la reducción en este nivel de la ansiedad.

Tabla 12

Ha tenido temores a la oscuridad, a los desconocidos o a permanecer solo, a los animales o a mucho público.

Respuesta	Antes	Porcentaje A	Después	Porcentaje D
Nunca	7	15.9	13	29.5
Casi nunca	11	25.0	16	36.4
A veces	18	40.9	12	27.3
A menudo	8	18.2	2	4.5
Casi siempre	0	0.0	1	2.3
Total	44	100.0	44	100.0

Fuente: Elaboración propia

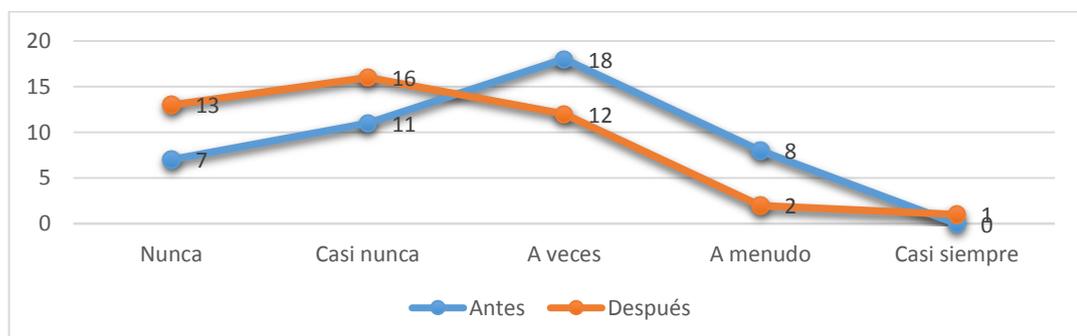


Figura 9: Ha tenido temores a la oscuridad, a los desconocidos o a permanecer solo, a los animales o a mucho público, antes y después de la estrategia

Fuente: Tabla 12

Cuando se ha observado y preguntado sobre sus temores a la oscuridad o a personas desconocidas o la soledad o al público, se tiene que efectivamente los estudiantes han presenciado dichos sentimientos, pero los mismo, fueron reduciendo luego de la aplicación de las estrategias anti ansiedad, ello también demuestra la efectividad de lo que se ha planteado en el presente estudio.

Tabla 13

Ha tenido dificultades para conciliar el sueño, o sueños penosos o pesadillas y ha despertado con cansancio.

Respuesta	Antes	Porcentaje A	Después	Porcentaje D
Nunca	5	11.4	11	25.0
Casi nunca	19	43.2	19	43.2
A veces	14	31.8	11	25.0
A menudo	6	13.6	3	6.8
Total	44	100.0	44	100.0

Fuente: Elaboración propia

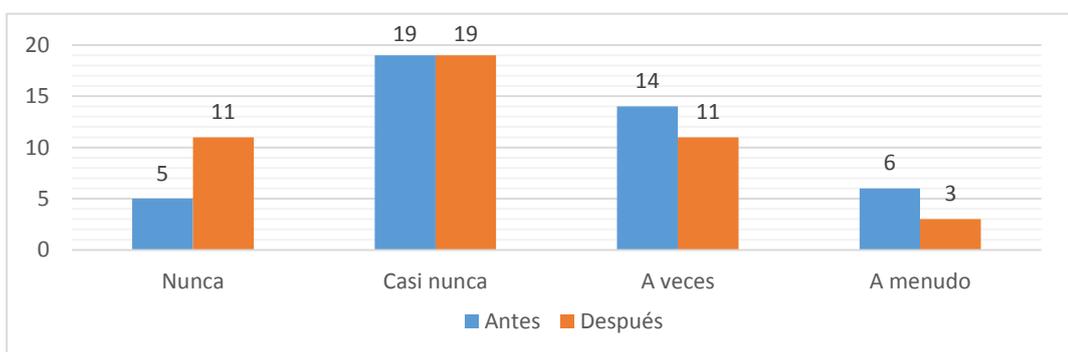


Figura 10: Ha tenido dificultades para conciliar el sueño, o sueños penosos o pesadillas y ha despertado con cansancio, antes y después de la estrategia

Fuente: Tabla 13

Continuando con el análisis de cada uno de los resultados, se tiene el hecho de la ansiedad reflejado en el insomnio y del cansancio, como se aprecia, en el gráfico anterior, se ve en detalle cómo repercute la aplicación de las estrategias anti ansiedad, debido a que la percepción que antes se tenía disminuye notablemente solo con la aplicación de las estrategias.

Tabla 14

Ha tenido problemas de concentración y falta de memoria.

Respuesta	Antes	Porcentaje A	Después	Porcentaje D
Nunca	5	11.4	14	31.8
Casi nunca	19	43.2	18	40.9
A veces	13	29.5	7	15.9
A menudo	5	11.4	3	6.8
Casi siempre	2	4.5	2	4.5
Total	44	100.0	44	100.0

Fuente: Elaboración propia

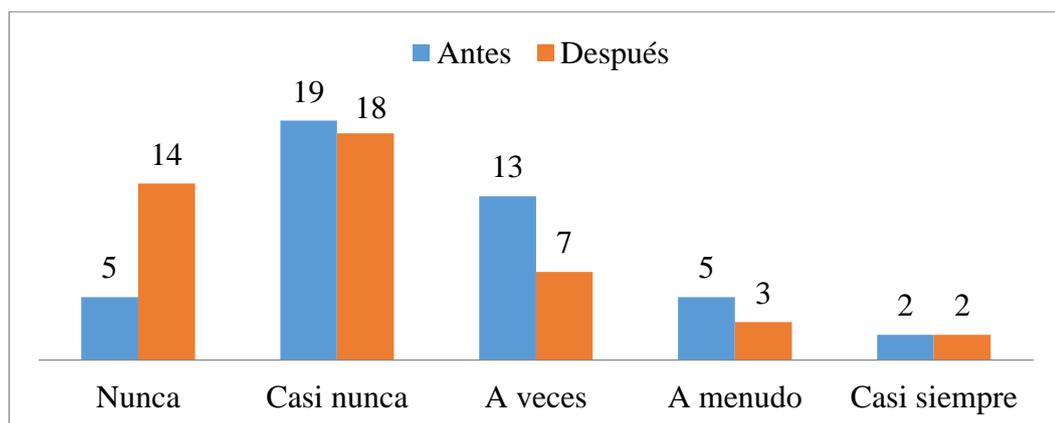


Figura 11: Ha tenido problemas de concentración y falta de memoria, antes y después de la aplicación de la estrategia.

Fuente: Tabla 14

Al aplicar las estrategias anti ansiedad, se tiene que ha tenido resultados en cuanto a los niveles de concentración, mejorando relativamente estos aspectos, y del mismo modo mejorando los niveles de memoria de los estudiantes. Ello del mismo modo queda demostrado con los resultados logrados en esta investigación.

Tabla 15

Ha tenido cambios de estados de ánimo, pérdida de interés o ha disfrutado poco de su tiempo libre.

Respuesta	Antes	Porcentaje A	Después	Porcentaje D
Nunca	7	15.9	16	36.4
Casi nunca	15	34.1	15	34.1
A veces	18	40.9	10	22.7
A menudo	4	9.1	3	6.8
Total	44	100.0	44	100.0

Fuente: Elaboración propia

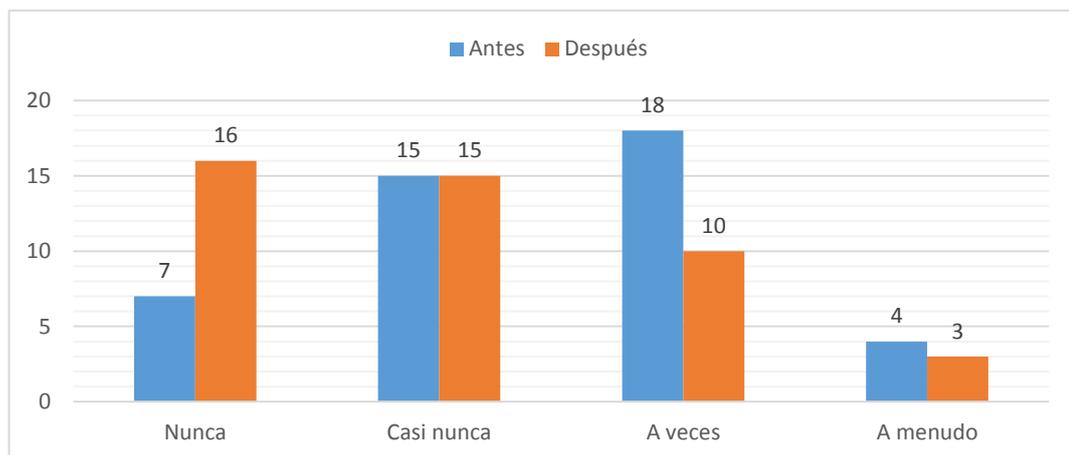


Figura 12: Ha tenido cambios de estados de ánimo, pérdida de interés o ha disfrutado poco de su tiempo libre, antes y después de la aplicación de la estrategia.

Fuente: Tabla 15

Del mismo modo respecto a los cambios de estados de ánimo de los estudiantes, vinculado con la pérdida de interés y la falta de tiempo libre, se ha tenido también una notable mejoría en beneficio de los estudiantes, todo ello con la aplicación de las estrategias anti ansiedad, el mismo que queda demostrado que antes de la aplicación solo 7 estudiantes no sentían dichos aspectos de cambios de estados de ánimo y que después de la aplicación de la estrategia fueron 16 los estudiantes que ya no percibieron los cambios de estado de ánimo ni mucho menos la pérdida de interés. Ello afirma los resultados obtenidos en el presente trabajo.

Tabla 16

Ha tenido cambios de estados de ánimo, pérdida de interés o ha disfrutado poco de su tiempo libre.

Respuesta	Antes	Porcentaje A	Después	Porcentaje D
Nunca	7	15.9	16	36.4
Casi nunca	15	34.1	15	34.1
A veces	18	40.9	10	22.7
A menudo	4	9.1	3	6.8
Total	44	100.0	44	100.0

Fuente: Elaboración propia

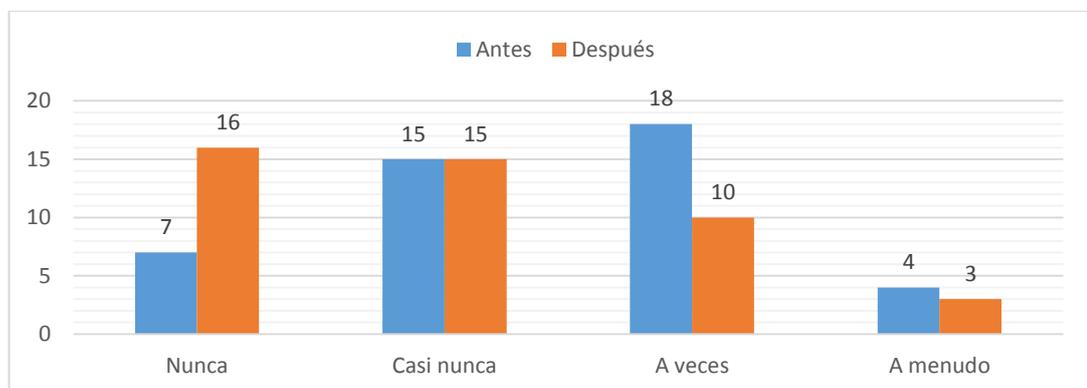


Figura 13: Ha tenido cambios de estados de ánimo, pérdida de interés o ha disfrutado poco de su tiempo libre, antes y después de la aplicación de la estrategia.

Fuente: Tabla 16

Del mismo modo respecto a los cambios de estados de ánimo de los estudiantes, vinculado con la pérdida de interés y la falta de tiempo libre, se ha tenido también una notable mejoría en beneficio de los estudiantes, todo ello con la aplicación de las estrategias anti ansiedad, el mismo que queda demostrado que antes de la aplicación solo 7 estudiantes no sentían dichos aspectos de cambios de estados de ánimo y que después de la aplicación de la estrategia fueron 16 los estudiantes que ya no percibieron los cambios de estado de ánimo ni mucho menos la pérdida de interés. Ello afirma los resultados obtenidos en el presente trabajo.

Tabla 17

Ha tenido dolores musculares, rigidez muscular, le rechino los dientes o voz entrecortada.

Respuesta	Antes	Porcentaje A	Después	Porcentaje D
Nunca	7	15.9	13	29.5
Casi nunca	13	29.5	17	38.6
A veces	21	47.7	13	29.5
A menudo	3	6.8	1	2.3
Total	44	100.0	44	100.0

Fuente: Elaboración propia

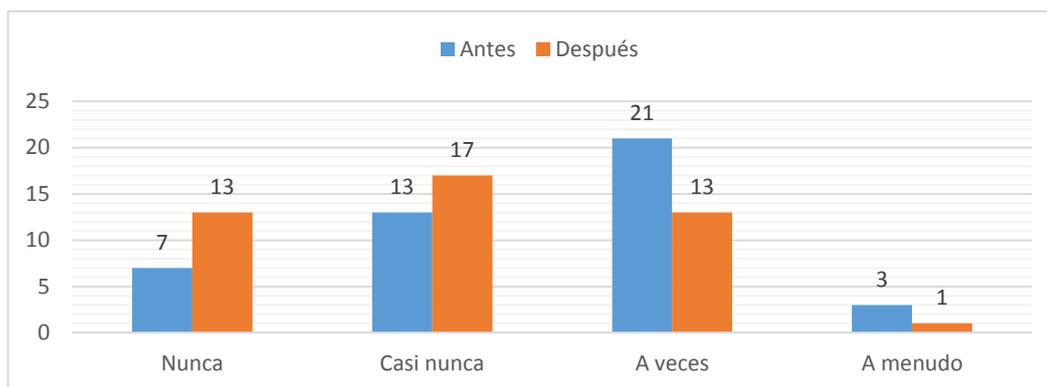


Figura 14: Ha tenido dolores musculares, rigidez muscular, le rechino los dientes o voz entrecortada, antes y después de la aplicación de la estrategia.

Fuente: Tabla 17

Yendo a realizar un análisis profundo de los niveles de ansiedad, se tiene que las estrategias aplicadas también lograron reducir los trastornos físicos derivados de la ansiedad, tales como la presencia de los dolores musculares, rigidez muscular, entre otros. Ello se evidencia por el incremento dado en la percepción de nunca y casi nunca.

Tabla 18

Ha tenido zumbido de oídos, visión borrosa, olas de calor o frío, sensación de debilidad, hormigueo, pinchazos.

Respuesta	Antes	Porcentaje A	Después	Porcentaje D
Nunca	4	9.1	13	29.5
Casi nunca	15	34.1	15	34.1
A veces	20	45.5	14	31.8
A menudo	5	11.4	2	4.5
Total	44	100.0	44	100.0

Fuente: Elaboración propia

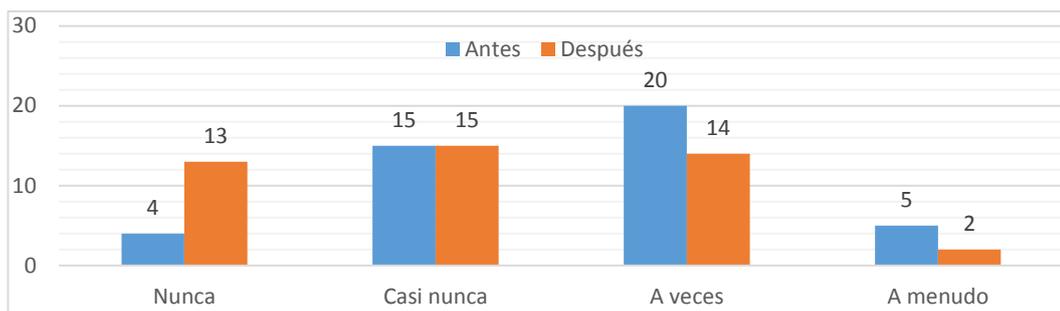


Figura 15: Ha tenido zumbido de oídos, visión borrosa, olas de calor o frío, sensación de debilidad, hormigueo, pinchazos, antes y después de la aplicación de la estrategia.

Fuente: Tabla 18

Asimismo, se tiene que cuando los estudiantes presentaban zumbido de oídos, visión borrosa, escalos fríos, debilidad, hormigueo ente otros, ante la presencia de las evaluaciones, luego de la aplicación de las estrategias, se tiene que se ha logrado reducir la presencia de ello, mejorando el estado anímico de los estudiantes; todo ello concordante con los resultados obtenidos.

Tabla 19

Ha tenido dolores en el pecho, sensaciones de presión baja o desmayos o arritmias cardiacas.

Respuesta	Antes	Porcentaje A	Después	Porcentaje D
Nunca	8	18.2	12	27.3
Casi nunca	14	31.8	13	29.5
A veces	19	43.2	16	36.4
A menudo	2	4.5	2	4.5
Casi siempre	1	2.3	1	2.3
Total	44	100.0	44	100.0

Fuente: Elaboración propia

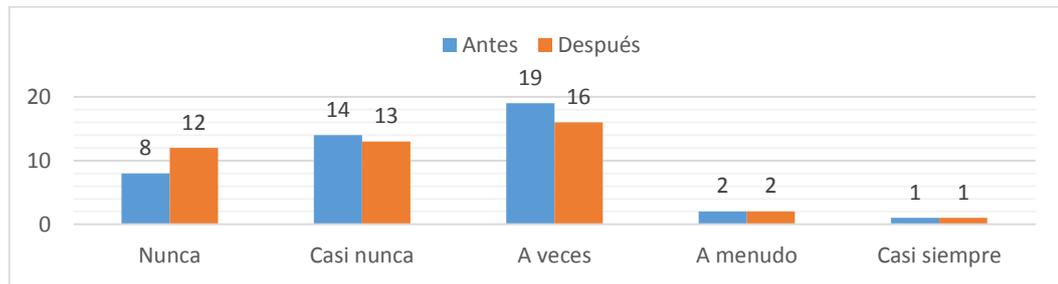


Figura 16: *Ha tenido dolores en el pecho, sensaciones de presión baja o desmayos o arritmias cardiacas, antes y después de la aplicación de la estrategia.*

Fuente: Tabla 19

Como se ha desarrollado en el marco teórico, se tiene que dentro de los síntomas de la ansiedad esta justamente lo relacionado con el sistema cardíaco, con la presencia de dolores en el pecho, problemas en la presión, desmayos y arritmias cardiacas, ello desencadenado por la presión que tiene frente a la presencia de los exámenes.

Tabla 20

Ha tenido falta da aire, o dificultad para respirar o ahogo.

Respuesta	Antes	Porcentaje A	Después	Porcentaje D
Nunca	3	6.8	14	31.8
Casi nunca	22	50.0	17	38.6
A veces	15	34.1	11	25.0
A menudo	3	6.8	1	2.3
Casi siempre	1	2.3	1	2.3
Total	44	100.0	44	100.0

Fuente: Elaboración propia

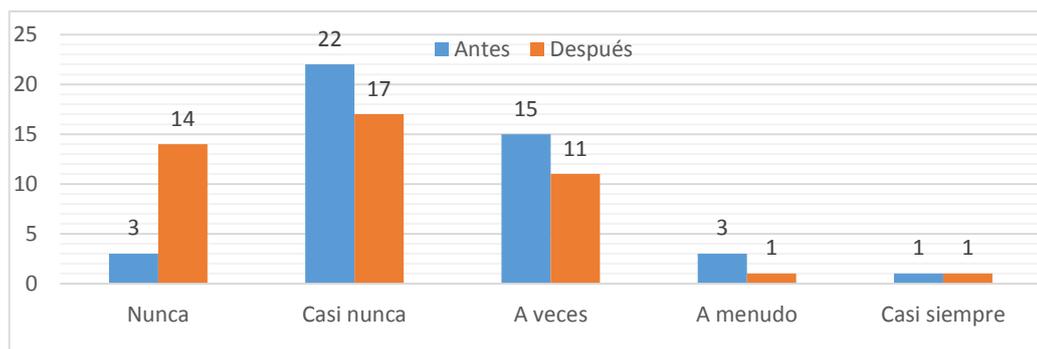


Figura 17: Ha tenido falta da aire, o dificultad para respirar o ahogo, antes y después de la aplicación de la estrategia.

Fuente: Tabla 20

Continuando con los síntomas explicados en el marco teórico, se tiene del mismo modo que los niveles de enfermedades de nivel respiratorio, se tiene que de alguna manera se logró disminuir ello, sin embargo, no se logró en la medida de la reducción de los demás factores ya descritos.

Tabla 21

Ha tenido dolores antes o después de comer, hinchazón abdominal, vómitos, cólicos, pérdida de peso, diarrea o estreñimiento.

Respuesta	Antes	Porcentaje A	Después	Porcentaje D
Nunca	7	15.9	17	38.6
Casi nunca	17	38.6	13	29.5
A veces	16	36.4	11	25.0
A menudo	2	4.5	1	2.3
Casi siempre	2	4.5	2	4.5
Total	44	100.0	44	100.0

Fuente: Elaboración propia

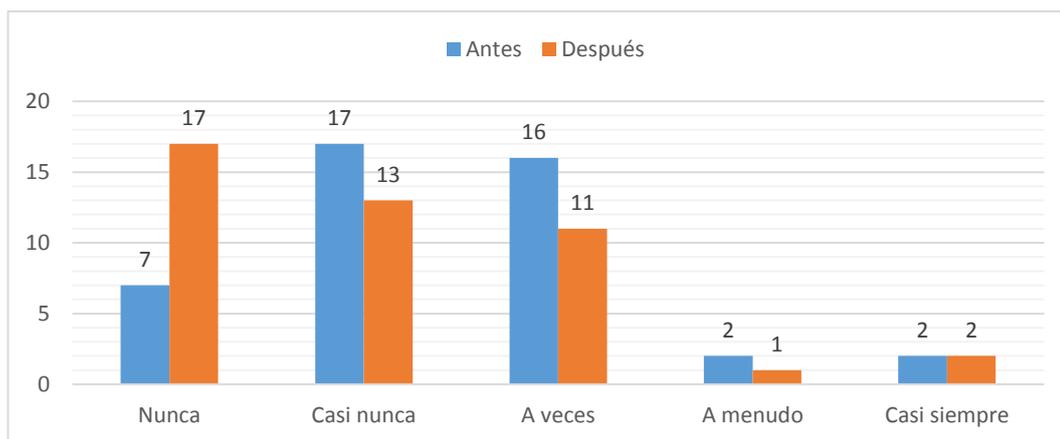


Figura 18: Ha tenido dolores antes o después de comer, hinchazón abdominal, vómitos, cólicos, pérdida de peso, diarrea o estreñimiento; antes y después de la aplicación de la estrategia.

Fuente: Tabla 21

Continuando con los síntomas explicados en el marco teórico, se tiene del mismo modo que los niveles de enfermedades de nivel gastrointestinal, se tiene que de alguna manera se logró disminuir ello, sin embargo, no se logró en la medida de la reducción de los demás factores ya descritos.

Tabla 22

Ha tenido micciones frecuentes o deseo repentino e intenso de orinar.

Fuente: Elaboración propia

Respuesta	Antes	Porcentaje A	Después	Porcentaje D
Nunca	1	2.3	14	31.8
Casi nunca	16	36.4	28	63.6
A veces	25	56.8	2	4.5
A menudo	2	4.5	0	0.0
Total	44	100.0	44	100.0

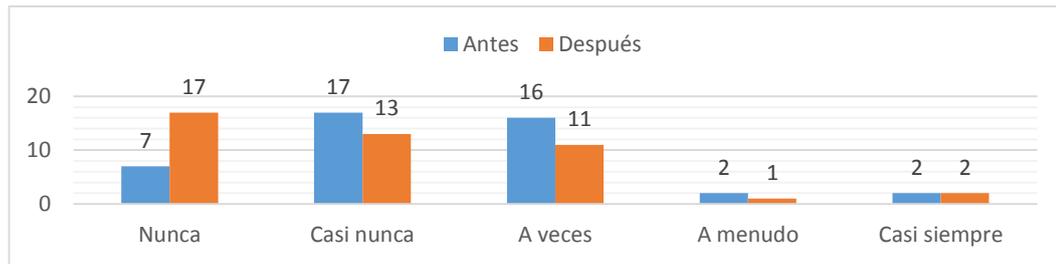


Figura 19: Ha tenido micciones frecuentes o deseo repentino e intenso de orinar, antes y después de la aplicación de la estrategia.

Fuente: Tabla 22

De la misma forma, continuando con los síntomas explicados en el marco teórico, se tiene del mismo modo que los niveles de enfermedades de nivel gastrointestinal, se tiene que de alguna manera se logró disminuir ello, sin embargo, se logró en la medida de la reducción de los demás factores ya descritos, por lo que se tiene que se debe incrementar las sesiones de las estrategias anti ansiedad a nivel de todos los estudiantes del centro educativo.

Tabla 23

Ha tenido boca seca, palidez o tendencia a la sudoración, vértigos o dolor de cabeza.

Respuesta	Antes	Porcentaje A	Después	Porcentaje D
Nunca	8	18.2	17	38.6
Casi nunca	11	25.0	9	20.5
A veces	18	40.9	13	29.5
A menudo	4	9.1	1	2.3
Casi siempre	3	6.8	4	9.1
Total	44	100.0	44	100.0

Fuente: Elaboración propia

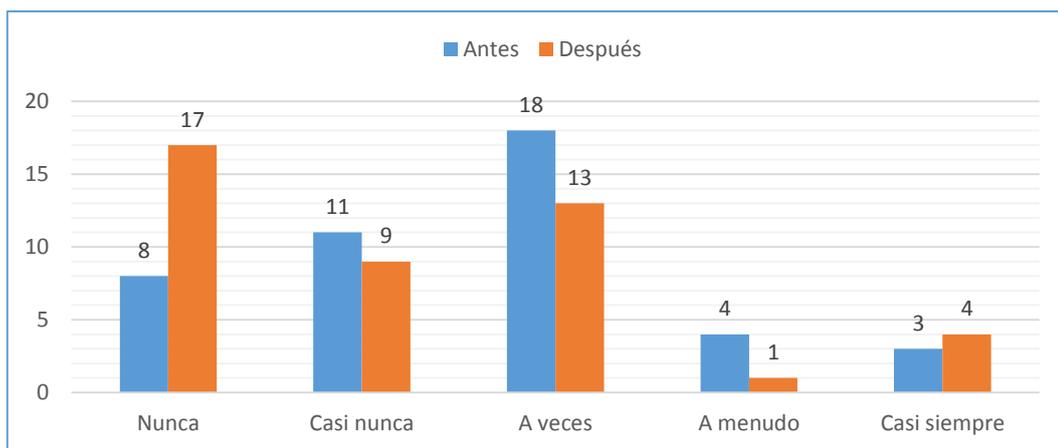


Figura 20: Ha tenido boca seca, palidez o tendencia a la sudoración, vértigos o dolor de cabeza, antes y después de la aplicación de la estrategia.

Fuente: Tabla 23

Con respecto a los últimos factores descritos en el marco teórico, se tiene que la sudoración, vértigos y el dolor de cabeza se vieron disminuidos muy notablemente después de la aplicación de las estrategias anti ansiedad que se desarrollaron.

Tabla 24

En el momento de responder estas interrogantes, usted ha presenciado: manos inquietas, tics, temblor en las manos, respiración entrecortada, sudoración o pestañeo frecuente.

Respuesta	Antes	Porcentaje A	Después	Porcentaje D
Nunca	3	6.8	16	36.4
Casi nunca	27	61.4	13	29.5
A veces	13	29.5	13	29.5
A menudo	1	2.3	2	4.5
Total	44	100.0	44	100.0

Fuente: Elaboración propia

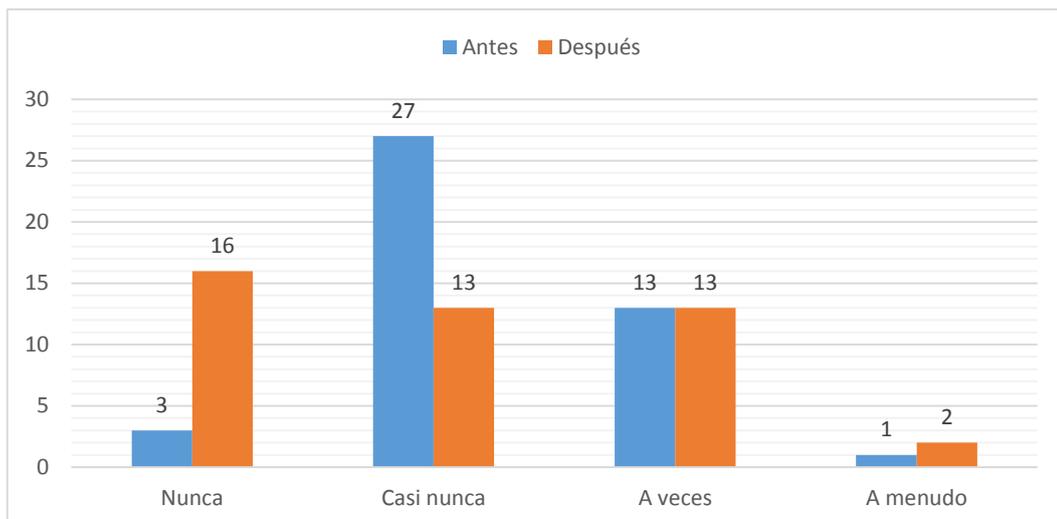


Figura 21: En el momento de responder estas interrogantes, usted ha presenciado: manos inquietas, tics, temblor en las manos, respiración entrecortada, sudoración o pestañeo frecuente, antes y después de la aplicación de la estrategia.

Fuente: Tabla 24

Finalmente se tiene la sensación al momento de responder el cuestionario presentado para evaluar el nivel de ansiedad, el mismo que en un primer momento se ha tenido una diferencia sustancial, debido a que ya fueron partícipes de las estrategias anti ansiedad los cuales fueron llevados con la finalidad de mejorar los niveles académicos de los estudiantes.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se ha logrado demostrar que las estrategias anti – ansiedad por las evaluaciones, influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de la IES José Abelardo Quiñones, el mismo que luego de haber realizado las estrategias anti ansiedad, se ha logrado disminuir los niveles de ansiedad y del mismo modo elevar el promedio del rendimiento académico de los estudiantes. Es decir, se tiene una relación directa positiva.
- El nivel de ansiedad de los estudiantes, antes de la realización de las estrategias, el 66% se encontraba de leve a moderada y solo el 34% presentaba un nivel de ansiedad leve; sin embargo, luego de la aplicación de las estrategias, se ha logrado que el 75% esté con un nivel de ansiedad leve.
- El promedio del rendimiento académico antes de la aplicación de las estrategias, era de 13.2, es decir dentro de una escala de regular.

- El promedio del rendimiento académico luego de la aplicación de las estrategias, se elevó a 14.3. es decir, el promedio se elevó de regular a bueno, con lo cual se reafirma lo demostrado que las estrategias anti ansiedad si influyen en el rendimiento académico.

5.2. Recomendaciones

- Como se ha podido mencionar anteriormente, las estrategias realizadas para disminuir los niveles de ansiedad frente a los exámenes de los estudiantes solo se ha llevado una sesión por estrategia, el mismo que resulta insuficiente, muy a pesar de haber recomendado a los estudiantes que realicen ello en sus hogares, motivo por el cual se sugiere que se lleve a cabo mayor número de sesiones de las estrategias anti ansiedad para elevar de manera más sostenible el rendimiento académico de los estudiantes.

- Se debe capacitar a los docentes en el manejo de estas estrategias con la finalidad de reducir los niveles de ansiedad de los estudiantes antes de llevar a cabo una evaluación.

- Del mismo modo orientar a los padres de familia respecto a los niveles de ansiedad que se producen en periodos de evaluaciones para que no incrementen la presión frente a las evaluaciones.

Bibliografía

- Aguayo. (1997). *El transtorno de la ansiedad se desencadena por problemas en cuanto técnicas de estudio o problemas emocionales del entorno familiar o por los cambios propios de la adolescencia.*
- Cano, & Tobal, M. (1996). *la ansiedad de evaluación.*
- Carver, C., & Sheler, M. (1997). *Diferencias Individuales en el aprendizaje escolar.* Editorial Prentice. Mexico.
- Durand, V., & Barlow, D. (2001). *Psicología anormal, un enfoque integral.* Mexico: Thomson Learning.
- Fontana, D. (1995). *Control del estrés.* Mexico.
- Goldman, H. (1992). *Review of general psychiatry.* USA.
- Grandis, M., & Amanda. (2009). *Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios.* Argentina: Universidad Nacional de Córdoba.
- Jiménez, A. (2000). *Factores del rendimiento académico.* Madrid.
- Kerlinger, F. (1988). *Investigación del comportamiento, técnicas y métodos.* Mexico: Interamericana.
- Martínez, V., & Pérez, O. (2012). *El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital.* Mexico: Revista Iberoamericana de Educación.
- Mercedes Grandis, A. (2009). *Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios.* Argentina: Universidad Nacional de Córdoba.

Montaña , L. (2011). *Ansiedad en situacion de examen y estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios de 1° y 5° año*. Buenos Aires, Argentina.

Reyes Tejada, Y. N. (2003). *Relacion entre el rendimiento academico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la UNMSM*. Lima, Peru: Universidad Nacional de San Marcos.

Vargas Rios, G. A. (2010). *Relacion entre el rendimiento academico y la ansiedad ante las evaluaciones en los alumnos del primer año de la facultad de Educacion de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana ciclo 2009*. Lima, Peru: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.