

NIVELES DE ANSIEDAD Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LAS
EVALUACIONES ACADÉMICAS EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO Y
DÉCIMO SEMESTRE DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA DE LA FUNDACIÓN
UNIVERSITARIA DEL ÁREA ANDINA SEDE VALLEDUPAR.

VIVIANA ROCÍO ZULETA ROJAS.

FUNDACION UNIVERSITARIA DEL AREA ANDINA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

PROGRAMA DE PSICOLOGIA
VALLEDUPAR, CESAR
2020

NIVELES DE ANSIEDAD Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LAS
EVALUACIONES ACADÉMICAS EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO Y
DÉCIMO SEMESTRE DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA DE LA FUNDACIÓN
UNIVERSITARIA DEL ÁREA ANDINA SEDE VALLEDUPAR.

VIVIANA ROCÍO ZULETA ROJAS.

Trabajo de grado para optar el título de
Psicólogo

Ps. Mg. Giselle Olivella López

Asesora

FUNDACION UNIVERSITARIA DEL AREA ANDINA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

PROGRAMA DE PSICOLOGIA
VALLEDUPAR, CESAR
2020

Agradecimientos

Agradecer primero a Dios por haberme dado la oportunidad de tener unos padres comprometidos con mi educación, a la fundación universitaria del Área andina por ser la sede de todo el conocimiento adquirido en estos años. Mi profundo agradecimiento a todas las autoridades y personal de la universidad Área andina por confiar en mi, abrirme las puertas y permitirme realizar todo el proceso investigativo dentro del establecimiento educativo.

Agradezco a los todos docentes que, con su sabiduría, conocimiento y apoyo, motivaron a desarrollarme como persona y profesional. A todos mis amigos y futuros colegas que me ayudaron durante este proceso.

Agradezco cada tropiezo, cada persona que Dios me dio la oportunidad de encontrar en este camino porque he aprendido a que cada momento por muy pequeño que sea me ha dejado muchas enseñanzas.

Finalmente quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento a mi asesora Giselle Olivella López por su apoyo incondicional, sus consejos, enseñanzas y sobre todo su amistad y compañía que me ha brindado en los momentos más difíciles de una manera desinteresada, gracias por toda su ayuda y buena voluntad.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION.....	13
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
JUSTIFICACION	17
OBJETIVOS.....	18
OBJETIVO GENERAL	18
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	18
MARCO TEÓRICO	19
ANSIEDAD.....	19
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	21
EVALUACIONES ACADÉMICAS.....	23
ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	26
ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS INTERNACIONALES.....	26
ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS NACIONALES.....	32
DISEÑO METODOLÓGICO	40
TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	40
POBLACIÓN	40
MUESTRA.....	40
Criterios de Inclusión	40
INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	41
ASPECTOS ÉTICOS.....	42
RESULTADOS.....	44
CONCLUSIONES.....	57
RECOMENDACIONES.....	58
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	59
APENDICES.....	62

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Semestres cursados por los estudiantes.....	44
Tabla 2. <i>Edad de los estudiantes</i>	45
Tabla 3. <i>Género de los estudiantes</i>	46
Tabla 4. <i>Estrato en los estudiantes</i>	46
Tabla 5. <i>Estado civil de los estudiantes</i>	47
Tabla 6. <i>Tiene hijos o no</i>	47
Tabla 7. <i>Número de hijos</i>	48
Tabla 8. <i>Vive en la ciudad de Valledupar o no</i>	49
Tabla 9. <i>Con quien vive el estudiante</i>	49
Tabla 10. <i>Responsable de pago de la universidad</i>	50
Tabla 11. <i>Forma de pago de la universidad</i>	50
Tabla 12. <i>Dependencia económica</i>	51
Tabla 13. <i>Trabaja actualmente</i>	51
Tabla 14. <i>Tipo de empleo que tiene actualmente</i>	52
Tabla 15. <i>Personas a cargo</i>	52
Tabla 16. <i>Número de personas a cargo</i>	53
Tabla 17. <i>Niveles de ansiedad en los estudiantes</i>	54
Tabla 18. <i>Estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes</i>	55

LISTA DE ANEXOS

Anexo A consentimiento informado	62
Anexo B Cuestionario sociodemográfico	65
Anexo C	66
Anexo D	68

INTRODUCCION

La presente investigación se realizó con el fin de conocer los niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento ante las evaluaciones académicas de los estudiantes de octavo, noveno y décimo del programa de psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina. Sede Valledupar.

El desarrollo de la investigación, tiene un valor intrínseco y de vital importancia en el proceso de aprendizaje y formación de los futuros profesionales, ya que, como es bien sabido, el manejo que el ser humano le da a las situaciones difíciles o estresoras en la vida permiten fortalecer habilidades, y contribuye a la garantía de resultados positivos en dichas situaciones.

En esta investigación encontraremos primero las principales razones y características para realizar dicha investigación, también encontraremos la definición de las palabras ansiedad, evaluaciones académicas, estrategias de afrontamiento, sus diferentes autores y como el mal manejo de estas puede afectar de forma negativa el bienestar de los estudiantes.

También podremos encontrar autores que exponen sus definiciones y teorías al respecto, los diferentes estudios que se han realizado a nivel nacional e internacional sobre la ansiedad y sus consecuencias en el ámbito educativo.

Los instrumentos que se utilizaron para la medición y conocimiento de los diferentes niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de octavo, noveno y décimo de la universidad AREANDINA son la Escala de ansiedad de Hamilton esta escala consiste de 14 ítems, diseñados para evaluar la severidad de la ansiedad de un paciente.

Cada uno de los 14 ítems, contiene un número de síntomas, y cada grupo de síntomas, está calificado en una escala de cero a cuatro, con cuatro siendo el más severo.

Todas estas puntuaciones, son usadas para computar una puntuación general, que indica la severidad de la ansiedad de la persona.

Otro de los instrumentos seleccionados es La escala de estrategias de Coping – modificada (EEC-M) la cual evalúa 12 factores o subgrupos específicos, que representan la información sobre cómo la población emplea el conjunto de recursos y esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales orientados a resolver el problema, a reducir o eliminar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial del instrumento, complementado con un cuestionario sociodemográfico y el consentimiento informado.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La semana de parciales o época de exámenes busca evidenciar el aprendizaje en los estudiantes a partir de la aplicación de pruebas escritas u orales que arrojan un valor cuantificable, asociado a la apropiación de conocimientos. Sarason y Mandler, (1952) afirman que se puede presentar ansiedad ante los exámenes y la definen como una predisposición a presentar una elevada preocupación y respuestas fisiológicas de activación al verse enfrentado a situaciones de evaluación. sin olvidar que la preocupación a la que se refieren los autores tiene un componente cognitivo y la respuesta fisiológica un componente de biológico, que se ven activados ante la “supuesta amenaza” que en este caso sería la evaluación de conocimientos (Cudris, 2020; Cudris-Torres et al., 2020).

Desde el siglo XX se ha conceptualizado la ansiedad como una respuesta emocional que tiene como síntoma la sensación de ahogo, sobresaltos y síntomas psíquicos o cognitivos, así como también síntomas conductuales y físicos.

Freud conceptualizó el término ansiedad en alemán, como “Angst” para hacer referencia a una sensación negativa acompañada de un estado somático incómodo (Sierra, Ortega, & Zubeidat, 2003). (Tobal, 1990 en Jiménez. (Lozano T, & Montes, 2016). afirma que la ansiedad provoca que la persona vea una amenaza irreal o se sienta en una situación de peligro, esto es observable cuando los estudiantes se enfrentan a los exámenes (Gualdrón-Ortiz et al., 2020; Olivella-López, 2020).

Hernández, Pozo y Polo (1994) definen la ansiedad ante los exámenes como un evento estresante que se genera desde antes de rendir el examen y durante el mismo, produciendo una ansiedad muy elevada para el estudiante universitario (Palma-Gómez et al., 2020).

Esta respuesta emocional provoca un rendimiento deficiente y como resultado bajas calificaciones en las materias (Alegre, 2013).

La ansiedad ante los exámenes se ha conceptualizado como un rasgo situacional que se da cuando las aptitudes personales van a ser evaluadas como se ha mencionado anteriormente.

En estos casos, los estudiantes tienden a responder con mucha preocupación, activación fisiológica y sentimientos de aprehensión.

A nivel cognitivo ellos muestran preocupación ante la posibilidad de tener un mal desempeño y tener que enfrentarse a consecuencias negativas para su autoestima, valoración social o algún castigo familiar (Heredia, 2008).

En estas situaciones aparece el temor al fracaso acompañado por pensamientos negativos como “voy a sacar malas notas”, “se me va a olvidar todo lo que estudié”, “tengo la mente vacía” y como resultado el estudiante tiene dificultad para concentrarse en sus tareas o actividades diarias, logrando así, la ansiedad excesiva, perjudicar al estudiante ya que interfiere en las estrategias de aprendizaje y sus actividades cognitivas (Alegre, 2013). Afectando no solo el rendimiento académico del estudiante sino su bienestar y calidad de vida (Cudris-Moreno et al., 2020).

Lo anteriormente mencionado nos dirige a la siguiente interrogante, ¿Cuáles son niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento ante las evaluaciones académicas de los estudiantes de octavo, noveno y décimo del programa de psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina sede Valledupar?

JUSTIFICACION

Una de la principales razones para llevar a cabo esta investigación es conocer en qué nivel se presenta la ansiedad que experimentan los estudiantes de octavo, noveno y décimo, la respuesta que genera la misma tiene un valor intrínseco y de vital importancia en el proceso de aprendizaje y formación de los futuros profesionales, ya que, como es sabido, el manejo que el ser humano en este caso los estudiantes le dan a las situaciones difíciles o estresoras en la vida permiten fortalecer habilidades, y contribuye a la garantía de resultados positivos en dichas situaciones. Existen muy pocas investigaciones sobre la ansiedad y sus formas de estrategias en el grupo de estudiantes universitarios del programa de psicología del AREANDINA sede Valledupar. Los resultados que arroje esta investigación nos permitirán aportar nuevos conocimientos que servirán de base para el desarrollo de futuras investigaciones donde se desee explorar esta variable.

Los resultados que se obtendrán en la presente investigación servirán como elementos de juicio para las autoridades de la universidad, los cuales les permitirán diseñar, elaborar y ejecutar programas para disminuir la ansiedad de los estudiantes universitarios y así mejorar sus competencias para su desarrollo profesional.

Según Beck, Emery y Greenberg (2014), la percepción de las situaciones sociales que enfrenta el estudiante, puede presentar una reacción poco adaptativa con comportamientos de evitación o escape.

Por ello, el desarrollo de esta investigación va a permitir conocer los niveles de ansiedad y cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes y si estas funcionan con la ansiedad que ellos experimentan durante la época de exámenes y con esto se espera que en un futuro se pueda proponer intervenciones que ayuden a los estudiantes a manejar los niveles de ansiedad que pueden presentar.

OBJETIVOS:

OBJETIVO GENERAL:

- Determinar cuáles son los niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento ante las evaluaciones académicas de los estudiantes de octavo, noveno y décimo del programa de psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina sede Valledupar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los niveles de ansiedad de los estudiantes de octavo, noveno y décimo semestre del programa de psicología del AREANDINA sede Valledupar ante las evaluaciones académicas.
- Establecer las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de octavo, noveno y décimo de la universidad AREANDINA sede Valledupar ante las evaluaciones académicas.
- Comparar los niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento ante las evaluaciones académicas entre los estudiantes de octavo noveno y décimo del programa psicología sede Valledupar.

MARCO TEÓRICO

ANSIEDAD

Forcadell (2019) define la ansiedad como una emoción que todo el mundo ha experimentado en algún momento y que ayuda al organismo a prepararse para hacer alguna cosa importante. La ansiedad produce una reacción psicofisiológica de activación intensa del sistema nervioso central y de todo el organismo. Aparece cuando se ha de actuar en una situación que demanda un esfuerzo intenso o sostenido como en este caso la semana de parciales y sirve para activar y hacer frente a una amenaza o peligro que está ocurriendo en el presente o que puede pasar en el futuro. Por lo tanto, la ansiedad provoca cambios en diferentes sistemas del cuerpo activándolos y preparándolos para actuar y ayudan a responder de manera rápida.

El centro mental de salud de España avance psicólogos (2019) identifica los diferentes síntomas físicos, cognitivos y conductuales de la ansiedad que puede presentar la persona o el estudiante en este caso, estos son:

Síntomas físicos: Taquicardia, sensación de presión en el pecho y de que falta la respiración, tensión muscular y temblores, sudores fríos, hormigueo en extremidades, sensaciones de piel acorchada, dificultad para conciliar el sueño o despertarse sobresaltado en mitad de la noche, falta de apetito o comer en exceso y sin hambre, tensión o nudo en el estómago, sensación de mareo.

Síntomas cognitivos: Pensamientos excesivamente negativos o catastrofistas, pensamientos de anticipación al futuro, con miedo al devenir y a la incertidumbre, dificultad para mantener la atención y concentración, bajando significativamente la capacidad de memoria, desorientación y sensación de pérdida de control.

Por último, los síntomas conductuales de la ansiedad estos son los síntomas que se plasman en acciones como el evitar sitios concurridos o salir solo de casa, evitar las relaciones sociales, hacer preguntas constantes a familiares y amigos, consultas al médico más de lo habitual, comprobar constantemente que todo está en orden para sentir cierto control.

Por otro lado, Sierra (2013) indica que la ansiedad es parte de la existencia humana, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa.

Según el Diccionario de la Real Academia Española (vigésima primera edición), el término ansiedad proviene del latín *anxietaſ* refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, y suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, siendo ésta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático (Ayuso, 1988).

En general, el término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, e incluso llegar al pánico (Bulbena, 1986).

Abreu (2020) interpreta la ansiedad como una emoción, que se experimenta de forma natural el ser humano ante una situación que percibe como amenazante y en la que corre peligro en cierto modo su vida, manifestando las correspondientes respuestas fisiológicas para poder reaccionar de modo efectivo. Por lo tanto, la Ansiedad, es una emoción sana y necesaria para afrontar, evitar o escapar de éste. La ansiedad sirve para prepararnos y afrontar o escapar ante un peligro percibido, ya que, si estamos relajados ante una situación de “emergencia”, nos cuesta más reaccionar que si estamos preparados es decir Predispuestos, con el ritmo cardíaco acelerado, la respiración entrecortada,

rigidez muscular, esa predisposición, en términos fisiológicos, como lo es ritmo cardíaco acelerado y, tensión muscular, de acorde con una situación de escape o afrontamiento ante al peligro.

Gutiérrez Calvo y Avero (1995) agregan que la ansiedad ante los exámenes es una tendencia relativamente estable en la mayoría de los estudiantes a responder con altos niveles de ansiedad en situaciones en las que están siendo evaluados, presentando como aspecto central la preocupación por su posible mal desempeño en el examen y las consecuencias para su autoestima y estatus.

Por otro lado, debemos tener en cuenta la definición de ansiedad académica la cual según Pekrun (2014) esta emerge en diferentes circunstancias del contexto académico. Se puede presentar ante la creencia de no alcanzar las expectativas académicas deseadas, de ser rechazado, de enfrentarse a nuevos retos, ante un examen, entre otras.

Para concluir la ansiedad académica puede provocar que los estudiantes rechacen y eviten enfrentarse a las situaciones que la causan, genera malestar físico y obstaculiza procesos cognitivos esenciales para el aprendizaje, como la memoria y otras funciones ejecutivas. Si esta no se regula de manera apropiada puede contribuir a que los estudiantes decidan abandonar una materia o incluso sus estudios, Goldin (2014).

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO : Con todo lo explicado y definido con anterioridad no podemos dejar de lado un término clave para esta investigación el cual es estrategias de afrontamiento, las cuales son definidas por

Lazarus 81994). como manifestaciones cognitivas y conductuales que se ponen en marcha como un intento de regular el estrés y las emociones asociadas a él, más allá de si ese intento es exitoso o no.

Castagnetta (2016) afirma que los estudios de psicología resaltan tres grandes características de las estrategias de afrontamiento, a partir de las cuales se pueden clasificar así: La valoración, búsqueda del significado del evento crítico. El problema el cual intenta confrontar la realidad, manejando las consecuencias que se nos presentan y la emoción en el cual la regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo.

En este orden de ideas, podemos identificar que las estrategias de afrontamiento se identifican en tres clases:

Las estrategias centradas en el problema suelen ser utilizadas en condiciones de estrés visto como controlable: son estrategias orientadas hacia la tarea, para alcanzar la resolución y/o modificación del problema.

En cambio, las estrategias centradas en las emociones tienden a ser utilizadas cuando percibimos el evento estresante como incontrolable, como lo que se puede experimentar ante el peligro: se intenta afrontar el problema centrándose en las emociones y liberarlas e intentar relajarse.

Por último, las estrategias basadas en la evitación tienden a manejarse en aquellos momentos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y hacer acopio de sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente la situación

A todo esto, se considera al ámbito académico como un conjunto de situaciones estresantes por las cuales los estudiantes experimentan falta de control sobre la situación y así generan respuestas de estrés y fracaso académico, las cuales pueden afectar tanto a profesores como a estudiantes. A estos individuos, el ámbito académico le plantea problemáticas generadoras de estrés que deben enfrentar con los recursos que tienen García (2012).

De igual manera, podría afirmarse que hay estresores presentes en una carrera universitaria, por lo que la situación de examen constituye una de las principales fuentes de estrés y tensión para los estudiantes universitarios. Asimismo, en cada caso particular, el nivel de ansiedad y el modo de enfrentar la situación de examen están íntimamente relacionados Montaña (2011).

Así también, es importante resaltar que la ansiedad ante un examen tiene consecuencias en el plano conductual, cognitivo y fisiológico con efectos a corto y largo plazo particulares en cada estudiante Martín Monzón (2007).

A su vez, existe un nivel de ansiedad útil, funcional o necesaria que moviliza a actuar, pero cuando la ansiedad supera ciertos límites, puede ocasionar consecuencias desadaptativas. Esto puede suceder en situaciones de examen y, por lo tanto, llevar al estudiante a un menor rendimiento en su desempeño Castellanos Cárdenas, Guarnizo Castillo & Salamanca Camargo, (2011).

EVALUACIONES ACADÉMICAS: Lo anteriormente mencionado es importante destacar la importancia del término evaluaciones académicas según Popham (1990) es hoy quizás es uno de los temas con mayor protagonismo del ámbito educativo, y no porque se trate de un tema nuevo en absoluto, sino porque administradores, educadores, padres, alumnos y toda la sociedad en su conjunto, son más conscientes que nunca de la importancia y las repercusiones del hecho de evaluar o de ser evaluado.

Gibbon (1990) complementa afirmando que existe quizá una mayor consciencia de la necesidad de alcanzar determinadas metas de calidad educativa, de aprovechar adecuadamente los recursos, el tiempo y los esfuerzos y, por otra parte, el nivel de competencia entre los individuos y las instituciones también es mayor.

Así pues, la evaluación es una actividad o proceso sistemático de identificación, recogida o tratamiento de datos sobre elementos o hechos educativos, con el objetivo de valorarlos primero y, sobre dicha valoración, tomar decisiones (García Ramos, 1989).

La evaluación académica, por tanto, se caracteriza como un proceso que implica recogida de información con una posterior interpretación en función del contraste con determinadas instancias de referencia o patrones de deseabilidad, para hacer posible la emisión de un juicio de valor que permita orientar la acción o la toma de decisiones, la evaluación es un proceso que busca información para la valoración y la toma de decisiones inmediata. Se centra en un fenómeno particular, no pretende generalizar a otras situaciones, esta no tiene necesariamente una aplicación inmediata (De la Orden, 1989).

Alkin (1969) identifica diferentes tipos de evaluaciones académicas según su finalidad y función las cuales son:

Función formativa: la evaluación se utiliza preferentemente como estrategia de mejora y para ajustar sobre la marcha, los procesos educativos de cara a conseguir las metas u objetivos previstos. Es la más apropiada para la evaluación de procesos, aunque también es formativa la evaluación de productos educativos, siempre que sus resultados se empleen para la mejor de los mismos. Suele identificarse con la evaluación continua.

Función sumativa: suele aplicarse más en la evaluación de productos, es decir, de procesos terminados, con realizaciones precisas y valorables.

También están las evaluaciones académicas según su extensión entre estas se encuentran:

Evaluación global: esta pretende abarcar todos los componentes o dimensiones del estudiante, del centro educativo, del programa. Se considera el objeto de la evaluación de un modo holístico, como una totalidad interactuante, en la que cualquier modificación en uno de sus componentes o dimensiones tiene consecuencias en el resto. Con este tipo de evaluación, la comprensión de la realidad evaluada aumenta, pero no siempre es necesaria o posible.

Evaluación parcial: pretende el estudio o valoración de determinados componentes o dimensiones de un centro, de un programa educativo, de rendimiento de los estudiantes.

Y para finalizar están las evaluaciones académicas según el momento de aplicación las cuales son:

Evaluación inicial: esta se realiza al comienzo del curso académico, de la implantación de un programa educativo, del funcionamiento de una institución escolar. Consiste en la recogida de datos en la situación de partida. Es imprescindible para iniciar cualquier cambio educativo, para decidir los objetivos que se pueden y deben conseguir y también para valorar si al final de un proceso, los resultados son satisfactorios o insatisfactorios.

Evaluación procesual: consiste en la valoración a través de la recogida continua y sistemática de datos, del funcionamiento de un centro, de un programa educativo, del proceso de aprendizaje de un alumno, de la eficacia de un profesor, etc. a lo largo del periodo de tiempo fijado para la consecución de unas metas u objetivos. La evaluación procesual es de gran importancia dentro de una concepción formativa de la evaluación, porque permite tomar decisiones de mejora sobre la marcha.

Evaluación final: consiste en la recogida y valoración de unos datos al finalizar un periodo de tiempo previsto para la realización de un aprendizaje, un programa, un trabajo, un curso escolar, etc. o para la consecución de unos objetivos. Hussen (1990).

ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS INTERNACIONALES.

A nivel internacional, podemos encontrar esta investigación realizada en Pimentel-Perú Martínez (2020), en la Escuela Académica Profesional De Psicología, en el cual tiene por objetivo analizar las definiciones sobre estrategias de afrontamiento en base a las diferentes acepciones teóricas propuestas por los diversos autores sobre la variable en mención para poder lograr esto se realizó una investigación de revisión teórica en donde se sustenta el estudio de las estrategias de afrontamiento, contando así con la detección, obtención y consulta de la literatura pertinente para el desarrollo temático (Hernández, Sampieri y Méndez, 2009).

Del mismo modo se revisaron artículos en abril 2019, en diferentes bases de datos como: Redalyc, Scielo, Science Direct, Scopus y repositorios de universidades peruanas e internacionales, con la finalidad de obtener la revisión teórica sobre las estrategias de afrontamiento; para ello, se utilizaron descriptores como: estrategias de afrontamiento y estrés. En continuidad a ello, se organizó la información obtenida para sistematizarla y crear una estructura basada en 5 componentes: definiciones, teorías, instrumentos de evaluación, predominancia y relación otras variables.

El presente estudio como resultado llego a 4 conclusiones estas son:

1. se puede concluir que el concepto de la variable en estudio, fue propuesta en 1986 por Lazarus y Folkman en donde se refiere que las estrategias de afrontamiento son los recursos que posee una persona para reducir las consecuencias de un evento estresor.
2. La teoría con mayor realce hasta la actualidad se produjo con la revolución cognitiva, específicamente a raíz del trabajo de Lazarus, planteando y originándose así nuevas teorías sobre nuestra variable estudiada.

3. Existen instrumentos con validez y confiabilidad, sobre las estrategias de afrontamiento en adolescentes y adultos; sin embargo, no se cuentan con instrumentos sobre dicha evaluación para niños.
4. Si se requiere de un mejor empleo de estrategias de afrontamiento en la actualidad, para mejorar la calidad de vida en las personas, se debe brindar un mayor conocimiento sobre la temática establecida a la población en general.

De igual forma encontramos el estudio por Perez, Saldaña y Chiapas (2020), realizado en la universidad de Guanajuato, México. Tiene por objetivo identificar las diferencias (hombres y mujeres) y la relación entre emociones y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios cuando reprobaban un examen al inicio del ciclo escolar. Este fue un estudio no experimental de tipo transversal con múltiples variables continuas.

Participaron 1,774 universitarios mexicanos (54 % mujeres y 46 % hombres), media de edad 20.72 (DE = 2.27).

Se utilizaron dos instrumentos, como la Escala de emociones cuando reprobabas: desagrado, culpa, vergüenza, tristeza, miedo, frustración, enojo, angustia, indiferencia ($\alpha = .94$); y

Estrategias de afrontamiento cuando reprobabas: gritar, culpar a otro, reflexionar, reprobar el examen, buscar asesoría, evitar hablar del tema, evitar pensar en eso, fingir estar bien, estar en redes sociales, escuchar música, salir con amigos, salir solo(a), contarle a mi familia ($\alpha = .88$). En los resultados de esta investigación se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas entre mujeres y hombres en todos los factores de la intensidad de las emociones cuando reprobabas.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento más utilizadas tanto para las mujeres (M = 2.96, DE = 0.66) como en los hombres (M = 2.69, DE = 0.67) fueron las Asertivas y de auto constructivas y

las menos las Agresivo-defensivas; en cuanto a las estrategias de Evasión si bien no mostraron diferencias entre hombres ($M = 2.00$; $DE = 0.78$) y mujeres ($M = 2.11$; $DE = 0.84$), sin embargo, en las correlaciones de la muestra en general fueron las que tuvieron las puntuaciones más altas con las emociones ($r = .53^{**}$), seguidas de las Búsqueda de soluciones ($r = .38^{**}$) y Asertivas y autocríticas ($r = .42^{**}$). Al realizar los análisis contrastados entre mujeres ($r = .50^{**}$) hombres ($r = .56^{**}$) nuevamente las estrategias de Evasión fueron las que más correlacionaron con los factores emocionales ($r = .50^{**}$).

Llegando a la conclusión que, si bien se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en la intensidad de las emociones, y fueron ellas quienes reportaron una mayor intensidad, no se encontraron diferencias en las estrategias de afrontamiento agresivodefensivas, evasión y búsqueda de apoyo; el solicitar ayuda es un indicativo de que son capaces de reconocer que tienen un problema que sobrepasa sus habilidades en ese momento. Conocer qué emociones experimentan y qué estrategias de afrontamiento utilizan los universitarios cuando reprobaban, proporciona al personal encargado de apoyarlos el poder implementar acciones que les ayuden a afianzar y darle continuidad a su trayectoria académica. Es importante apoyar a los estudiantes, ya que las estrategias de afrontamiento que mostraron mayores correlaciones con las emociones fueron las de evasión, lo cual puede traerles consecuencias negativas como el pasar de reprobado un examen a reprobado la asignatura.

Para finalizar con los antecedentes internacionales, el siguiente estudio realizado en la ciudad de Lima, Perú. Por Valer (2020), en el cual tiene por objetivo el determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y la ansiedad en los estudiantes andragogos en una universidad peruana.

Para lograrlo la investigación corresponde a un diseño no experimental transversal de tipo comparativo que pretende encontrar la relación entre hábitos de estudio y autoevaluación de la ansiedad en estudiantes andragogos de una universidad de Lima. Los sujetos participantes fueron 139 estudiantes andragogos (70 varones y 69 mujeres) de la carrera de Administración y Negocios Internacionales.

Para la delimitación de los sujetos de la muestra del estudio se siguió los siguientes criterios de inclusión y exclusión estos son:

Estudiantes que han concluido sus estudios secundarios en los CEBA o que no han concluido sus estudios técnicos.

Alumnos del primer ciclo de la carrera de Administración y Negocios Internacionales Criterios exclusión. Estudiantes de pregrado regular, Estudiantes con segunda carrera.

Para la evaluación de esto se aplicó el Inventario de Hábitos de Estudio CASM 85. Revisión 2014, (Vicuña, 2014). El inventario se administra de manera individual y colectiva su objetivo es la medición y diagnóstico de los Hábitos de Estudio de alumnos de Educación Secundaria y de los primeros años de la universidad y/o institutos superiores.

El investigador a cargo administró los instrumentos de manera colectiva. Se tuvo sumo cuidado con el manejo de la información, siguiendo de esta manera, los protocolos de los principios éticos. Es así, que la participación fue voluntaria y anónima, previa a la administración de los instrumentos se entregó a cada participante un consentimiento informado, para su respectiva lectura y firma. Se dieron a conocer los objetivos de la investigación informando que los datos serian analizados sin identificar al participante y que su tratamiento sería confidencial. La evaluación tuvo lugar en las instalaciones de la universidad en una fecha y horario acordados previamente entre el investigador,

los participantes y la dirección del programa académico tomado en cuenta la infraestructura y mobiliario básico (escritorio, sillas, iluminación, privacidad, etc.). Para la elaboración de resultados se utilizó el software SPSS v.22. Para concluir en la presente investigación se encontró que existe una correlación negativa significativa entre el nivel de ansiedad y los hábitos de estudio, estudios similares encontramos en Gil-Tapia y Botello Príncipe (2018) encontrándose en su estudio correlacional sobre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de las carreras profesionales de Ciencias de la Salud, una asociación significativa entre los niveles de ansiedad y la dimensión de postergación de actividades ($p=0.00$), además se halló relación significativa entre la carrera profesional y la ansiedad, siendo los estudiantes de la carrera de Psicología los que están en los límites normales.

Por otro lado, Cardona-Arias, Pérez-Restrepo, Rivera-Ocampo, Gómez-Martínez y Reyes (2015) determinaron la prevalencia de ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Colombia, identificando que la prevalencia de ansiedad presentó una distribución estadísticamente igual según sexo y grupo etario; además no presentó asociación con el ciclo de formación, el programa académico ni la ocupación.

Dicha prevalencia solo presentó una asociación estadísticamente significativa con el estrato social, siendo menor en los estudiantes de clase media. Son múltiples los estudios que han referido en población universitaria, que las mujeres tienden a puntuar más alto que los hombres en preguntas relacionadas con ansiedad. Incluso algunos han referido un riesgo mayor a 2,0 de padecer ansiedad en las mujeres frente a los hombres (Agudelo, Casadiegos & Sánchez; 2008; Balanza, Morales y Guerrero, 2009).

Los resultados de la investigación permiten mencionar que la categoría pocos hábitos positivos de estudio son los que aparecen con mayor frecuencia en la muestra, por su parte Cruz y Quiñones

(2011) encontraron en un estudio que buscaba determinar la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes de una facultad de ciencias de la salud en México, que el 85% de estudiantes poseían hábitos de estudio regulares y en el 15% son deficientes.

Estos resultados llevan a la reflexión de diseñar estrategias para trabajar los hábitos de estudio desde el ingreso del estudiante a la universidad para mejora de su rendimiento académico. El estudio encuentra que dentro del área ¿Cómo estudia Usted? existen menores índices de participación por parte de los estudiantes.

Hernández, Rodríguez y Vargas (2012) encontraron en su estudio sobre hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje en alumnos de tres carreras de ingeniería de México, que los alumnos tienen problemas por la organización y planeación del estudio, las técnicas de memorización, la comprensión de lectura, el estudiar en casa y la carencia de estrategias para incrementar la motivación y la autoestima. Por su parte, Chilca (2017) en su investigación sobre la relación entre la autoestima, los hábitos de estudio con el rendimiento académico de estudiantes universitarios de Lima encontraron que existe una relación significativa entre los hábitos de estudios y el rendimiento académico de los estudiantes en la población de estudio ($R=0.503$), además se determinó que cerca del 50% de los estudiantes tienen que modificar sus técnicas de estudio ya que son inadecuados.

Se hace urgente y necesario trabajar los hábitos de estudio desde el momento en que el estudiante andragogo inicia su vida universitaria, para ello, se deben diseñar estrategias plasmadas en un programa universitario que planteen objetivos y metas a corto, mediano y largo plazo y así evitar la deserción por los posibles resultados negativos que obtendrían desde su primer ciclo. El escaso tiempo del que dispondría el estudiante andragogo sumado a las nuevas responsabilidades académicas impedirían que se acojan a un programa universitario donde se den a conocer estrategias

para mejorar los hábitos de estudio, por ello, se recomendaría que dicho programa sea parte del plan de estudios de todas las carreras.

ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS NACIONALES.

A nivel nacional, encontramos esta primera investigación realizada por Díaz y Castro (2020), en la Universidad Cooperativa de Colombia Santiago de Cali, esta investigación como objetivo el análisis de la influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios.

La metodología que emplearon para este análisis fue el método descriptivo y enfoque cualitativo. Con respecto a la primera se utiliza para recoger, organizar, resumir, presentar y analizar los datos de las observaciones o investigaciones de documentos y artículos que se vinculan con el tema ya mencionado, este método implica la recopilación y presentación sistemática de datos con el fin de abordar de manera amplia la situación presentada; afirmando lo anterior Dankhe (1986) (según citado por Hernández, 2006) plantea que con mucha frecuencia, el propósito del investigador es describir situaciones y eventos.

Esto es, decir cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Los propósitos de la presente metodología son:

1. especificar las propiedades importantes de la población (estudiantes universitarios) y de la del fenómeno (ansiedad).
2. observar y analizar una serie de cuestiones, eventos y aspectos presentes en el presente proceso de revisión sistemática de la literatura. Con el fin de seguir las ideas anteriores se realizó una exploración de las diversas bases de datos para saber su funcionamiento con el fin de emplearlas

como medio la recopilación de la información, además de consultar documentos en físico que reposan en la biblioteca de la universidad; de esta manera se inició con la revisión y consulta sistemática de los documentos que presentaban tanto una relación directa como una relación colateral que permite ampliar el alcance de los aspectos más relevantes.

Se procuró consultar documentos con fechas antiguas hasta las más reciente con el fin de evidenciar el desarrollo y avances relacionados con respecto a la ansiedad presentada por la población universitaria, del mismo modo se buscó incorporar al análisis, documentos de diversos países tratando de ir de lo general (Latinoamérica) a lo particular (zonas de Colombia y finalmente en la ciudad de Cali).

Además, es importante mencionar que el enfoque bajo el cual se llevará a cabo el trabajo es de tipo cualitativo, el cual resulta ser un elemento útil para la revisión porque este enfoque permite examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus vivencias, interpretaciones, y significados.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014). El enfoque cualitativo utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevos interrogantes en el proceso de interpretación. Este tipo de estudios pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante y después de la recolección y análisis de datos.

Con frecuencia, este método sirve primero para descubrir cuáles son las preguntas de investigación más importantes y después para perfeccionarlas y responderlas.

La acción indagatoria se mueve de manera “circular” en el que la secuencia no siempre es la misma, pues varía con cada estudio.

Esta investigación llego a la conclusión que, mediante los diversos artículos e investigaciones consultados en diversas bases de datos, se logró evidenciar la existencia de una relación entre la ansiedad y el rendimiento académico, son muchos los factores que influyen de manera activa en el rendimiento académico estos factores pueden ir directamente relacionados con el contexto académico o ser externos a este.

Aunque los aspectos externos a lo académico representan una influencia en el desempeño del estudiante se concluye que los factores que tienen mayor relevancia frente a esto son los académicos los cuales reflejan una mayor prevalencia en la activación de la sintomatología ansiosa. La ansiedad ante exámenes, el nivel de dificultad dependiendo del contenido de las materias, actividades de exposición ante un público, sobrecarga de actividades académicas y actividades extracurriculares (prácticas) son las que generan un mayor impacto representado en una sintomatología que es la que genera alteraciones a nivel cognitivo, físico, perceptual que impiden responder correctamente a las exigencias del medio educativo.

Para finalizar esta investigación sugiere la siguiente recomendación que es de vital importancia continuar con investigaciones guiadas en esta misma línea, no solo para ampliar el campo de conocimiento frente a esta situación, sino también, con el fin de generar iniciativas que permita mejorar y dar herramientas tanto al personal docente como a los estudiantes, para que puedan responder de una mejor eficiente y eficaz ante esta dinámica y de esta manera mejorar la salud mental de la población universitaria.

De igual forma en un estudio realizado por Pinilla, López, Moreno, Sánchez (2020) en la ciudad de Bogotá. En este tuvieron como objetivo determinar la prevalencia de ansiedad y factores de riesgo asociados, en estudiantes de una facultad de Medicina, con el fin de aportar información para el diseño de estrategias de prevención e intervención.

La metodología que emplearon fue un estudio de corte transversal en 1028 estudiantes de medicina de I a X semestres, matriculados entre julio y diciembre de 2018. Se aplicó un cuestionario estructurado, auto administrado, que contenía variables sociales, demográficas y académicas, y las correspondientes a la Escala de Ansiedad de Zung y la Escala de Cage para abuso de alcohol. Se determinó la prevalencia de ansiedad global y por semestre y se determinó el Odds Ratio (OR) para cada una de las variables analizadas.

En los resultados encontraron que el 27,52% de los estudiantes no presentaba ansiedad; 67,80% ansiedad leve; 3,40% ansiedad moderada y 1,26% ansiedad grave.

Los factores de riesgo fueron sexo femenino (OR: 2,3353, $p=0.0006$), vivir solo (OR:2,5265, $p=0,0053$), menos de 5 horas semanales de esparcimiento (OR: 2,7960, $p= 0.0008$), falta de tiempo para tomar alguna de las comidas (OR:3,2520, $p=0.0101$), dormir menos de 5 horas diarias (2,1700, $p=0,0393$), sueño no reparador (OR: 3,3949, $p=0,0002$), sentirse discriminado (OR: 1,9161, $p=0.0005$), desplazamiento hacia la universidad mayor de 90 minutos (OR: 2,2818, $p=0,0025$).

Para concluir esta investigación encontró una elevada prevalencia de ansiedad en la población en estudio y se identifican factores de riesgo que pueden aportar información para el diseño de estrategias de prevención y seguimiento.

Esta investigación realizada por Hoyos (2019), realizada en una universidad del caribe colombiano. Este es un estudio transversal, su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es comparativo, ya que contrasta unas variables en relación al género y se vale de datos cuantitativos.

Participaron estudiantes universitarios (n=216) de los cuales el 46,8% fueron hombres (n=101) y el 53,2% fueron mujeres (n=115). El rango de edad de los participantes era entre los 16 y los 18 años de edad (media=17,32; DT= ,70).

Los sujetos fueron seleccionados a partir de un muestreo probabilístico por conglomerados de una etapa, de manera que esta muestra correspondió al 10,45% de la población total de estudiantes de la universidad (N=2066) inscrita en el período 2016-1. Los sujetos no recibieron remuneración económica por participar en el estudio. En la recolección de datos participaron estudiantes del curso Evaluación Psicológica I, previamente entrenados para la administración de los instrumentos.

Tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión: los participantes debían encontrarse matriculados en uno de los trece programas de la universidad objeto de estudio, debían ser menores de 18 años de edad y participar voluntariamente en el estudio.

Para la realización de esta investigación utilizaron la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) –versión española editada por TEA– fue diseñada por Frydenberg y Lewis¹⁵, y constituye un instrumento de evaluación que permite a los jóvenes analizar sus propias conductas de afrontamiento. Es una herramienta de carácter psicométrico, de autoevaluación, que necesita de un profesional especializado para su interpretación clínica. Se aplica a adolescentes entre 12 y 18 años en forma individual o colectiva. El ACS tiene dos versiones: una general y otra específica. Estas versiones responden a la concepción de los autores acerca del afrontamiento¹⁵. Se ha observado que las estrategias de afrontamiento que un sujeto elige son en gran parte estables con independencia de la naturaleza del problema, indagada por medio de la Forma General. Ambas versiones tienen los mismos elementos, aunque varían parcialmente las instrucciones de aplicación.

Los estudiantes universitarios fueron informados acerca de los objetivos de la investigación, se les solicitó su consentimiento para participar y se les garantizó la confidencialidad en el tratamiento de los datos. También se les informó que no obtendrían remuneración a cambio de su participación y que podrían retirarse de la investigación en el momento que lo consideraran. Los dos instrumentos fueron aplicados de forma colectiva, por grupos de aproximadamente 30 personas.

Los datos fueron gestionados a través del programa SPSS 22,0 en Castellano. Se realizaron estadísticos descriptivos para los elementos de análisis y se estableció una prueba T de Student para comparar las variables por género. El nivel de confianza fue del 95% con un margen de error del 5%. Fue empleada también una correlación bilateral de Pearson para establecer relación entre las dos variables de estudio (ansiedad y estilos de afrontamiento).

En este estudio, en líneas generales, los niveles de ansiedad total encontrados en los jóvenes universitarios fueron predominantemente bajo y no hubo diferencias significativas entre los niveles de ansiedad entre hombres y mujeres.

Esto difiere de lo planteado por Quesada²⁵ en relación a que la ansiedad es el principal motivo de consulta de los universitarios colombianos. Las correlaciones mostraron que existe una relación opuesta tanto en las preocupaciones sociales como ansiedad ante los exámenes y la estrategia Buscar Diversiones Relajantes, que estaría destinada a minimizar los efectos del estresor encarándolo de otra manera.

Por otro lado, se encontró un gran número de correlaciones entre subescalas de ansiedad y el estilo improductivo.

Los resultados de este estudio mostraron que a medida que los adolescentes empleaban la estrategia hacerse ilusiones, aumentaba la inquietud /hipersensibilidad. Un estilo improductivo lleva a que el

adolescente se descentre de la situación problema, pero no lo resuelve. Las estrategias más utilizadas por los adolescentes del presente estudio fueron: Buscar pertenencia, invertir en amigos íntimos, hacerse ilusiones y centrarse en resolver el problema. Sin embargo, no se muestran grandes diferencias entre estilos y estrategias empleadas en función del género.

La literatura plantea que con la edad se aumenta el repertorio de estrategias.

No obstante, los participantes de este estudio son todos adolescentes tardíos. En este orden de ideas, Frydenberg afirma que la adolescencia es una fase del desarrollo en el que se producen retos de especial importancia, en el que hay una transición de la infancia a la vida adulta, caracterizado por cambios fisiológicos y cognitivos.

En esta etapa es necesario el logro de su propia identidad, conseguir la independencia de la familia, manteniendo al mismo tiempo la relación con sus pares (Buscar Pertenencia, Invertir en amigos íntimos).

Todo ello explicaría según la autora el mayor empleo de estas estrategias a esta edad. Adicionalmente se hipotetiza que la estrategia centrarse en resolver el problema se estaría empleando dadas las situaciones que demanda la vida universitaria y a su vez estaría explicando los bajos niveles de ansiedad que se observaron en los estudiantes.

Finalmente, este estudio encuentra que la única estrategia en la que se encontró diferencia intragénero fue esforzarse y tener éxito, donde las mujeres mostraron una tendencia significativamente mayor.

Esto daría cuenta que estas estarían buscando satisfacer sus necesidades y se enfrentarían a las situaciones de manera positiva. Esto resulta interesante y se explica por los retos a los que las

mujeres desde tan corta edad deben enfrentarse y abrirse paso en roles que tradicionalmente se han asignado a los hombres.

No se puede desconocer el papel de la cultura y el contexto a la hora de moldear roles según el género. En este sentido, la movilización de esta estrategia resultará adecuada para el afrontamiento de soluciones problemáticas en el contexto universitario o en otros ámbitos de su vida personal.

En el proceso de búsqueda las investigaciones locales son limitadas frente a la temática, la población y las variables contempladas.

DISEÑO METODOLÓGICO

Para el desarrollo de esta investigación se necesitaron los siguientes puntos:

1. El previo estudio de la ansiedad los autores que hablan al respecto, sus niveles, y como el no saber afrontarlos pueden tener un impacto negativo en la vida de los estudiantes.
2. Realizar la selección de los instrumentos necesarios para recoger la muestra de los datos requeridos para el análisis de la investigación.
3. Aplicar los instrumentos seleccionados a los estudiantes de octavo, noveno y décimo semestre del programa psicología en época de parciales de forma voluntaria.
4. Interpretar y analizar los resultados que arrojen la aplicación de los instrumentos.
5. Realizar recomendaciones según sea los resultados de la aplicación de los instrumentos.

TIPO DE INVESTIGACIÓN.

Esta es una investigación tipo cuantitativo, descriptivo no experimental de corte transversal.

POBLACIÓN La población de la investigación son 601, son los estudiantes activos durante el primer semestre del 2019, del programa de psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina- Sede Valledupar.

MUESTRA

Utilizando la fórmula de proporción de población finita para determinar el tamaño de la muestra (Daniel, 1981)

$$n = \frac{NpqZ^2}{(N-1)e_2 + Z^2pq}$$

El tamaño de muestra de requerida, son 235 estudiantes, de los cuales fueron recopilados 212 aplicaciones, de los semestres octavo, noveno y décimo, teniendo en cuenta el 95% de nivel de confianza.

Criterios de Inclusión:

- Estudiantes activos programa de psicología Valledupar
- Pertenecientes a los semestres octavo, noveno y décimo.

INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.

Los instrumentos utilizados y seleccionados para la recolección de datos de esta investigación fueron:

- Ficha de identificación (Apéndice A).
- Consentimiento informado (Apéndice B).
- Escala de ansiedad de HAMILTON. (Apéndice C).

Según Lobo (2015), esta escala está compuesta por 14 ítems, siendo 13 referentes a signos y síntomas ansiosos y el último que valora el comportamiento del paciente durante la entrevista. Cada ítem una serie de signos y síntomas que pudieran servir de ayuda en su valoración, aunque no existen puntos de anclaje específicos. cada ítem puntúa de 0 a 4 puntos, valorando tanto la intensidad como la frecuencia del mismo. La puntuación total es la suma de las de cada uno de los ítems.

El rango va de 0 a 56 puntos. Se pueden obtener, además, dos puntuaciones que corresponden a ansiedad psíquica (ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 14) y a ansiedad somática (ítems 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13). No existen puntos de corte para distinguir población con y sin ansiedad y el resultado debe interpretarse como una cuantificación de la intensidad.

- Escala de estrategias de Coping – modificada (EEC-M).

Para el desarrollo de esta investigación se utilizó la Escala De Estrategias De Coping-Modificada (EEC-M), Londoño et als. (2006). Está construida con 69 ítems, con opciones de respuesta tipo Likert, en un rango de frecuencia de 1 a 6 desde *Nunca* hasta *Siempre* En ella se evalúan 12 factores o subgrupos específicos, conformados por ítems consistentes conceptual y estadísticamente. Los 12 factores representan la información sobre la manera como la población emplea el conjunto de recursos y esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales orientados

a resolver el problema, a reducir o eliminar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial de la situación.

Los 12 factores evaluados son: Solución de problemas, apoyo social, espera, Religión evitación emocional, búsqueda de apoyo profesional, reacción agresiva, evitación cognitiva, expresión de la dificultad de afrontamiento, reevaluación positiva, negación, autonomía.

ASPECTOS ÉTICOS.

En el desarrollo de esta investigación se empleó el código deontológico y bioético para el ejercicio de la profesión de psicología LEY 1090 DE 2006.

Aplicando el capítulo VII. De la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones, en el cual dentro de este se encuentra los siguientes artículos:

Artículo 49. Los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización.

Artículo 50. Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes.

Artículo 51. Es preciso evitar en lo posible el recurso de la información incompleta o encubierta. Este sólo se usará cuando se cumplan estas tres condiciones:

Que el problema por investigar sea importante. Que solo pueda investigarse utilizando dicho tipo de información. Que se garantice que al terminar la investigación se les va a brindar a los

participantes la información correcta sobre las variables utilizadas y los objetivos de la investigación.

Artículo 52. En los casos de menores de edad y personas incapacitadas, el consentimiento respectivo deberá firmarlo el representante legal del participante.

Artículo 55. Los profesionales que adelanten investigaciones de carácter científico deberán abstenerse de aceptar presiones o condiciones que limiten la objetividad de su criterio u obedezcan a intereses que ocasionen distorsiones o que pretendan darles uso indebido a los hallazgos.

Artículo 56. Todo profesional de la Psicología tiene derecho a la propiedad intelectual sobre los trabajos que elabore en forma individual o colectiva, de acuerdo con los derechos de autor establecidos en Colombia. Estos trabajos podrán ser divulgados o publicados con la debida autorización de los autores.

Ley 1090 diario oficial edición no. 46383. del 6 de septiembre de 2006.

RESULTADOS

Los resultados de esta investigación se presentan teniendo en cuenta la descripción de los datos sociodemográficos de manera inicial, posterior a esto los resultados del instrumento Escala de ansiedad de HAMILTON, y luego del instrumento Escala de estrategias de Coping – modificada (EEC-M). Para dar cumplimiento al objetivo 1 y 2. El objetivo 3 se muestra a partir de la tabla de resultados N° 17.

Tabla 1. Semestres cursados por los estudiantes.

Semestre				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	6	2,7	2,7	2,7
10	75	34,2	34,2	37,0
8	69	31,5	31,5	68,5
9	68	31,1	31,1	99,5
SEMESTRE	1	,5	,5	100,0
Total	219	100,0	100,0	

Por medio de la información que almacena la tabla 1 se puede encontrar la frecuencia de los semestres cursados por los estudiantes participantes en el cual 31,5% pertenece al Octavo semestre, el 31,1% pertenece al Noveno semestre y el 34,2% de la población se encuentra en Décimo semestre del programa de psicología.

Tabla 2. **Edad de los estudiantes.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	7	3,2	3,2	3,2
16	1	,5	,5	3,7
18	5	2,3	2,3	5,9
19	34	15,5	15,5	21,5
20	37	16,9	16,9	38,4
21	49	22,4	22,4	60,7
22	37	16,9	16,9	77,6
23	17	7,8	7,8	85,4
24	8	3,7	3,7	89,0
25	6	2,7	2,7	91,8
26	4	1,8	1,8	93,6
27	2	,9	,9	94,5
28	3	1,4	1,4	95,9
29	3	1,4	1,4	97,3
30	1	,5	,5	97,7
31	2	,9	,9	98,6
39	1	,5	,5	99,1
40	1	,5	,5	99,5
52	1	,5	,5	100,0
Total	219	100,0	100,0	

En la información que almacena la tabla 2 podemos visualizar la frecuencia en las edades de los estudiantes participantes en donde encontramos que la mayoría de la población con un 22,4% tiene 21 años y el 16,9% tiene 22 años y el 16,9% tiene 20 años de edad.

Tabla 3. **Género de Isoestudiantes.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Femenino	192	87,7	90,6	90,6
	Masculino	20	9,1	9,4	100,0
	Total	212	96,8	100,0	
Perdidos	Sistema	7	3,2		
Total		219	100,0		

Debido a la información que contiene la tabla 3 podemos determinar la frecuencia de los géneros de los estudiantes participantes en el que la mayoría pertenece al género femenino con un 87,7% y el género masculino con un 9,1%.

Tabla 4. **Estrato en los estudiantes.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido		6	2,7	2,7	2,7
	1	30	13,7	13,7	16,4
	2	59	26,9	26,9	43,4
	3	90	41,1	41,1	84,5
	4	33	15,1	15,1	99,5
	ESTRATO	1	,5	,5	100,0
Total		219	100,0	100,0	

En la información que almacena la tabla 4 se puede encontrar la frecuencia de los estratos en el que viven los estudiantes.

El 13,7% pertenece al **Estrato 1**. El 26,9% se encuentra en **Estrato 2**. El 41,1% que es donde está ubicada la mayoría de la población vive en **Estrato 3** y el 15,1% pertenece al **Estrato 4**.

Tabla 5. Estado civil de los estudiantes.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Soltero	191	87,2	90,1	90,1
	Casado	9	4,1	4,2	94,3
	Unión Libre	9	4,1	4,2	98,6
	Viudo	1	,5	,5	99,1
	Separado	2	,9	,9	100,0
	Total	212	96,8	100,0	
Perdidos	Sistema	7	3,2		
Total		219	100,0		

En la tabla 5 hallamos la frecuencia del estado civil de los estudiantes el 87,2% de la población está **soltero**, el 4,1% está **casado** y el 4,1% en **unión libre**.

Tabla 6. **Tiene hijos o no.**

		Tiene hijos			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	17	7,8	8,0	8,0
	No	195	89,0	92,0	100,0
	Total	212	96,8	100,0	
Perdidos	Sistema	7	3,2		
Total		219	100,0		

Por medio de la tabla 6 se puede visualizar la frecuencia de si los estudiantes tienen o no hijos.

El 7,8% de la población si tiene hijos y el 89,0% no tiene hijos.

Tabla 7. *Número de hijos.*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	6	2,7	2,7	2,7
0	196	89,5	89,5	92,2
1	10	4,6	4,6	96,8
2	4	1,8	1,8	98,6
3	2	,9	,9	99,5
N° DE HIJOS	1	,5	,5	100,0
Total	219	100,0	100,0	

información que almacena la tabla 7 identificamos la frecuencia del número de hijos en los estudiantes participantes donde la mayoría de la población con un 89,5% tiene 0 hijos, el 4,6% tiene 1 hijo y el 1,8% tiene 2 hijos.

Tabla 8. *Vive en la ciudad de Valledupar o no.*

Porcentaje	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	válido	acumulado
Válido	Si	207	94,5	97,6	97,6
	No	5	2,3	2,4	100,0
	Total	212	96,8	100,0	
Perdidos	Sistema	7	3,2		
Total	219		100,0		

Debido a la información de la tabla 8 podemos identificar la frecuencia de si los estudiantes viven o no en la ciudad de Valledupar.

La mayoría de la población con un 94,5% si vive en la ciudad de Valledupar y el 2,3% no vive en la ciudad de Valledupar.

Tabla 9. *Con quien vive el estudiante.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje válido
				acumulado	acumulado
Válido	Familia de Origen	129	58,9	60,8	60,8
	Pareja	41	18,7	19,3	80,2
	Amigos	3	1,4	1,4	81,6
	Solo	17	7,8	8,0	89,6
	Familiares	22	10,0	10,4	100,0
	Total	212	96,8	100,0	
Perdidos	Sistema	7	3,2		
Total		219	100,0		

En la tabla 9 se encuentra la frecuencia de con quien vive los estudiantes.

El 58,9% es decir la mayoría de los estudiantes vive con su Familia de origen. El 18,7% con su pareja y el 1,4% con amigos.

Tabla 10. Responsable del pago de la universidad.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Familia de Origen	184	84,0	86,8	86,8
	Pareja	5	2,3	2,4	89,2
	Amigos	8	3,7	3,8	92,9
	Solo	8	3,7	3,8	96,7
	Familiares	7	3,2	3,3	100,0
	Total	212	96,8	100,0	
Perdidos	Sistema	7	3,2		
Total		219	100,0		

Por medio de la información de la tabla 10 podemos determinar la frecuencia de quien paga la universidad de los estudiantes.

El 84,0% es decir La mayoría de los estudiantes su Familia de origen, el 2,3% su pareja y el 3,7% solo.

Tabla 11. Forma de pago de la universidad.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	1	,5	,5	,5
	Beca	10	4,6	4,7	5,2
	Crédito	75	34,2	35,4	40,6
	De contado	110	50,2	51,9	92,5
	Financiación	16	7,3	7,5	100,0
	Total	212	96,8	100,0	
Perdidos	Sistema	7	3,2		
Total		219	100,0		

En esta tabla 11 encontramos la frecuencia de la forma de pago que tienen los estudiantes.

Donde 50,2% es decir la mayoría de los estudiantes paga de contando, el 34,2% paga a crédito y el 7,3% con financiación.

Tabla 12. Dependencia económica.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido acumulado	Porcentaje
Válido	Familia de Origen	185	84,5	87,3	87,3
	Pareja	10	4,6	4,7	92,0
	Familiares	8	3,7	3,8	95,8
	De sí mismo	9	4,1	4,2	100,0
	Total	212	96,8	100,0	
Perdidos	Sistema	7	3,2		
Total		219	100,0		

Con la información de la tabla 12 podemos identificar la frecuencia de quien depende económicamente el estudiante.

La mayoría de los estudiantes con un 84,5% depende de su Familia de origen, el 4,6% de su pareja, el 4,1% de sí mismo.

Tabla 13. Trabaja actualmente.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido acumulado	Porcentaje
Válido	Si	25	11,4	11,8	11,8
	No	187	85,4	88,2	100,0
	Total	212	96,8	100,0	
Perdidos	Sistema	7	3,2		
Total		219	100,0		

A través de la información de la tabla 13 podemos ver la frecuencia de si trabajan o no los estudiantes participantes.

La mayoría de los estudiantes con un 85,4% no trabaja y 11,4% de la población si trabaja.

Tabla 14. Tipo de empleo que tiene actualmen

		Frecuencia	Porcentaje		
			Porcentaje	Porcentaje válido acumulado	
Válido	No trabaja	186	84,9	87,7	87,7
	Permanente	14	6,4	6,6	94,3
	Ocasional	12	5,5	5,7	100,0
	Total	212	96,8	100,0	
Perdidos	Sistema	7	3,2		
Total		219	100,0		

En la tabla 14 se puede determinar la frecuencia del tipo de empleo que tiene los estudiantes de psicología.

El 6,4% de los estudiantes tiene un empleo de manera Permanente y el 5,5% tiene un empleo de manera ocasional.

Tabla 15. Personas a cargo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	
				Porcentaje válido acumulado	
Válido	0	1	,5	,5	,5
	Si	23	10,5	10,8	11,3
	No	188	85,8	88,7	100,0
	Total	212	96,8	100,0	
Perdidos	Sistema	7	3,2		
Total		219	100,0		

En la información que nos muestra tabla 15 encontramos la frecuencia de si los estudiantes tienen o no personas a cargo.

El 10,5% de los estudiantes si tiene personas a cargo y el 85,8% de los estudiantes no tiene personas a cargo.

Tabla 16. Número de personas a cargo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	0	1	,5	,5	,5
	Leve	165	75,3	77,5	77,9
Válido	Moderado	32	14,6	15,0	93,0
	Severo	15	6,8	7,0	100,0
	Total	213	97,3	100,0	
Perdidos	Sistema	6	2,7		
Total		219	100,0		

En la información que encontramos de la tabla 16 podemos hallar la frecuencia del número de personas a cargo que tienen los estudiantes. El 85,8% es decir la mayoría de los estudiantes tiene 0 personas a cargo, el 6,8% de los estudiantes tiene 1 persona a cargo, el 1,8% con 2 personas a cargo y el 2,3% con 3 personas a cargo.

Tabla 17. Niveles de ansiedad en los estudiantes.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido acumulado	
Válido	6	2,7	2,7	2,7
0	188	85,8	85,8	88,6
1	15	6,8	6,8	95,4
2	4	1,8	1,8	97,3
3	5	2,3	2,3	99,5
N° PERSONAS	1	,5	,5	100,0
Total	219	100,0	100,0	

Dentro de la información que nos muestra la tabla 17 podemos identificar los niveles de ansiedad que presentan los estudiantes de octavo, noveno y décimo semestre del programa de psicología y sus frecuencias.

En el nivel Leve se encuentra un 75,3% de la población, en el nivel Moderado un 14,6% y por último en el nivel Severo un 6,8% de la población seleccionada, lo que nos da a entender que la mayoría de la población no corre riesgo de padecer un nivel arriesgado de ansiedad en época de parciales.

Tabla 18. Estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes.

	Frecuencia	Porcentaje	válido	Porcentaje	Porcentaje
Válido	0	2,9	2,9		
	SOLUCION DE PROBLEMAS	5	2,3	2,3	3,3
	APOYO SOCIAL		34	15,5	19,2
	ESPERA		19	8,7	28,2
	RELIGION		42	19,2	47,9
				13,7	62,0
	BUSQUEDA DE APOYO PROFESIONAL		16,9	17,4	79,3
	REACCION AGRESIVA	10	4,1	4,2	83,6
	EVITACION COGNITIVA	14	6,4	6,6	90,1
	EXPRESION DE LA DIFICULTAD DE AFRONTAMIENTO		4,1	4,2	94,4
	REEVALUACION POSITIVA	10	4,6	4,7	99,1
	NEGACION	1	,5	,5	99,5
			,5	,5	100,0
	EVITACION EMOCIONAL	30			
			37		
			9		
	AUTONOMIA	1			
	Total		212	97,3	100,0
Perdidos	Sistema		6	2,7	
Total			219	100,0	

Con base a los resultados anteriormente expuestos en la tabla 18 podemos identificar que las estrategias más utilizadas por los estudiantes son:

Religión con un porcentaje de 19,2%, le sigue la estrategia búsqueda de apoyo con un 16,9% y por último apoyo social con un porcentaje del 15,5%. Mientras que las menos utilizadas por los estudiantes son autonomía con 0,5%, le sigue negación con un porcentaje similar de 0,5% y por último la estrategia solución de problemas con 2,3%.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

De acuerdo a los resultados obtenidos con la aplicación de la Escala De Estrategias De Coping - Modificada a 212 estudiantes de octavo, noveno y décimo semestre de la Facultad de psicología de la fundación universitaria del área andina sede Valledupar. Planteados anteriormente, se exponen las siguientes reflexiones:

En Los estudiantes participantes en la presente investigación, es significativo mencionar que, en los resultados obtenidos, estas estrategias se encuentran con puntuaciones representativamente bajas, las cuales son: autonomía, negación, estrategia solución de problemas.

Mientras que las estrategias con puntuaciones más significativas son religión, búsqueda de apoyo y apoyo social.

Lo que permite establecer, que esta población opta significativamente por el apoyo y confort que siente en sus creencias religiosas a la hora de enfrentar una situación o periodo de alto nivel de ansiedad como lo es la semana de parciales, a su vez que buscan el apoyo en su entorno social como los son sus compañeros de estudio, docentes, pareja sentimental, familiares y amigos.

Por otro lado, esta población no opta significativamente por la negación de la situación y de que pueden resolver por sí solos la situación o periodo que estén atravesando, ya que necesitan de la guía del docente y la ayuda de su entorno social como se mencionó anteriormente, tampoco opta por la estrategia solución de problemas, lo que da a entender que la población no busca en si una solución a la situación que esté enfrentando, sino una forma de sobrellevarla a la hora de enfrentarla.

CONCLUSIONES

Si bien ya conocemos que la ansiedad mal afrontada puede traer consecuencias negativas no solo al rendimiento académico del estudiante sino a su bienestar emocional y físico, por eso es de suma importancia conocer en que niveles de ansiedad presentan los estudiantes más si son en situaciones o periodos de mucha ansiedad como lo es la semana de parciales.

La mayoría de los estudiantes de octavo, noveno y décimo semestre de la facultad de psicología de la universidad AREANDINA sede Valledupar se encuentra en un **nivel leve** de ansiedad, lo que se interpreta que las estrategias de afrontamiento como lo son **religión búsqueda de apoyo** y **apoyo social** que son las que más utilizan los estudiantes (ver tabla 18) muestran un resultado positivo a la hora de enfrentar situaciones o periodos de mucha ansiedad.

La cifra que se obtuvo gracias a la aplicación de los instrumentos Escala de ansiedad de HAMILTON y la Escala de estrategias de Coping – modificada (EEC-M). No es alarmante mas no por eso se debe disminuir la importancia a este tema, al contrario, se debe hacer un énfasis en este.

No solo a la universidad AREANDINA sede Valledupar y a los estudiantes participantes del programa de psicología les debe interesar, que nivel de ansiedad presentan al momento de afrontar una situación de alto nivel de ansiedad, sino que a todos nos debe interesar este tema ya que todos los seres humanos atravesamos situaciones o periodos de mucha ansiedad y al no saber afrontarlo nos perjudicamos no solo en nuestro ámbito personal, laboral o educativo sino también en la salud y en nuestro bienestar físico y emocional como se mencionó en un comienzo.

RECOMENDACIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos y previamente expuestos se hace necesario proponer una serie de herramientas que permitan mantener o mejorar los resultados obtenidos en esta investigación los cuales son:

- ❖ Desarrollar trabajos de investigación en donde se involucre otras facultades de la universidad AREANDINA sede Valledupar.
- ❖ Sensibilizar a todos los entes que hacen parte del sistema educativo de la universidad AREANDINA en la importancia de los niveles de ansiedad que presentan los estudiantes y sus estrategias de afrontamiento ya que el mal manejo de estas puede afectar su desarrollo académico.
- ❖ Gestionar la implementación de programas, conversatorios o paneles donde se potencialice o promueva la importancia de los niveles de ansiedad que presentan los estudiantes y del desarrollo de las estrategias de afrontamiento para que ante las situaciones o periodos de mucha ansiedad haga uso de esta de forma productiva.
- ❖ Gestionar la elaboración de una manual o cartilla de libre acceso para los estudiantes de cualquier facultad o semestre donde se muestre las pautas para el desarrollo de las estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés y ansiedad que puedan presentar en el transcurso de su carrera.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Ferrante, L. (2018). La ansiedad en estudiantes universitarios ante los exámenes. *Revista de estudiantes de psicología*, vol.6. recuperado el 5 de agosto de 2020, de <https://www.upsa.edu.bo/images/Revista-Estudiantes-de-Psicologia-6.pdf#page=12>
- Elizondo, R. (2005). estudio sobre ansiedad. *Revista psicología científica.com*. 7(8).Recuperado el 5 de agosto de 2020, de <https://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>
- Alarcón, D. (2009). salud mental en américa latina: luces y sombras. *Redalyc.org*. vol.13. recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375939011005>
- Pekrun, R. y Barry Fraser, B. (2014). emotions and learning. *educational practices series*, Vol. 24. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002276/227679e.pdf>
- Castagnetta, O. (2016). estrategias de afrontamiento: ¿qué son y cómo pueden ayudarnos?, recuperado de <https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>
- Pinto, A. (2017). relación entre estrategias de afrontamiento y ansiedad en estudiantes universitarios. Recuperado de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/6070/1/2018_relaci%c3%b3n_estrategias_afrontamiento.pdf
- Cudris-Moreno, D. M., Cudris-Torres, L., Bustos-Arcón, V., Olivella- López, G., Medina-Pulido, P. L., & Moreno-Londoño, H. A. (2020). Educational technology and academic performance in students of public educational institutions during confinement by COVID-19. *Gaceta Médica De Caracas*, 128(2S), S336-S349. Recuperado a partir de http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/20672
- Cudris Torres, L. (2018). *Comunicación con padres y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Grupo Editorial Ibáñez S.A.S.
- Cudris-Torres, Lorena, Gutiérrez-García, Raúl A., Barrios-Núñez, Álvaro, Manjarres-Hernández, María T., & Pérez-Corzo, Evangelina. (2020). Comunicación familiar en universitarios colombianos. *Avft-archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, V39(n3), págs 246–250.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.4068728>

- Gualdrón, O. D., Cudris, T. L., Barrios, N. Á., Olivella, L. G., & Bermúdez, C. J. (2020). El AVA como estrategia didáctica en la enseñanza del pensamiento lógico - matemáticas. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica ; Caracas Tomo 39, N.º 3, Pág. 257-262.
- Olivella-López, G., Cudris-Torres, L. y Medina-Pulido, P. (2020). La telepsicología: una perspectiva teórica desde la psicología contemporánea. Desbordes, 11(1), 95-112. <https://hemeroteca.unad.edu.co/index.php/desbordes/article/view/4078/5230>
- Palma-Gómez, A., Herrero, R., Baños, R., García-Palacios, A., Castañeiras, C., Fernandez, G. L., Llull, D. M., Torres, L. C., Barranco, L. A., Cárdenas-Gómez, L., & Botella, C. (2020). Efficacy of a self-applied online program to promote resilience and coping skills in university students in four Spanish-speaking countries: study protocol for a randomized controlled trial. BMC psychiatry, 20(1), 148. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02536-w>
- Arias, J. (2014). prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. Vol. 11. Scielo.org.co. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v11n1/v11n1a06.pdf>
- Toscano, A. (2011). relación entre ansiedad ante los exámenes, tipos de pruebas y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Vol.14. redalyc.org. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552359004>
- López, M. (2019). ¿qué es la ansiedad? Recuperado de <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-deansiedad/definicion>
- Sierra, J. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. vol.3. Popsic. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1518-61482003000100002
- Abreu, R. (2015). Ansiedad ¿qué es? funciones y características. Recuperado de <https://www.psicologos-malaga.com/ansiedad-psicologos-en-malaga/> avance psicólogos.
- (2019) ¿qué es la ansiedad: cómo reconocerla y qué hacer? Recuperado de <https://psicologiaymente.com/clinica/que-es-ansiedad>

- Casari, L. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. vol.31. Scielo. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0254-92472014000200003
- Hussen, T. (1990). La evaluación educativa: conceptos, funciones y tipos. Recuperado de https://www.uv.mx/personal/jomartinez/files/2011/08/la_evaluacion_educativa.pdf
- Córdoba, L. (2020). Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Recuperado de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/18306/3/2020_ansiedad_rendimiento_academico.pdf

Pinilla, L. (2020). Prevalencia y factores de riesgo de ansiedad en estudiantes de medicina de la fundación universitaria juan n. corpas. un estudio de corte transversal. Recuperado de <https://revistas.juanncorpas.edu.co/index.php/cuarzo/article/view/493/439>

Hoyos, C. (2019). relación entre ansiedad y afrontamiento en estudiantes más jóvenes de una universidad del caribe colombiano. dial net. vol. 16. recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7026812>

Izquierdo, A. (2020). estrategias de afrontamiento: una revisión teórica. Recuperado de <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/6889/izquierdo%20mart%c3%adnez%20miluska%20alejandra.pdf?sequence=1&isallowed=y>

Pérez, V. (2020). La relación entre las emociones y las estrategias de afrontamiento ante la reprobación en estudiantes universitarios. Vol.23. Psicogente. Recuperado de <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/3659/4429>

Valer, R. (2020). Hábitos de estudio y ansiedad en estudiantes andragogos. Vol.8. propósitos y representaciones. Recuperado de <file:///C:/Users/Viviana%20Zuleta/Downloads/560-2344-1-PB.pdf>

APENDICES

Anexo A consentimiento informado.

Valledupar, _____ de _____ del 2019

Usted es cordialmente invitado a participar en la investigación niveles de ansiedad a desarrollarse entre El objetivo de la investigación consiste en Determinar los niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento ante las evaluaciones académicas de los estudiantes de la facultad de ciencias sociales y humanas de la Fundación Universitaria del Área Andina Valledupar. A continuación, se describen las condiciones de participación en la investigación:

1. Su participación es libre y voluntaria. Por tanto, luego de iniciada la investigación, usted puede retirarse y disentir cuando lo desee, caso en el cual se solicita que manifieste por escrito dicha decisión.
2. Las actividades en las que usted participará son descritas a continuación:

Aplicación de la ficha de identificación y caracterización para recolección de datos generales.

3. La participación en la actividad no genera riesgo a su salud y bienestar. Cualquier daño demostrable ocasionado a su bienestar físico o mental, así como a sus propiedades, es responsabilidad de los investigadores; por tanto, al suceder este tipo de incidentes, usted tiene derecho a pedir la restitución de sus derechos.
4. Sus datos y resultados individuales serán usados únicamente con fines académicos, descartando cualquier uso económico, laboral o cualquier otro.

En caso de tener dudas o reclamos al respecto, podrá comunicarse con los investigadores (datos de contacto más adelante) o por medio de la Fundación Universitaria del área Andina, así como por el Colegio Colombiano de Psicólogos COLPSIC, según lo establece la Ley 1090 de 2006 para la profesión de psicología.

5. Sus datos y resultados individuales serán usados de manera confidencial, según lo exige el artículo 2 numeral 5 de la Ley 1090 de 2006 al rol del psicólogo.

La única excepción a esta condición sucede si alguna autoridad judicial competente (por ejemplo, fiscalía) solicita a los investigadores el acceso a la información, o si hay inminencia de riesgo al bienestar físico o mental suyo. En cualquier instante usted puede acceder a su propia información, por medio de una solicitud por escrito y previa.

6. Los investigadores tienen el derecho de realizar publicación en medios de comunicación académicos como revistas, seminarios, foros, etc., de los resultados obtenidos en la investigación.

No obstante, en dicha situación se protegerá su información individual y su identidad también será mantenida de manera confidencial.

7. En caso de que los investigadores deban dar por terminadas las actividades y/o procedimientos en las que usted se hará partícipe, deberán informárselo.
8. Datos de contacto de los investigadores a cargo del proyecto de investigación (tome nota de éstos)

Para la aceptación de las condiciones señaladas, lo invitamos a diligenciar los siguientes datos.

Estudiante de psicología semestre: Noveno de la FUA.A.

Cel: 3185677431.

Mail: vzuleta4@estudiantes.areandina.edu.co

Yo _____, identificado con tipo de documento _____ número _____, certifico estar de acuerdo, conocer y entender las condiciones de mi participación en la investigación niveles de ansiedad, su objetivo y fines de uso de mis datos e información, así como los riesgos asociados; así mismo certifico que mi participación la realizo de manera libre y voluntaria.

Firma

RECOLECCIÓN DE DATOS

Nombres: _____

Apellidos: _____

Universidad: _____

Programa académico: _____

Semestre académico: _____ **Edad:** __ **Género:** _____

Cuál es el estrato socio económico de su vivienda: (1) (2) (3) (4) (5) (6)

Estado civil: Soltero () Casado () Unión libre () Viudo () Separado ()

Tiene hijos: Si _____ Cuantos: _____

No _____

Actualmente reside en la ciudad de Valledupar: Si ()

No () Donde: _____

Actualmente vives con: Padres () Pensionados () Amigos () Pareja () Otros

Responsable del pago de sus estudios: Padres () Pareja () Recursos propios ()

Familiares

() Otros ()

Forma de pago: Beca () Crédito Bancario () De contado () Financiación
universitaria ()

De quien depende económicamente: Padres () Pareja () Familiar () De sí mismo ()

Trabaja: No ()

Si ()

En caso de trabajar, su empleo es: Permanente () Ocasional ()

Tiene responsabilidades de crianza o cuidado de otros miembros familiares:

Si () Cuántas personas están bajo su cargo: ()

No ()

Anexo C

ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON

Este instrumento consta de 14 ítems Cada pregunta tiene cinco opciones de respuesta, que van desde ausente hasta muy grave.

Instrucciones: puntúa de 0 a 4 puntos cada ítem, Se pueden obtener, dos puntuaciones que corresponden a ansiedad psíquica (ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 14) y la ansiedad somática (ítems 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13), al finalizar esto has la suma de cada uno. Una puntuación de 17 o menos, indica ansiedad leve. Una puntuación que vaya entre 18 y 24 puntos nos daría ya una pista de un estado de ansiedad moderado. Por último, si obtenemos una puntuación entre 24 en adelante, indicaría un estado severo de ansiedad.

SÍNTOMAS DE LOS ESTADOS DE ANSIEDAD	Ausente	Leve	Moderado	Grave	Muy grave
1. Estado de ánimo ansioso. Preocupaciones, anticipación de lo peor, aprensión (Anticipación temerosa), irritabilidad.	0	1	2	3	4
2. Tensión. Sensación de tensión, imposibilidad de relajarse, reacciones con sobresalto, temblores, sensación de inquietud.	0	1	2	3	4
3. Temore.s A la oscuridad, a los desconocidos, a quedarse solo, a los animales grandes, al tráfico, a las multitudes.	0	1	2	3	4
4. Insomnio Dificultad para dormirse, sueño interrumpido, sueño insatisfactorio y cansancio al despertar.	0	1	2	3	4
5. Intelectual (cognitivo) Dificultad para concentrarse, mala memoria.	0	1	2	3	4

6. Estado de ánimo deprimido Pérdida de interés, insatisfacción en las diversiones, depresión, despertar prematuro, cambios de humor durante el día.	0	1	2	3	4
7. Síntomas somáticos generales (musculares) Dolores y molestias musculares, rigidez muscular, contracciones musculares, sacudidas clónicas, crujir de dientes, voz temblorosa.	0	1	2	3	4
8. Síntomas somáticos generales (sensoriales) Zumbidos de oídos, visión borrosa, sofocos y escalofríos, sensación de debilidad, sensación de hormigueo.	0	1	2	3	4
9. Síntomas cardiovasculares. Taquicardia, palpitaciones, dolor en el pecho, latidos vasculares, sensación de desmayo, extrasístole.	0	1	2	3	4
10. Síntomas respiratorios. Opresión o constricción en el pecho, sensación de ahogo, suspiros, disnea.	0	1	2	3	4
11. Síntomas gastrointestinales Dificultad para tragar, gases, dispepsia: dolor antes y después de comer, sensación de ardor, sensación de Estómago lleno, vómitos acuosos.	0	1	2	3	4
12. Síntomas genitourinarios Micción frecuente, aparición de la frigidez, eyaculación precoz, ausencia de erección, impotencia.	0	1	2	3	4
13. Síntomas autónomos Boca seca, rubor, palidez, tendencia a sudar, vértigos, pilo erección (pelos de punta)	0	1	2	3	4

Anexo D

Escala de estrategias de Coping – modificada (EEC-M).

La cual está construida con 69 ítems, con opción de respuesta tipo Likert, en un rango de frecuencia de 1 a 6 desde nunca hasta siempre. En ella se evalúan 12 factores o subgrupos específicos, conformados por ítems consistentes conceptual y estadísticamente. Los 12 factores representan la información sobre la manera como la población emplea el conjunto de recursos y esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales orientados a resolver el problema, a reducir o eliminar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial de la situación.

Los 12 factores evaluados son: solución de problemas, apoyo social, espera, religión, evitación emocional, búsqueda de apoyo profesional, reacción agresiva, evitación cognitiva, expresión de la dificultad de afrontamiento, reevaluación positiva, negación, autonomía.

Instrucciones:

A continuación, se plantean diferentes formas que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes que se les presentan en la vida. Las formas de afrontamiento aquí descritas no son ni buenas ni malas, ni mejores o peores. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras, dependiendo de la situación problema. Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los últimos años, y responda señalando con una X número que mejor indique qué tan habitual ha sido esta forma de comportamiento ante las situaciones estresantes.

1 2 3 4 5 6

Nunca Casi nunca A veces Frecuentemente Casi siempre Siempre

	Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuentemente	Casi siempre	Siempre
1. Trato de comportarme como si nada hubiera pasado	1	2	3	4	5	6
2. Me alejo del problema temporalmente (tomando unas vacaciones, descansando, etc.)	1	2	3	4	5	6
3. Procuero no pensar en el problema	1	2	3	4	5	6
4. Descargo mi mal humor con los demás	1	2	3	4	5	6
5. Intento ver los aspectos positivos del problema	1	2	3	4	5	6
6. Le cuento a familiares o amigos cómo me siento	1	2	3	4	5	6
7. Procuero conocer mejor el problema con la ayuda de un profesional	1	2	3	4	5	6
8. Asisto a la iglesia	1	2	3	4	5	6
9. Espero que la solución llegue sola	1	2	3	4	5	6
10. Trato de solucionar el problema siguiendo unos pasos concretos bien pensados	1	2	3	4	5	6
11. Procuero guardar para mí los sentimientos	1	2	3	4	5	6
12. Me comporto de forma hostil con los demás	1	2	3	4	5	6
13. Intento sacar algo positivo del problema	1	2	3	4	5	6

14. Pido consejo u orientación a algún pariente o amigo para poder afrontar mejor el problema	1	2	3	4	5	6
15. Busco ayuda profesional para que me guíen y orienten	1	2	3	4	5	6
16. Tengo fe en que puede ocurrir algún milagro	1	2	3	4	5	6
17. Espero el momento oportuno para resolver el problema	1	2	3	4	5	6
18. Pienso que con el paso del tiempo el problema se soluciona	1	2	3	4	5	6
19. Establezco un plan de actuación y procuro llevarlo a cabo	1	2	3	4	5	6

20. Procuro que los otros no se den cuenta de lo que siento	1	2	3	4	5	6
21. Evado las conversaciones o temas que tienen que ver con el problema	1	2	3	4	5	6
22. Expreso mi rabia sin calcular las consecuencias	1	2	3	4	5	6
23. Pido a parientes o amigos que me ayuden a pensar acerca del problema	1	2	3	4	5	6
24. Procuro hablar con personas responsables para encontrar una solución al problema	1	2	3	4	5	6
25. Tengo fe en que Dios remedie la situación	1	2	3	4	5	6
26. Pienso que hay un momento oportuno para analizar la situación	1	2	3	4	5	6
27. No hago nada porque el tiempo todo lo dice	1	2	3	4	5	6
28. Hago frente al problema poniendo en marcha varias soluciones	1	2	3	4	5	6
29. Dejo que las cosas sigan su curso	1	2	3	4	5	6
30. Trato de ocultar mi malestar	1	2	3	4	5	6
31. Salgo al cine, a dar una vuelta, etc., para olvidarme del problema	1	2	3	4	5	6
32. Evito pensar en el problema	1	2	3	4	5	6
33. Me dejo llevar por mi mal humor	1	2	3	4	5	6
34. Hablo con amigos o familiares para que me animen o tranquilicen cuando me encuentro mal	1	2	3	4	5	6
35. Busco la ayuda de algún profesional para reducir mi ansiedad o malestar	1	2	3	4	5	6
36. Rezo	1	2	3	4	5	6
37. Hasta que no tenga claridad frente a la situación, no puedo darle la mejor solución a los problemas	1	2	3	4	5	6
38. Pienso que lo mejor es esperar a ver qué puede pasar	1	2	3	4	5	6
39. Pienso detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	1	2	3	4	5	6
40. Me resigno y dejo que las cosas pasen	1	2	3	4	5	6
41. Inhibo mis propias emociones	1	2	3	4	5	6
42. Busco actividades que me distraigan	1	2	3	4	5	6
43. Niego que tengo problemas	1	2	3	4	5	6
44. Me salgo de casillas	1	2	3	4	5	6
45. Por más que quiera no soy capaz de expresar abiertamente lo que siento	1	2	3	4	5	6

46. A pesar de la magnitud de la situación tiendo a sacar algo positivo	1	2	3	4	5	6
47. Pido a algún amigo o familiar que me indique cuál sería el mejor camino a seguir	1	2	3	4	5	6
48. Pido ayuda a algún médico o psicólogo para aliviar mi tensión	1	2	3	4	5	6
49. Acudo a la iglesia para poner velas o rezar	1	2	3	4	5	6
50. Considero que las cosas por sí solas se solucionan	1	2	3	4	5	6
51. Analizo lo positivo y negativo de las diferentes alternativas	1	2	3	4	5	6

52. Me es difícil relajarme	1	2	3	4	5	6
53. Hago todo lo posible para ocultar mis sentimientos a los otros	1	2	3	4	5	6
54. Me ocupo de muchas actividades para no pensar en el problema	1	2	3	4	5	6
55. Así lo quiera, no soy capaz de llorar	1	2	3	4	5	6
56. Tengo muy presente el dicho “al mal tiempo buena cara”	1	2	3	4	5	6
57. Procuró que algún familiar o amigo me escuche cuando necesito manifestar mis sentimientos	1	2	3	4	5	6
58. Intento conseguir más información sobre el problema acudiendo a profesionales	1	2	3	4	5	6
59. Dejo todo en manos de Dios	1	2	3	4	5	6
60. Espero que las cosas se vayan dando	1	2	3	4	5	6
61. Me es difícil pensar en posibles soluciones a mis problemas	1	2	3	4	5	6
62. Trato de evitar mis emociones	1	2	3	4	5	6
63. Dejo a un lado los problemas y pienso en otras cosas	1	2	3	4	5	6
64. Trato de identificar las ventajas del problema	1	2	3	4	5	6
65. Considero que mis problemas los puedo solucionar sin la ayuda de los demás	1	2	3	4	5	6
66. Pienso que no necesito la ayuda de nadie y menos de un profesional	1	2	3	4	5	6
67. Busco tranquilizarme a través de la oración	1	2	3	4	5	6
68. Frente a un problema, espero conocer bien la situación antes de actuar	1	2	3	4	5	6
69. Dejo que pase el tiempo	1	2	3	4	5	6

