

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación



Una Institución Adventista

Eficacia del programa cognitivo conductual “Enfrenta” para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020

Tesis para obtener el Grado Académico de Maestro(a) en Educación con mención en investigación y docencia universitaria

Autor:

Marina Maribel Munares Cáceres De Torres

Asesor:

Mg. Sara Esther Richard Pérez

Lima, julio del 2021

ANEXO 07 DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA DEL INFORME DE TESIS

Mg. Sara Esther Richard Pérez, docente de la Escuela de Posgrado, Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulado: **Eficacia del programa cognitivo conductual “Enfrenta” para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020** constituye la memoria que presenta la **Bachiller Marina Maribel Munares Cáceres De Torres** para aspirar al Grado académico de Maestra en Educación con mención en Investigación y docencia universitaria, ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente constancia en Lima, a los 19 días del mes de julio del año 2021.



Mg. Sara Esther Richard Pérez

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE MAESTRO(A)

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 19 días del mes de julio del año 2021, siendo las..... 4:00 P.m, se reunieron en la modalidad online sincrónica, bajo la dirección del Señor Presidente del Jurado:..... Dr. Jorge Platón Maquera Sosa la secretaria: Dra. Martha Clotilde Larico Gutierrez los demás miembros: Mg. Gissel Arteta Sandoval y el asesora: Mg. Sara Esther Richard Pérez con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de Tesis de Maestro(a) titulada: Eficacia del programa cognitivo conductual "Enfrenta" para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020

..... del Bachiller/Licenciado(a) Marina Maribel Munares Cáceres De Torres Conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro(a) en: Educación (Nomenclatura del Grado Académico) con Mención en Investigación y Docencia Universitaria

..... El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al candidato hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del Jurado a efectuar las preguntas, cuestionamientos y aclaraciones pertinentes, los cuales fueron absueltos por el candidato. Luego se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del Jurado.

Posteriormente, el Jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller/Licenciado (a): Marina Maribel Munares Cáceres De Torres

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	17	B+	Con nominación de Muy Bueno	Sobresaliente

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del Jurado invitó al candidato a ponerse de pie, para recibir la evaluación final. Además, el Presidente del Jurado concluyó el acto académico de sustentación, procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidente



Secretario(a)

Asesor

Miembro

Miembro

Bachiller/Licenciado(a)

Dedicatoria

Dedico esta tesis a mí familia, por apoyarme constantemente y darme las facilidades para dar este paso importante en mi carrera profesional.

Agradecimientos

A DIOS, por encaminarme en la carrera profesional y disfrutar a lo largo de los años de su presencia.

A la unidad del posgrado de la Universidad Peruana Unión, por abrirme las puertas para engrosar mis conocimientos que, a través de los dignos maestros he recibido sus sabios consejos para beneficio de ejercer mi carrera con mayor eficacia y eficiencia.

A mi asesora, la Mg. Sara Richard, al estadista, Mg. Vicente Meza, al lingüista, Mg. Segundo Malca, al Dr. César Eguía, y a la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú, entre otros.

Tabla de contenido

Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Tabla de contenido.....	vi
Índice de tablas.....	x
Índice de anexos.....	xii
Resumen.....	xiii
Abstract.....	xiv
Capítulo I.....	15
Planteamiento del problema.....	15
1.1. Identificación del problema.....	15
1.2. Formulación del problema de investigación	19
1.2.1. Formulación del problema general.	19
1.2.2. Formulación de los problemas específicos.....	19
1.3. Justificación.....	19
1.3.1. Social.....	19
1.3.2. Metodológica.	20
1.3.3. Teórica.	20
1.4. Objetivos de la investigación.....	21
1.4.1. Objetivo general.	21
1.4.2. Objetivos específicos.....	21
1.5. Presuposición filosófica	21
Capítulo II.....	23

Marco teórico.....	23
2.1. Antecedentes de la investigación	23
2.1.1. Internacionales	23
2.1.2. Nacionales.....	25
2.2. Marco teórico.....	28
2.2.1. Ansiedad ante los exámenes	28
2.3.2. Programa cognitivo conductual	36
2.4. Marco conceptual	39
2.5. Hipótesis y variables	40
2.5.1. Hipótesis principal	40
2.5.2. Hipótesis derivadas	40
Capítulo III	41
Materiales y métodos	41
3.1. Tipo de investigación.....	41
3.2. Diseño de la investigación.....	41
3.3. Población y muestra	42
3.3.1. Población.....	42
3.3.2. Muestra	42
3.4. Operacionalización de las variables	43
3.5. Variables de la investigación	44
3.5.1. Programa cognitivo conductual “Enfrenta”	44
3.5.2. Ansiedad	44
3.6. Proceso de recolección de datos	44

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	44
3.7.1. Validez y confiabilidad del instrumento.....	45
3.8. Proceso de recolección y análisis de datos.....	47
3.9. Aspectos éticos	47
Capítulo IV.....	48
Resultados y discusión.....	48
4.1. Análisis sociodemográficos.....	48
4.1.1. Análisis descriptivos de la variable y dimensiones de estudio.	48
4.2. Análisis de normalidad de los datos.....	50
4.3. Prueba de hipótesis	51
4.3.1. Prueba de hipótesis de la ansiedad ante los exámenes.	51
4.3.2. Prueba de hipótesis de la emocionalidad respecto a la ansiedad ante los exámenes.....	53
4.3.3. Prueba de hipótesis de la preocupación respecto a la ansiedad ante los exámenes.....	55
4.2. Discusión de resultados.	56
Capítulo V.....	61
Conclusiones y recomendaciones.....	61
5.1. Conclusiones.....	61
5.2. Recomendaciones.....	62
Referencias	63
Anexos	73

Índice de tablas

Tabla 1 - Población de cadetes de primer año de la Escuela de Suboficiales de la PNP	42
Tabla 2 - Operacionalización de variables	43
Tabla 3 - Análisis sociodemográficos de los estudiantes	48
Tabla 4 - Porcentaje del pre y postest del grupo control y experimental sobre los niveles de ansiedad ante exámenes	49
Tabla 5 - Porcentaje del pre y postest del grupo control y experimental sobre los niveles de emocionalidad ante exámenes.....	49
Tabla 6 - Porcentaje del pre y postest del grupo control y experimental de los niveles de preocupación ante exámenes	50
Tabla 7 - Prueba de normalidad de las variables de estudio.....	50
Tabla 8 - Comparación de media de la ansiedad entre el grupo control y el grupo experimental.....	51
Tabla 9 - Análisis de la prueba T de Student del grupo experimenta y grupo control – Ansiedad	52
Tabla 10 - Comparación de media de la emocionalidad entre el grupo control y el grupo experimental.....	53
Tabla 11 - Análisis de la prueba T de Student del grupo experimenta y grupo control – Emocionalidad.....	54
Tabla 12 - Comparación de media de la preocupación entre grupo control y grupo experimental.....	55

Tabla 13 - Prueba U de Mann Whitney del grupo experimental y grupo control –	
Preocupación	56

Índice de anexos

Anexo 1 - Matriz de consistencia.....	73
Anexo 2 - Instrumentos de Investigación.....	74
Anexo 3 – Consentimiento informado.....	77
Anexo 4 - Consentimiento abreviado para tamaño de muestras mayores	78
Anexo 5 - Gestión virtual	79
Anexo 6 - Programa de intervención	80

Resumen

La presente investigación fue determinar la eficacia del programa cognitivo “Enfrenta”, en el manejo la ansiedad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020. El estudio fue de tipo aplicativo, puesto que tuvo como propósito identificar problemas, buscar estrategias de solución, diseñar un programa e intervenir mediante la aplicación de este. El diseño fue cuasiexperimental, dado que se evaluó antes y después de la intervención, en la cual se tuvo un cierto grado de incidencia en la variable dependiente, por medio de la elaboración y aplicación del programa. La muestra estuvo constituida por 88 participantes, 44 para el grupo de control y 44 para el grupo experimental; y, para la recolección de datos se usó el Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE). Los resultados obtenidos mostraron que, el valor de la prueba $T_{cal} = 4.96 > t_{crít} = 1.67$, cayó en la región de rechazo; es decir, la aplicación del programa “Enfrenta” mejoró significativamente el manejo de la ansiedad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020.

Palabras clave: Ansiedad, emocionalidad, preocupación, exámenes, programa.

Abstract

The present investigation was to determine the efficacy of the cognitive program "Enfrenta" in handling test anxiety in aspiring cadets of the National Police of Peru, 2020. The study was pre-experimental of an application type, since it had as its purpose identify problems, seek solution strategies, design a program, and intervene by applying this program; The design was Quasi-experimental, since it was evaluated before and after the intervention, where there was a certain degree of incidence in the dependent variable through the development and application of the program. The sample consisted of 88 participants, 44 for the control group and 44 for the experimental group, and the Self-Assessment Inventory of Test Anxiety (IDASE) was used for data re-collection. The results obtained showed that, the value of the test $T_{cal} = 4.96 > t_{crit} = 1.67$, fell in the rejection region, that is, the application of the "Enfrenta" program significantly improved the management of anxiety before exams in Aspiring cadets of the National Police of Peru, 2020.

Key words: *Anxiety, emotionality, worry, exam, program.*

Capítulo I

Planteamiento del problema

1.1. Identificación del problema

En los últimos años las enfermedades psicosomáticas han proliferado de manera masiva en la sociedad (Cejudo, 2015). Estos trastornos mentales afectan a personas de diferentes edades, sin importar su estatus social, edad o género. Según Gallén (2016), se trata de un miedo que se expresa en una o diversas manifestaciones sociales, producto de la exposición a un examen, reunión o charla. Este entorno social es muy estresante y tiende a producir en las personas miedo, susurración y evitación, que se puede prolongar sino se trata a tiempo (Alcántara-Jiménez y Garcia-Lopez, 2017).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016). en una de sus notas de centro de prensa, determinó que el desánimo y la intranquilidad, han aumentado en un 50% en los últimos años Según la Asociación Americana de Ansiedad y Depresión, solo el 37% de las personas reciben tratamiento sobre estos trastornos, a pesar de ser altamente tratables. A nivel nacional, el MINSA (2018) sostiene que, las enfermedades mentales han aumentado de forma considerable y representan el 17,5%, dentro de las cual la ansiedad es el trastorno más común que padece la población peruana.

Aquino y Echevarria (2018) refieren que, la ansiedad es una alerta que indica amenaza, es una forma de rechazo que impulsa a un individuo a evitar ciertos riesgos. Es un sistema de defensa o alarma, que indica que algo se está asumiendo mal o tiene que ser afrontado de la forma más idónea. No obstante, cuando excede los parámetros, llega a ser un grave problema de la salud, que implica de forma notable en las actividades laborales, sociales y académicas de un individuo.

Por su parte, Álvarez, Aguilar, Fernández, Salguero y Pérez-Gallardo (2013) afirman que, la ansiedad activa el sistema nervioso autónomo y el sistema nervioso motor; en consecuencia, se produce como es natural, aumento de la frecuencia cardiaca, presencia de sudoración, alteraciones constantes, temblores y tensión muscular, dificultades para respirar, sequedad de la boca, dificultades para comer y problemas gástricos. Asimismo, desórdenes psicológicos, cambios de humor, problemas fisiológicos, insomnio, dolor de cabeza, náuseas, contracciones musculares y disfunción estomacal.

Este trastorno no es ajeno en los estudiantes, estudios referidos al tema indican que es cada vez más frecuente en todos los niveles educativos. Según Díaz (2014), el problema radica en los continuos cambios que ha sufrido la educación. Es decir, la educación requiere de ciertas exigencias de mayor competitividad, lo cual desencadena una constante ansiedad por el afán de obtener notas más altas, ingresar a la determinada universidad, aprobar un examen o ser el mejor estudiante. Por otro lado, los estudiantes buscan continuamente el crecimiento académico, ajustándose de este modo a los propios requerimientos que le exige cierto nivel

educativo o carrera profesional. Para ello se esfuerzan mucho, son constantes, perseverantes y se sienten frustrados cuando todo este esfuerzo es “en vano”.

Medrano y Moretti (2015) mencionan que, la ansiedad es una incertidumbre frecuente en los estudiantes de secundaria y la universidad, y se ve agravada a raíz de la presión de los familiares, la sociedad y los propios compañeros, creándose así un clima desagradable que sustenta sus bases en la preocupación antes, durante y después de los exámenes. Otra razón determinante es el cambio de contenidos, espacio de estudios, compañeros, docentes y las propias exigencias que están en juego a raíz de la propia cosmovisión del estudiante.

Ahora bien, es importante mencionar que en estos niveles académicos es normal que los estudiantes sientan ciertos niveles de depresión o ansiedad ante los exámenes, puesto que, su futuro depende de un examen; no obstante, cuando este fenómeno se torna cada vez más intenso y afecta negativamente a la salud de los estudiantes, o se propaga a los demás compañeros, se convierte en un problema serio de salud mental, que trae repercusiones severas como el bajo rendimiento académico, autoestima degradada, sentimientos de inferioridad, abandono y deserción escolar (Quiñones, Mogollón, Arenas y Díaz, 2014).

De La vega (2015) afirma que, esta patología se agrava cuando los estudiantes se reprimen y se encierran, con el fin de poder estudiar para afrontar un examen. En este intento de estar mejor preparados, se sumergen más en la ansiedad por acciones desordenadas como el consumo de café, energizantes, bebidas edulcorantes y en algunos casos pastillas, generando otros problemas como desvelos, insomnio, estrés, y cansancio, dado que al no dormir lo necesario, el cuerpo del estudiante va a

presentar una serie de rasgos con tensión, presión, y miedo, desencadenando en un cuadro severo de ansiedad.

Por su parte Lorenzo y Lozano (2017), sostienen que, la ansiedad ha calado tanto en los estudiantes, a tal punto que, ha desencadenado una serie de emociones negativas inhibiéndolos de su verdadero potencial académico; es decir, esta elevada presión que sufren muchos estudiantes puede desequilibrar negativamente no solo en su rendimiento, sino en su salud en general, en consecuencia, ante que se efectúen los exámenes, los estudiantes comienzan a padecer ciertos trastornos físicos como dolor de cabeza, mareos, náuseas, etc. Efectos que se van agravando cuando se acerca el momento del examen. Posteriormente, durante el examen estos síntomas van acompañados de indecisión, sudoración de las manos, temblor del cuerpo y bloqueo de la mente. Finalmente, después de concluir el examen la ansiedad aumenta considerablemente por la incertidumbre de saber si desarrollo correctamente el examen, al punto que algunos no soportan esta presión.

Los cadetes aspirantes de la Policía nacional no son ajenos a esta patología, puesto que, están bajo presión en todo momento durante los exámenes. Puesto que, perseguir el éxito, querer ser superior que los demás, se ha convertido en un problema continuo, que distrae al individuo de su auténtico objetivo. Por lo tanto, los estudiantes presos de la preocupación y miedo al fracaso cometen errores (Álvarez et al., 2013). Asimismo, la existencia de pensamientos negativos, presión, incertidumbre, se convierten en altos índices de ansiedad al momento de rendir un examen. En efecto, este tipo de aspectos psicosomáticos impiden a los futuros cadetes desempeñarse de la manera más eficaz.

Tomando como referencia lo antes expuesto, se propuso programa cognitivo conductual “Enfrenta”, para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en los aspirantes a cadetes de la Escuela de la Policía Nacional del Perú, 2020. El cual está compuesto por una serie de actividades que permiten la expresión de ideas, sentimientos y generen un cambio o modificación en el comportamiento y pensamiento, mediante el logro de objetivos específicos, sesiones de clase y actividades que conllevan a la reducción de la ansiedad durante los exámenes.

1.2. Formulación del problema de investigación

1.2.1. Formulación del problema general.

- ¿En qué medida el programa cognitivo conductual “Enfrenta” es eficaz para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020?

1.2.2. Formulación de los problemas específicos.

- ¿En qué medida el programa cognitivo conductual “Enfrenta” es eficaz para el manejo de la emocionalidad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020?
- ¿En qué medida el programa cognitivo conductual “Enfrenta” es eficaz para el manejo de la preocupación ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020?

1.3. Justificación

1.3.1. Social.

La ansiedad frente a los estudios es un comportamiento aprendido y bastante nocivo que debería ser superada. En tal sentido, la presente investigación buscó

mejorar esta problemática mediante la implantación del programa cognitivo conductual "Enfrenta", el cual permitió a los jóvenes cadetes, manejar y afrontar su inquietud respecto a los exámenes de forma óptima, En consecuencia, los cadetes que participaron de este programa, tendrán más seguridad para afrontar diversas situaciones de estrés y ansiedad, adoptaran liderazgo y convicción al momento de realizar cualquier tipo de evaluación; acción que los capacitará para el futuro, debido que al egresar, su labor está muy asociada a la socialización y dirección de personas, la cual deben desarrollar con total autonomía y seguridad.

1.3.2. Metodológica.

Respecto al valor metodológico, el presente estudio presenta información relevante sobre la ansiedad y la propuesta de implementar el programa de intervención "Enfrenta", el cual se basa en la experiencia y talleres dinámicos para este tipo de población.

1.3.3. Teórica.

Teóricamente la presente investigación es relevante, ya que, presenta diversos modelos teóricos de Freud, Skinner, Bandura, Watson, Aarón Beck, Albert Ellis y principalmente de Peter Lang afines a la ansiedad ante los exámenes. Asimismo, presenta sesiones a través de la implementación de un Programa cognitivo, el mismo que servirá para generar nuevo conocimiento, el cual contribuirá con la comunidad científica y futuras investigaciones referentes a la ansiedad.

1.4. Objetivos de la investigación.

1.4.1. Objetivo general.

- Determinar la eficacia del programa cognitivo conductual “Enfrenta” en el manejo la ansiedad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020.

1.4.2. Objetivos específicos.

- Determinar la eficacia del programa cognitivo conductual “Enfrenta” en el manejo de la emocionalidad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020.
- Determinar la eficacia del programa cognitivo conductual “Enfrenta” en el manejo de la preocupación ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020.

1.5. Presuposición filosófica

En proverbios 12: 12, dice que todas las personas pueden pasar por momentos de tristeza, angustia y ansiedad. Por su parte, White (2007) sostiene que, la salud de una persona es integral y en efecto, está directamente relacionada con la mente, la conducta, las palabras y las acciones de cada individuo, está ligado por el momento emocional que te atraviese. Estos textos indican que ninguna persona está libre de pasar por momentos de zozobra; no obstante, la respuesta también la tiene la biblia. En Mateo 12: 28,29, dice: Venid a mi todos los que están cansados y cargados que yo les haré descansar. Dios esta presto a ser nuestro refugio en tiempos de angustia, él nos puede dar paz.

En salmos 25 narra que el rey David estaba atravesando por un momento de angustia y ansiedad, pero en los momentos más difíciles fue cuando más buscó a Dios. Él suplicó por dirección, perdón y sabiduría para afrontar esos momentos difíciles. Esto nos indica que, la soledad, el miedo, la presión y la incertidumbre se pueden afrontar con mayor ímpetu si es a lado de Dios. Otro claro ejemplo es el de Noemí, quien perdió a su esposo e hijos y se quedó sola con sus dos nueras. Ella sintió estrés, amargura y tristeza, pero Dios estuvo con ella y su nuera Ruth que no la abandonó. A este caso se suma el de Job, quien perdió todo lo que tenía, sufrió enfermedades, y recibió constantes reproches de su esposa y sus amigos. Fue tal el sufrimiento que sentía que maldijo el día en que nació.

Al respecto Mateo 25 dice: No estéis afanados porque vais a comer y beber o que vais a vestir. ¿No vale más su vida que la comida y el vestido? Asimismo, Mateo 6:33 dice: Busquen primero el reino de los cielos y las demás cosas serán añadidas. Por lo tanto, el hombre que confía en Dios no sufre de ansiedad. Puesto que, el Dios cuida de las aves, se preocupa aún más por sus hijos (Mateo 10: 26 al 33).

La esperanza es un elemento muy importante en medio de las crisis, ayuda a ser persistentes y constantes, es un refugio en medio de tan ansiedad. En 1 Corintios 13:13, Pablo menciona que, el amor, la esperanza y la fe son virtudes sumamente necesarias para afrontar diversas situaciones difíciles. En suma, en las sagradas escrituras y en los escritos de Ellen G. White se encuentra que Dios es la única esperanza a nuestros problemas.

Capítulo II

Marco teórico

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Internacionales

Freire et al., (2019), realizaron una investigación en España con el objetivo de determinar las asignaturas que generaban una mayor ansiedad ante los exámenes. El estudio fue correlacional descriptivo y la muestra estuvo conformada por 250 estudiantes. Para la recolección de datos se usó el Cuestionario de Evaluación de Ansiedad ante los Exámenes. Los resultados obtenidos mostraron que, las áreas que producen más inquietud ante los exámenes están legadas al entorno científico. Además, se hallaron altos grados de inquietud en los estudiantes, sin embargo, no hay diferencias en la clase de sexo; es decir, la relación entre el género y el curso no fue significativa. Por lo tanto, si se instalan medidas psicoeducativas que reduzcan o eliminen la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes.

Del Río, et al (2019) realizaron una investigación en España, con la finalidad de demostrar la eficacia acupuntura en la ansiedad ante los exámenes, en estudiantes universitarios. El estudio fue experimental sin asignación aleatoria. La muestra estuvo confirmada por 23 estudiantes en el grupo de intervención y 21 en el grupo control. El taller constó de 10 sesiones. Asimismo, se aplicó el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI, *Beck Anxiety Inventory*), para la apreciación de la ansiedad el inventario BAI que mide los síntomas fisiológicos. Obteniendo como resultados que, los grados de

ansiedad reducen respecto en relación con la puntuación obtenida en el BAI antecedente de empezar el procedimiento. Asimismo, la acupuntura es eficaz para acortar los grados de inquietud antes de los exámenes en estudiantes de fisioterapia.

Medrano y Moretti (2015) efectuaron una investigación en argentina, con la finalidad del impacto del programa de entrenamiento en autorregulación del estudio y habilidades sociales académicas sobre los niveles de manifestaciones cognitivas de ansiedad de ingresantes universitarios. El estudio fue experimental y la muestra estuvo conformada por 62 estudiantes. Para la recolección de datos se usó la escala de Manifestaciones Cognitivas de Ansiedad ante los Exámenes (Furlán, Cassady y Pérez, 2009). Obteniendo como resultados que, los participantes del programa (N=31), tenían grado de inquietud más bajo que los ingresantes del grupo control (N=31). En general, los resultados obtenidos muestran que el plan de estudios diseñado es una estrategia muy eficaz para reducir el nivel cognitivo de inquietud entre la población universitaria.

Lorenzo y Lozano (2017) realizaron un estudio en España, con el objetivo de determinar si la participación en actividades físicas y deportivas de los alumnos modera su ansiedad ante los exámenes. El estudio fue de tipo bibliográfico para lo cual se consultaron estudios de la base de datos de Dialnet, utilizando los descriptores: ansiedad, exámenes y actividad física; ansiedad, exámenes y deporte; y ansiedad y rendimiento académico. De 83 referencias, se seleccionaron 29 para ser analizadas. Los resultados obtenidos mostraron que, existe relación entre la rutina de la acción física y la salud mental de las personas, se reflejó sus niveles de alteración y estrés. Asimismo, la gran totalidad de los estudios sobre este tema muestran que existen un vínculo positivo entre el fruto académico de los estudiantes y las prácticas de educación física y actividad deportiva.

García et al. (2015) realizaron un estudio en España, con el objetivo de ofrecer un programa de intervención psicoeducativa de carácter comunitario que aborde la ansiedad ante los exámenes en población universitaria. La investigación fue de tipo preexperimental, la muestra estuvo conformado por 30 estudiantes y los datos se recolectaron mediante un cuestionario de Ansiedad Estado – Rasgo, adaptado en España por Buela, Guillén y Seisdedos (Pre y post programa) y el un cuestionario de satisfacción y utilidad del taller. Obteniendo como resultados que, las evaluaciones proporcionadas por los participantes muestran un alto nivel de satisfacción y utilidad percibida. En resumen, un programa de intervención psicológica comunitaria para combatir la ansiedad ante los exámenes es ampliamente aceptado, demandado y valorado como útil.

Furlan et al., (2015), desarrollaron un estudio en donde se analizaron las relaciones entre la Ansiedad ante los Exámenes (AE), la procrastinación y el funcionamiento ejecutivo en estudiantes universitarios. El estudio fue correlacional y la muestra estuvo conformada por 540 estudiantes universitarios. Para dicho estudio, se adaptó la Escala de Procrastinación y se construyó un Inventario de Funcionamiento Ejecutivo, realizando los respectivos estudios de validez y confiabilidad. Los resultados obtenidos dejaron que el programa fue eficaz en la disminución de la inquietud, puesto que, después de la aplicación del programa, los estudiantes disminuyeron sus grados de inquietud ante los exámenes y procrastinación e incrementaron su autoeficacia regulatoria.

2.1.2. Nacionales

Parasi (2019) efectuó una indagación en Miraflores, con la finalidad de conocer la interacción entre los grados de inquietud ante los exámenes y el rendimiento

académico en estudiantes de secundaria de un colegio particular. El estudio fue de tipo básica y transversal, con diseño descriptivo y correlacional. La muestra estuvo constituida por 219 estudiantes, y para la recolección de datos usó el Inventario de Autoevaluación de ansiedad frente a los exámenes (IDASE). Los resultados evidenciaron que, existe una correlación inversa y débil entre la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico. Asimismo, no se halló relación significativa entre la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico, según el sexo.

Martínez-Bermúdez y Rojas-Puris (2018) realizó un estudio en Lima, con la finalidad de establecer la relación que existe los estilos de socialización parental y la ansiedad frente a los exámenes en adolescentes de una institución educativa. El estudio fue correlación con enfoque cuantitativo y la prueba estuvo constituida por 284 estudiantes de 12 a 17 años de ambos sexos. La recolección de datos se efectuó a través de la Escala de Estilos de Socialización Parental (ESPA29), el Inventario de Autoevaluación Frente a Exámenes (IDASE) y una ficha sociodemográfica. Los resultados mostraron que existe relación significativa entre los estilos de socialización parental y la inquietud frente a los exámenes.

Valera (2018) desarrolló una investigación en Cajamarca, con el objetivo de medir el efecto de un programa cognitivo conductual en la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del sexto grado de educación primaria de una I.E.P del distrito de Baños del Inca. La investigación fue cuasiexperimental y la muestra estuvo conformada por 19 estudiantes del sexto grado. En la recolección de datos se utilizó el “Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes CAEX”. Los resultados obtenidos mostraron que, la aplicación del programa cognitivo conductual, disminuye la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de sexto grado de la I.E.P del distrito de Baños del Inca.

Aquino y Echevarria (2018) desarrollaron una investigación en Pasco, con el objetivo conocer el índice de ansiedad en los componentes cognitivos, fisiológicos y conductuales ante los exámenes parciales en los Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, el estudio fue de tipo básico fundamental, de nivel descriptivo. La muestra estuvo constituida por 40 estudiantes del Primer Semestre “A” de los Programas de Lenguas Extranjeras: inglés-francés, y de Comunicación y Literatura de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria, de la Universidad. Para la recolección de datos se utilizó el Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (CAEX). Los resultados mostraron que, el Programa de Lenguas Extranjeras: inglés-francés presentan mayor nivel de ansiedad en la dimensión de reacciones fisiológicas, en un promedio de 55%”, en la dimensión preocupación, un promedio de 52,5 %”, en la dimensión situación, un promedio de 57.5 %”, y en la dimensión evitación, un promedio de 52,5 %”.

Herrera (2017), efectuó una indagación en Lima, con la finalidad de establecer la influencia del programa “Dominando la ansiedad” en los estudiantes universitarios ante los exámenes. Estudio fue cuantitativo, con diseño cuasiexperimental. La muestra estuvo conformada por 22 estudiantes del grupo experimental y 20 del grupo control, a los que se les aplicó 20 sesiones que fueron evaluadas con el cuestionario (INANSE). Los resultados obtenidos a través de la prueba no paramétrica U-Mann Whitney, mostró un valor de significancia de < 0.05 , dejando en evidencia que, la aplicación del programa “Dominando la ansiedad” influye significativamente en la disminución de los grados de inquietud, en los estudiantes de administración de la Universidad Autónoma del Perú.

Sánchez (2016) desarrollo una investigación en Lima, con el propósito de establecer la relación existente entre la ansiedad Estado - Rasgo y las habilidades sociales en alumnos del nivel secundario de la institución educativa policial Mariano Santos Mateos. El estudio fue correlacional, con enfoque cuantitativo y la muestra estuvo conformada por 144 estudiantes de 2º, 3º y 4º grado de secundaria. La recolección de datos se efectuó mediante el Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE) y La Escala de Habilidades Sociales de Gismero. Los resultados obtenidos mostraron que, sí existe relación entre la ansiedad y las habilidades sociales. Asimismo, se encontró una relación negativa entre la ansiedad rasgo y las habilidades sociales.

2.2. Marco teórico

2.2.1. Ansiedad ante los exámenes

2.2.1.1. Definiciones

Harpell y Andrews (2012) afirma que, la ansiedad es una respuesta sensible muy adversa que expresa el cuerpo humano, a raíz de un agente externo o amenaza que produce cambios fisiológicos y conductuales en una persona. Este estado presenta diversas sensaciones como incertidumbre, tensión, aprensión, producidas por la reacción del cuerpo que anticipa una amenaza, real o imaginaria.

Por su parte, Sánchez (2016) considera que, se trata de un estado emocional, en el que hay una mezcla de sentimientos, conductas y reacciones o sensaciones fisiológicas. Sin embargo, Naranjo (2016) para se trata de un sentimiento de miedo, aprensión, confusión y la sensación de situaciones desagradables. Este sentimiento es el reflejo de que se produce por la interacción entre factores individuales y situaciones específicas.

Para, Álvarez et al., (2013) se trata de una emoción sumamente desagradable y negativa, que surge a raíz de una situación de amenaza. Es el reconocimiento o reacción que produce el cuerpo ante diversos eventos a los que se enfrenta. Esta situación se produce cuando un individuo no se entiende así mismo. Ahora bien, es importante considerar que todas las personas pasan por momentos de angustia, dado que es innata en el ser humano, aunque los acontecimientos pueden ser aprendidos, dando lugar al temor y la ansiedad de una forma particular (Alvarez et al., 2013).

Por su parte, Egoavil (2016) define a la ansiedad como un trastorno psicológico que se manifiesta mediante reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales, producto de alta tensión o situaciones adversas o de conflicto, a las que un individuo se ve sometido contra su voluntad. Por otro lado, autores como Lorenzo y Lozano (2017) argumentan que, este tipo de sentimientos son procesos de confusión que todo individuo atraviesa en algún momento de su vida. Son sentimientos negativos que inhiben a las personas, obstaculizándolos para su pleno desenvolvimiento en la vida. En este tipo de reacciones adversas los estudiantes pierden potencial para aprender y efectuar su aprendizaje, dado que se trata de un miedo irracional, constituido por comportamientos adversos. En definitiva, se trata de malestares fisiológicos provocados el mismo nerviosismo.

Finalmente, Valera Aguilar (2018) sostiene que, es una respuesta sensible en la que intervienen factores cognitivos, fisiológicos, situacionales y conductuales, que se ven reflejados debido al malestar subjetivo, alta actividad física y alteración del ejercicio, resultado de una alta y severa presión.

2.2.1.2. Características de la ansiedad.

Según Hernández, Pozo y Polo (1994), todo cambio de ambiente o transición son características propias de la vida; no obstante, vienen acompañados de estrés y ansiedad que afectan la salud integral de un individuo. Asimismo, Lang (citado en Oblitas, 2004), agregan que la ansiedad trae consigo cambios corporales que son visibles.

A nivel cognitivo, la ansiedad causa malestar, tensión, miedo, preocupación y pérdida de la realidad. Asimismo, problemas de autoestima que son manifestados con pensamientos negativos, inferioridad e inseguridad. A nivel fisiológico la ansiedad afecta el sistema nervioso central y el sistema nervioso motor y e inmune. Todas las alteraciones producidas por la ansiedad, cusan afecciones que alteran la frecuencia cardiaca, problemas de respiración, sudoración y pavor. En consecuencia, estos problemas ocasionan dolor de cabeza, mareos, insomnio, problemas gástricos y desórdenes alimenticios.

A nivel motor, la ansiedad afecta a los movimientos repetitivos, causando hiperactividad, problemas de comunicación, timidez y tartamudez. Estos problemas acarean desórdenes alimenticios, consumo de sustancias como café, tabaco y sustancias nocivas, que ocasionan pérdida de la memoria, depresión y evitación.

2.2.1.3. Dimensiones.

Según Díaz (2017), la ansiedad se presenta en dos etapas, la primera está vinculada con el aspecto cognitivo, designada como preocupación; la segunda, relacionada con el aspecto efectivo, denominada emocionalidad. Según este modelo Dual, estos dos componentes determinan a la preocupación como los sentimientos de derrota, baja estima y poco interés por la evaluación. Por otro lado, en cuanto a la

emocionalidad, esta es definida como las reacciones de angustia, aumento del ritmo cardiaco, sudoración, entre otros. El modelo cognitivo se afianza en los pensamientos de inferioridad y negativismo que se produce por la ansiedad. Según el modelo teórico de Liebert y Morris (1967), los aspectos documentados de la ansiedad se pueden establecer de la siguiente manera:

2.3.1.3.1. Reacciones fisiológicas.

William (1884) plantea el origen, la naturaleza y de la transmisión de las emociones. Los autores proponen que, la corteza central recibe e interpreta los estímulos sensoriales que provocan emoción, estableciendo cambios en los órganos viscerales y en el sistema nervioso. Esta teoría sostiene que, ante posibles amenazas externas, el cuerpo crea respuestas de fisiológicas de agitación, lagrimeo, aceleración, y tensión muscular, las cuales se ven expresadas en emociones.

2.2.1.3.2. Preocupación.

Saleeby (1907) sostiene que, la preocupación es el exceso de atención que se le brinda a un determinado conflicto, el cual se centra en aspectos conjuntivos. Saleeby menciona que, si un individuo tiene una preocupación fuerte, puede llevar al miedo y en efecto, si no se controla la preocupación sostenida, puede desencadenar una enfermedad. Ahora bien, la preocupación ha sido vista durante mucho tiempo como un elemento ligado a la ansiedad; no obstante, el simple hecho de que se identifique como un elemento ligado a la ansiedad, ha dispuesto que se efectúen muchos estudios en torno a ella, permitiendo conocer ciertos característicos y rasgos bien definidos, esto abre nuevas perspectivas en la terapia cognitivo conductual para este trastorno.

2.2.1.4. Modelos teóricos.

2.2.1.4.1. Modelo psicodinámico.

Esta teoría fue planteada por Freud (1893), quien divide que la ansiedad se da en tres etapas: en la primera etapa la ansiedad es reprimida por el individuo, ya que el individuo tiene interacción con el mundo exterior. En otras palabras, la ansiedad se encuentra en su primera etapa y puede ser percibida por el sujeto.

En la segunda etapa, conocida también como ansiedad neurótica, tiene sus orígenes en hechos pasados que fueron traumáticos; en consecuencia, es un miedo guardado intrínsecamente que desestabiliza al sujeto.

La tercera etapa es considerada la más peligrosa, puesto que, el peligro viene del mundo exterior social interiorizado del Súper yo, el cual busca la justicia a través del pensamiento moral y ético que un individuo experimenta como el miedo, la vergüenza, la culpa y el castigo.

2.3.1.4.2. Modelo cognitivo.

El modelo cognitivo de Beck (1979), describe el trastorno afectivo como una distorsión prejuicio en el proceso de comunicación, también detalla los patrones que provocan el proceso de estropear la apariencia de las personas ansiosas. Por otro lado, los esquemas de contenido que funcionan mal tienen reglas y creencias. Finalmente, el autor señala que cuando ocurren situaciones estresantes, los individuos responden con un juicio sesgado en el sentido de que sobreestiman el peligro o subestiman la situación real.

2.3.1.4.3. Modelo conductista.

Los conductistas dirían que la conducta se aprende y, por tanto, la ansiedad se desarrolla en un entorno condicionado. En otras palabras, representa el comportamiento resultante de relaciones funcionales creadas por refuerzos pasados.

Es decir, una conducta aprendida es una alteración ante cualquier estímulo, en la cual el individuo va aparecer un suceso desagradable (Rasco y Suárez, 2017).

2.3.1.4.4. Modelo cognitivista.

Es una evaluación cognitiva realizada por un individuo. Ante una situación amenazadora o placentera, la persona evalúa la respuesta adecuada y determina el tipo de respuesta. Esta teoría resalta las diferentes reacciones de un individuo, que se reflejan en acciones, creencias, valores, etc. (García y Ríos, 2016).

Este tipo de persona comprende como un sistema abierto, que, aunque se sabe que existe algo dentro de sistema, no se lo conoce. Por ello, la relación de una persona con su entorno es la valoración cognitiva del acontecimiento estresante y los recursos que dispone para enfrentarlos, con el fin de intentar manejar la situación e intentar regular la respuesta emocional a consecuencia del estrés (García y Ríos, 2016).

2.3.1.4.5. Modelo tridimensional.

Esta teoría enfatiza la ansiedad como una serie de respuestas agrupadas en tres sistemas: Primero, el sistema cognitivo se encuentra experiencias de miedo, inquietud, ansiedad y apego. En segundo lugar, el sistema fisiológico incluye cambios físicos y del sistema nervioso como sudoración, aumento de la frecuencia cardíaca y respiración acelerada. Tercero, el sistema conductual, a través de respuestas observables que son producidas por la ansiedad (Rasco y Suarez, 2017)

2.3.1.4.6. Modelo Gestalt.

La terapia Gestalt representa una respuesta fisiológica que una persona transmite a una situación amenazante. La respuesta se puede dar en un modelo sistema, con un proceso de entrada (input) y un proceso de salida (output).

. Cuando se dan estos procesos se dice que existe equilibrio sistémico (Colle, 2002).

2.3.1.4.7. Modelo motivacional.

La motivación es un factor que influye en el aprendizaje. Es por eso que se divide en dos grandes categorías: factores que dirigen o limitan las opciones de compromiso; elegir estudiar historia por interés, pero matemática por necesidad; y, factores que afectan la intensidad del compromiso; intentar difícilmente, apenas, molesto. Como resultado, las motivaciones se relacionan con la satisfacción o alguna otra característica inherente (Winne y Nesbit, 2010).

2.3.1.5. Ansiedad ante los exámenes.

Según el DSM IV – TR, la ansiedad es un trastorno que se cauteriza por los altos niveles de preocupación y altos niveles de estrés, que un sujeto percibe como una amenaza que no está acostumbrado a afrontar. En efecto, se trata de una fobia que se produce por situaciones muy específicas. Por su parte, Hodapp, Glazman y Laux (1995), definen a la ansiedad ante los exámenes como una situación muy específica, que se caracteriza por la predisposición a reaccionar con un elevado nivel de ansiedad.

No todas las personas tienen la misma vulnerabilidad ante situaciones extremas como la ansiedad ante los exámenes, ya que se trata de un comportamiento aprendido; por lo tanto, no es algo innato en el ser humano. Mientras algunas personas perciben esta experiencia como algo que amenaza su integridad, otros lo identifican como algo sumamente complicado, pero que se puede vencer, como o cada reto que la vida propone (Álvarez, Aguilar y Lorenzo, 2012).

2.3.1.6. Ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico.

No es un secreto que la preocupación afecta indudablemente al ámbito cognitivo, puesto que los estudiantes se ven supeditados a aprobar o desaprobar un determinado curso. Si el resultado es negativo, el estudiante puede ver frustrado su futuro, en consecuencia, es sumergido a altos niveles de ansiedad y preocupación; no obstante, si el resultado es positivo, el nivel de estrés y preocupación es mínimo (Amoretti, 2017).

Todos los estudiantes universitarios pasan por periodos de estrés o ansiedad; por lo tanto, estos problemas dependen de disposición personal (Ronco, 1987). En tal sentido, no todos los individuos responden al estrés y la presión de la misma forma, ya que, la respuesta que brinde un determinado individuo depende de la disposición de una persona (Alvarez et al., 2013).

Los primeros estudios sobre la ansiedad y la evolución y el rendimiento fue realizado por Yerks y Dodson en 1908, quienes establecieron que la ansiedad afecta en el rendimiento académico. En conclusión, los estudiantes que sufren altos niveles de ansiedad, centran sus pensamientos en el examen y no en su desempeño. En consecuencia, tienen un mal desempeño académico (Álvarez et al., 2012).

Posteriormente, la escuela de Iowa en 1948 efectuó experimentos sobre los índices de ansiedad. Concluyendo que la interacción entre el sujeto y la ansiedad dificulta su desempeño. La universidad de Yale analizó la relación existente entre ansiedad y rendimiento en 1952, descubriendo que, si a las diversas situaciones durante los exámenes se le añade presión, los estudiantes presentan un nivel de ansiedad elevado, lo cual repercutía en su rendimiento académico de forma negativa (Álvarez et al., 2013). Lo cual, explica porque los estudiantes gastan mucho tiempo en actividades, tareas y preparación para los exámenes, a pesar de ser actividades estresantes.

Por otro lado, otros estudios muestran que, la ansiedad afecta gravemente el rendimiento académico en los estudiantes que la padecen. Estos efectos contraproducentes deterioran el rendimiento académico, puesto que, los niveles de almacenamiento, organización, y memoria se ven gravemente afectados (Egoavil, 2016). Sin embargo, la ansiedad también afecta de forma emocional al estudiante, y en efecto, a su salud integral; por lo tanto, suele convertirse en situaciones altamente estresantes (Alvarez et al., 2013).

Otro aspecto a considerar, es el estilo de vida de los estudiantes en fechas de exámenes, la cual se ve seriamente afectada y modifica, produciéndose hábitos insalubres, tensión, tabaquismo, y el consumo de sustancias psicopáticas o en algunos casos más graves el consumo de tranquilizantes (Melero, 2019).

Sin duda, el impacto que tiene la ansiedad sobre el rendimiento académico es brutal, ya que, algunos estudiantes alcanzan cuadros de depresión severa, tristeza profunda, síntomas obsesivos, pérdida de apetito o excesos de mismo, concentración insuficiente, ira, entre otros trastornos que indican que este fenómeno debe tratado y frenado a tiempo, a pesar de que suelen darse en periodos o temprana de exámenes.

2.3.2. Programa cognitivo conductual

2.3.2.1. Conceptualizaciones.

Según Mori (2008), un programa de intervención es un plan o proyecto, que incluye una serie de acciones altamente planificadas para satisfacer necesidades potenciales, de acuerdo a la importancia de los cuatro elementos clave del programa, para satisfacer las necesidades encontradas, planificar las actividades con anticipación, evaluar todas las actividades realizadas y tomar una decisión sobre la conclusión de la intervención del programa.

En efecto, un programa cognitivo conductual es el conjunto de acciones bien estructuradas y planificadas, que ayudan en la intervención y prevención ciertos trastornos psicológicos, cuando son llevadas a la acción en un tiempo estipulado (Valera, 2018). Asimismo, es importante mencionar que, un programa se desarrolla en etapas concatenadas de conceptualización, planificación, ejecución de acciones y evaluación del programa (Malca,2017).

2.3.2.2. Marco Histórico.

La literatura histórica acerca del modelo cognitivo conductual, relatada Según Ruiz y Cano (2002) que, los principios de aprendizaje son la referencia para desarrollar diversas estrategias, técnicas y acciones que modifiquen el comportamiento. De este modo los distintos problemas de índole educativo, clínico, organizacional y comunitario, llegan a tener grandes índices de mejora. La intervención puede realizarse de forma individual, grupal.

Dentro de las técnicas a usar, se encuentran el manejo contingente y la exposición, las cuales están supeditadas al autocontrol, el manejo de emociones, la solución de conflictos y la mejora de la autoestima. Técnicas que refuerzan y modelan el actuar de los individuos durante el proceso de exámenes académicos.

2.3.2.3. Marco legal.

Según el decreto legislativo artículo número uno, norma la situación y la carrera de la Policía Nacional, y en efecto, de cada uno de los postulantes con el propósito de garantizar su correcto funcionamiento profesional, técnico y ético del cuerpo policial (Ley N° 1149, 2012).

De la misma manera, se ha verificado las condiciones y obstáculos que muestran muchos de los cadetes en la EO-PNP. Los cadetes deben insertarse para ser parte de

esta formación militarizada. Una vez que los aspirantes ingresan a la Escuela Superior de la Policía, son sometidos a un proceso de aislamiento conocido como “reclutamiento”, el cual una vez culminado da la posibilidad a los cadetes de salir de las instalaciones de la Escuela Superior, pero al tener sus superiores jerárquicos una amplia discrecionalidad para sancionar las faltas disciplinarias, no son muchos los que disfrutan de este privilegio. Es más, los cadetes perciben el control excesivo de parte de los instructores, presentando así diversas sintomatologías dentro de las cuales se puede mencionar a la ansiedad; que no debe tratarse con cierta ligereza, puesto que, es un tema frecuente y que puede tener dificultades el buen desarrollo de aprendizaje de los cadetes.

2.3.2.4. Planificación Terapéutica cognitiva conductual.

Según Francisquelo y Furlan (2015), está centrado en reducir sentimientos, interacciones y pensamientos disfuncionales. Aquí se definen metas concretas y de esta forma, se vuelve más fácil evaluar un síntoma en particular y saber el tipo de tratamiento que necesita la patología. En suma, el objetivo de la terapia cognitiva conductual es reducir o eliminar síntomas de pánico. Se centra en el cambio, mediante procesos donde el paciente practica nuevas conductas en las sesiones asignadas como tareas. Asimismo, reta al paciente, sus acciones y conductas, mediante el autocuestionamiento. Se inicia la sesión con la indagación de los problemas que el paciente focalizó y necesita cambiar, y se concluye la sesión proceso de tratamiento, mediante terapias en las que trata cada problema de forma específica.

En cada sesión se revisa las actividades asignadas la semana anterior, se interioriza cual es el problema actual y se planifican actividades para la siguiente

semana. afirman que, esta terapia cubre casi todas las psicoterapéuticas, ya que permite que el paciente tenga acceso a información teórica, mediante la biblioterapia.

2.3.2.5. Programa cognitivo “Enfrenta”.

Este programa se caracteriza por plantear módulos de acción, mediante diversas sesiones de clase, orientados a desarrollar acciones para enfrentar la ansiedad que tienen los aspirantes cadetes ante los exámenes.

2.3.2.6. Desarrollo y metodología.

El programa de intervención “Enfrenta”, se basa en el enfoque cognitivo conductual. Está constituido de 12 sesiones de psicoeducación de 60 minutos de duración, las cuales están enfocadas en ayudar a disminuir la ansiedad, mediante el manejo de conductas adversas, relajación, hábitos de estudio, respiración, autoinstrucciones, distorsiones cognitivas y exposición. Asimismo, aborda los contextos, características e intervenciones posibles desde la creatividad, con el fin de construir un espacio de crecimiento y desarrollo de la resiliencia. Tanto la sesión “Venciendo mis miedos” y “Sensaciones a través del yo”, su objetivo es utilizar el arte de la expresión narrativa para percibir diferentes sonidos y expresiones dinámicas de uno mismo y de los demás a través de los sentidos, y conocer y reconocer las debilidades y limitaciones de su régimen.

2.4. Marco conceptual

Ansiedad. Reacción emocional que se produce por situaciones adversas a las que el cuerpo no está acostumbrado, por lo tanto, las percibe como amenazas (Parasi, 2019).

Ansiedad ante los exámenes. Reacción de tipo emocional que estudiante experimenta preso de la zozobra, por la falta de confianza en sí mismo o el temor a sacar bajas calificaciones (Aquino y Echevarria, 2018).

Examen. También llamada prueba, es el acto evaluativo a la que un estudiante es sometido, con el fin de evidenciar su aprovechamiento académico.

Programa. Plan de acción correctamente planificado y estructurado con la finalidad de mejorar aptitudes, actitudes o hábitos en un determinado grupo de individuos (Valera, 2018).

2.5. Hipótesis y variables

2.5.1. Hipótesis principal

- El programa cognitivo conductual “Enfrenta” es eficaz para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020.

2.5.2. Hipótesis derivadas

- El programa cognitivo conductual “Enfrenta” es eficaz para el manejo de la emocionalidad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020.
- El programa cognitivo conductual “Enfrenta” es eficaz para el manejo de la preocupación ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020.

Capítulo III

Materiales y métodos

3.1. Tipo de investigación

La investigación según su finalidad fue aplicada, si se hacen con el propósito de mejorar nuestras actuales condiciones de vida (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.2. Diseño de la investigación

La presente investigación fue de diseño experimental tipo cuasiexperimental, puesto que se evaluó antes y después de la intervención, y se tuvo un cierto grado de incidencia sobre la variable dependiente, a través de la elaboración y aplicación del programa cognitivo conductual “Enfrenta”, y la eficacia del mismo en el manejo de la ansiedad en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020.

G O1 X O2

Dónde:

G = Grupo experimental

O1 = Medición previa a los sujetos del grupo control.

X = Tratamiento – Programa cognitivo conductual “Enfrenta”.

O2 = Medición posterior a los sujetos del grupo experimental

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población.

La población estuvo conformada por los cadetes aspirantes de primer año de la Escuela de la Policía Nacional del Perú, que hacen un total de 229 estudiantes (205 varones y 24 damas) de 17 a 19 años de edad.

Tabla 1

Población de cadetes de primer año de la Escuela de Suboficiales de la PNP

Año	Cadetes varones	Cadetes damas	Total de cadetes
1ro	205	24	229

Nota. Los datos fueron obtenidos del Departamento académico EO.PNP.

3.3.2. Muestra

Según Tamayo (2002), la muestra es una selección que se toma de la población para estudiarla. En tal sentido, la presente investigación trabajó con un muestreo no probabilístico por conveniencia de 88 participantes, 44 para el grupo de control y 44 para el grupo experimental (Bisquerra, 2004); en consecuencia, la muestra quedó conformada por 44 cadetes.

3.3.2.2. Criterios de inclusión.

- Estudiantes que estén en primer año (aspirantes).
- Estudiantes que firmen el consentimiento informado, estudiantes que asistan al total de las sesiones programadas, estudiantes que completen el pre y pos test.

3.3.2.2. Criterios de exclusión.

- Estudiantes que se nieguen a participar

3.4. Operacionalización de las variables

Tabla 2

Operacionalización de variables

Título	Variabes	Dimensiones	Indicadores	Instrumento	
Eficacia del programa cognitivo conductual para para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020	Programa Cognitivo Conductual	Reestructuración cognitiva	Confrontar ideas distorsionadas.	Sesiones de clase Marina Maribel Munares Cáceres de Torres (2020).	
		Resolución de problemas	Planificar, evaluar y elegir una alternativa de un conjunto previamente establecido.		
		Técnicas de relajación	Movimientos de tensión y distensión de músculos con respiración que inhiban una reacción fisiológica.		
		Modelado	Imitar conductas efectuadas por otra persona.		
		Juego de roles	Realizar conductas en el que se interprete el papel de otras personas.		
	Ansiedad ante los exámenes	Autoinstrucciones	Uso de auto verbalizaciones positivas en situaciones facilitadoras de ansiedad.		Inventario "IDASE" Bauermeister, Collazo y Spielberg (1982). Validado en Perú por Aliaga, Ponce, Bernaola y Pecho (2001).
		Moldeamiento	Reforzar en aproximaciones sucesivas conductas que se asemejen a la conducta meta.		
		Preocupación	Preocupación por falta de confianza. Preocupación por las consecuencias.		
		Emocionalidad	Temor hacia el fracaso.		
			Pensamientos negativos. Pensamientos negativos. Baja autoestima. Distracción.		

3.5. Variables de la investigación

3.5.1. Programa cognitivo conductual “Enfrenta”.

El programa cognitivo conductual “Enfrenta” es una herramienta metodológica, compuesta por un conjunto de acciones planificadas y organizadas, a través de 12 sesiones de clase, con el objetivo de brindar orientación, información y una serie de técnicas conductuales para que los estudiantes aprendan a manejar la ansiedad ante los exámenes (Flores, 2019).

3.5.2. Ansiedad

Es la predisposición que tiene una persona para responder con elevados niveles de alteración a posibles amenazas (Casari, Anglada y Daher, 2014). Es un rasgo específico en el que las aptitudes y conocimientos adquiridos del individuo, son elevados experimentando respuestas cognitivas, fisiológicas, situacionales y de evitación (Díaz, 2017).

3.6. Proceso de recolección de datos

Antes de tomar la pre prueba, se solicitó permiso a la institución. Una vez obtenido el permiso, se procedió a tomar la pre prueba a los participantes, posteriormente se desarrollaron 12 sesiones de 60 minutos cada una, en las cuales se efectuaron talleres vivenciales sobre cómo lidiar con la ansiedad ante los exámenes, en un intervalo de tiempo de 12 semanas. Finalmente, al terminar las sesiones, se aplicó la pos prueba para contrastar información y ver la eficacia del programa.

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para evaluar la efectividad del programa, se usó el Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante los Exámenes (IDASE). Esta escala fue elaborada por José

Bauermeister, Collazo, y Spielberger en 1982. El instrumento recoge información de diversas respuestas cognitivas, motoras y fisiológicas a la inquietud, en estudiantes universitarios frente a las evaluaciones. Puede ser aplicado de forma individual o grupal, en un tiempo estimado de 15 minutos.

Está constituido por 20 ítems con una escala de: (A) Casi nunca; (B) Algunas veces; (C) Frecuentemente; (D) Casi siempre: La puntuación para todos los ítems, salvo el número 1, es A=1, B=2; C=3; D=4. Para el elemento 1 la calificación es A=4; B=3; C=2; D=1. En la versión puertorriqueña la subescala emocionalidad está compuesta por los reactivos 2, 8, 9, 11, 15 y 18; y la subescala preocupación por los ítems 3, 5, 6, 7, 14, y 17. La dispersión de posibles puntuaciones fluctúa desde 20 (mínima) a 80 (máxima). A puntuación más alta mayor ansiedad ante los exámenes.

3.7.1. Validez y confiabilidad del instrumento.

Este instrumento fue validado en una muestra de 800 participantes de ambos sexos, pertenecientes a escuelas públicas y privadas de Puerto Rico, mediante la correlación ítem – escala corregida. Los resultados mostraron coeficientes de correlación que oscilaron entre 0.88 y 0.93, estimándose la validez del IDASE con el TAI (*Test Anxiety Inventory*). El análisis factorial mostró que el instrumento (IDASE) tiene validez de constructo y valor predictivo en coeficientes de 0,93 y 0,94, lo cual indicó que ambos instrumentos son equivalentes y miden constructos similares.

En el Perú fue adaptado por Aliaga, Ponce y Bernaola (2001), en 1096 estudiantes de tercero a quinto grado de secundaria de colegios nacionales (550) y particulares de Lima (546), de los cuales, 547 mujeres fueron mujeres y 549 varones, que oscilaban entre 14 a 18 años de edad. El test-retest peruano mostró una validez

de 0.72 en varones y 0.81 en mujeres, en tanto que, los coeficientes Alfa fueron fiables, con una mediana de 0.87 a 0.93. En mujeres de 0.88 a 0.89 y en varones de 0.90 a 0.93.

Posteriormente fue validado por Carhuancho (2019) en 329 estudiantes del nivel secundario de colegios públicos y privados de Casma. La validez de la estructura interna fue mediante el análisis factorial, el cual reportó un ajuste absoluto de $GFI=.93$, $SRMR=.055$, $NFI=.78$, $CFI=.74$, $IFI=.77$. Asimismo, demostró fiabilidad aceptable en sus dos escalas: emocionalidad (.71), emocionalidad (.74), con un omega total de .843, en un intervalo de 95% de confiabilidad que indica una fiabilidad aceptable.

Para determinar la confiabilidad, se discriminó cada ítem para distinguir entre los sujetos con puntajes bajos y altos. Asimismo, se efectuó el análisis de ítem con dos técnicas: a) el contraste de grupos extremos formados con base en la puntuación del cuestionario IDASE (N=1096), mediante el uso de la prueba T de Student. b) correlación ítem -total, mediante el uso del coeficiente de Pearson, contado por separado mujeres (N=547) y varones (N=549). Además, los resultados de la prueba T fueron estadísticamente significativos ($p<0.001$), al ser superiores al valor T teórico (0.05, 597) = 1.98. De modo similar, tanto en varones como en mujeres los valores del coeficiente de correlación indicaron relaciones muy significativas en cada ítem, obteniendo un valor de (0.05, 547) = 0.06. en efecto, todos los coeficientes fueron superiores a 0.20, que es el valor mínimo (Morales, 1988).

3.8. Proceso de recolección y análisis de datos

Dada las circunstancias actuales del Covid 19, y en consecuencia la cuarentena, la ejecución del programa y la recolección de datos se efectuó de forma virtual, mediante el uso de la plataforma Zoom, dada la emergencia sanitaria que vive el mundo. En tal sentido, tanto la preprueba, la posprueba y la ejecución de las sesiones de clase, se realizaron online. Posteriormente los datos obtenidos se procesaron a través de del programa estadístico SPSS.

3.9. Aspectos éticos

Para recolectar los datos del presente estudio, en primer lugar, se solicitó el permiso o autorización a la institución. Posteriormente, se brindó el consentimiento informado a los estudiantes para ser parte del estudio, asegurándoles la confidencialidad y anonimato en el estudio.

Capítulo IV

Resultados y discusión

4.1. Análisis sociodemográficos

Según la tabla 3 se observa que, el 88.6% de los estudiantes que participaron de la investigación son de género masculino; asimismo, el 40,9% tienen 18 años y la media de edad es de 17.9 años.

Tabla 3

Análisis sociodemográficos de los estudiantes

	Frecuencia	Porcentaje
Género		
Masculino	39	88,6
Femenino	5	11,4
Edad		
17	14	31,8
18	18	40,9
19	12	27,3
Media	17.9	

4.1.1. Análisis descriptivos de la variable y dimensiones de estudio.

La tabla 4 muestra que, el 54.5% de estudiantes del grupo control y el 88.6% del grupo experimental, mostraron un nivel medio respecto a la ansiedad ante los exámenes en el pretest. Asimismo, el 54.5% de los estudiantes del grupo control y el 86.4% del grupo experimental, evidenciaron un nivel medio de ansiedad ante los exámenes en el postest.

Tabla 4

Porcentaje del pre y postest del grupo control y experimental sobre los niveles de ansiedad ante exámenes

Ansiedad	Grupo control				Grupo experimental			
	Preprueba		Posprueba		Preprueba		Posprueba	
	F	%	f	%	f	%	F	%
Bajo	15	34.1	20	45.5	4	9.1	6	13.6
Medio	24	54.5	24	54.5	39	88.6	38	86.4
Alto	5	11.4	0	0.0	1	2.3	0	0.0
Total	44	100.0	44	100.0	44	100.0	44	100.0

En la tabla 5 se observa que, el 56.8% de estudiantes del grupo control presentaron un nivel bajo de emocionalidad ante los exámenes en el pretest y el 88.6% del grupo experimental mostraron un nivel medio. Asimismo, el 59.1% de los estudiantes del grupo control presentaron un nivel bajo de emocionalidad ante los exámenes en el postest y el 75.0% del grupo experimental mostraron un nivel medio.

Tabla 5

Porcentaje del pre y postest del grupo control y experimental sobre los niveles de emocionalidad ante exámenes

Emocionalidad	Grupo control				Grupo experimental			
	Preprueba		Posprueba		Preprueba		Posprueba	
	F	%	F	%	f	%	F	%
Bajo	25	56.8	26	59.1	5	11.4	11	25.0
Medio	16	36.4	18	40.9	39	88.6	33	75.0
Alto	3	6.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Total	44	100.0	44	100.0	44	100.0	44	100.0

En la tabla 6 se observa que, el 50.0% de estudiantes del grupo control y el 93.2% del grupo experimental, mostraron un nivel medio ansiedad ante los exámenes en el pretest. Asimismo, el 52.3% de los estudiantes del grupo control y el 90.9% del grupo experimental, evidenciaron un nivel medio de ansiedad ante los exámenes en el postest.

Tabla 6

Porcentaje del pre y postest del grupo control y experimental de los niveles de preocupación ante exámenes

	Grupo control				Grupo experimental			
	Preprueba		Posprueba		Preprueba		Posprueba	
Ansiedad	F	%	F	%	f	%	F	%
Bajo	16	36.4	21	47.7	1	2.3	2	4.5
Medio	22	50.0	23	52.3	41	93.2	40	90.9
Alto	6	13.6	0	0.0	2	4.5	2	4.5
Total	44	100.0	44	100.0	44	100.0	44	100.0

4.2. Análisis de normalidad de los datos

Para medir la normalidad de los datos de las variables y las dimensiones de estudio, se utilizó la prueba estadística Kolmogórov-Smirnov, ya que la muestra fue superior a 30. Los resultados de la tabla 7 evidencian que, la variable ansiedad ante los exámenes y la dimensión emotividad en el grupo control, presentan una distribución normal; por lo tanto, para la contratación de hipótesis se usó la prueba paramétrica T de Student para muestras independientes. Asimismo, la dimensión preocupación no presentó una distribución normal; por lo tanto, se utilizó la prueba no paramétrica U de Mann – Whitney para el contraste de hipótesis.

Tabla 7

Prueba de normalidad de las variables de estudio

		Kolmogorov-Smirnov		
		Estadístico	Gl	Sig.
Ansiedad	Control	0.204	44	0.167
	Experimental	0.115	44	
Emotividad	Control	0.178	44	0.200
	Experimental	0.112	44	
Preocupación	Control	0.217	44	0.007
	Experimental	0.160	44	

4.3. Prueba de hipótesis

4.3.1. Prueba de hipótesis de la ansiedad ante los exámenes.

Formulación de la hipótesis estadística

Ho: $\mu^1 = \mu^2$ El programa cognitivo conductual “Enfrenta” no es eficaz para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020.

Ha: $\mu^1 \neq \mu^2$ El programa cognitivo conductual “Enfrenta” es eficaz para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020.

Comparación de media

En la Tabla 8, se observa que la media en el pretest del grupo control es de 44.91 puntos y del grupo experimental de 49.73 puntos, existiendo una diferencia de 4.5 puntos; sin embargo, luego de la aplicación del programa cognitivo conductual “Enfrenta”, la media del posttest del grupo experimental (45.80), con respecto al grupo control (36.27), tuvo un incremento de 9.5 puntos. Este resultado refleja que los estudiantes tuvieron un mejor manejo de la ansiedad ante los exámenes.

Tabla 8

Comparación de media de la ansiedad entre el grupo control y el grupo experimental

Estadísticas de grupo					
Grupo		N	Media	Desviación	Error promedio
Ansiedad posprueba	Control	44	36.27	11.544	1.740
	Experimental	44	45.80	5.351	0.807
Ansiedad preprueba	Control	44	44.91	7.640	1.152
	Experimental	44	49.73	6.248	0.942

La tabla 9 muestra que al aplicar la prueba t para muestras independientes, el valor p es de (sig.) $0,000 < 0,05$; por lo tanto, se rechaza H_0 y se acepta la H_a . En conclusión, la aplicación del programa cognitivo conductual “Enfrenta”, tuvo una eficacia en un 95% de confiabilidad con respecto al manejo de la ansiedad ante los exámenes.

Cálculo del estadístico

Tabla 9

Análisis de la prueba T de Student del grupo experimenta y grupo control – Ansiedad

		F	Sig.	t	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		
										Inferior	Superior
Ansiedad posprueba	Se asumen varianzas iguales	69.7	0.000	4.96	86	0.000	9.52	1.91	13.3	5.70	
	No se asumen varianzas iguales			4.96	61	0.000	9.52	1.91	13.3	5.68	

Regla de decisión

$p < \alpha =$ rechaza H_0

$p \geq \alpha =$ acepta H_0

Siendo $\alpha = 0,05$

Al comparar el estadístico de prueba, se observa que el valor $t_{cal} = 4.96 > t_{crít} = 1.67$ cae en la región de rechazo; por lo tanto, se acepta la H_a y se concluye que, la aplicación del programa “Enfrenta” mejoró significativamente el manejo de la ansiedad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020.

4.3.2. Prueba de hipótesis de la emocionalidad respecto a la ansiedad ante los exámenes.

Formulación de la hipótesis estadística

Ho: $\mu^1 = \mu^2$ El programa cognitivo conductual “Enfrenta” no es eficaz para el manejo de la emocionalidad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020.

Ha: $\mu^1 \neq \mu^2$ El programa cognitivo conductual “Enfrenta” es eficaz para el manejo de la emocionalidad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020.

Comparación de media

En la Tabla 10 se observa que, la media del pretest del grupo control es de 21.39 puntos y del grupo experimental de 24.18 puntos, existiendo una diferencia de 2.8 puntos; sin embargo, luego de la aplicación del programa cognitivo conductual “Enfrenta”, la media del grupo experimental (22.70) con respecto al grupo control (17.52), tuvo un incremento de 5.2 puntos. Este resultado refleja que los estudiantes tuvieron un mejor manejo de la emotividad ante los exámenes.

Tabla 10

Comparación de media de la emocionalidad entre el grupo control y el grupo experimental

Estadísticas de grupo					
Grupo		N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Emocionalidad pos	Control	44	17.52	5.311	0.801
	Experimental	44	22.70	3.196	0.482
Emocionalidad pre	Control	44	21.39	3.623	0.546
	Experimental	44	24.18	3.768	0.568

La tabla 11 evidencia que, al aplicar la prueba t para muestras independientes el valor p es de (sig.) $0,000 < 0,05$; por lo tanto, se rechaza H_0 y se acepta la H_a , este resultado demuestra que la aplicación del programa cognitivo conductual “Enfrenta”, tuvo una eficacia en un 95% de confiabilidad, con respecto al manejo de la emocionalidad ante los exámenes.

Cálculo del estadístico

Tabla 11

Análisis de la prueba T de Student del grupo experimenta y grupo control – Emocionalidad

		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		
										Inferior	Superior
Emocionalidad posprueba	Se asumen varianzas iguales	29.3	0.000	5.54	86	0.000	5.18	0.93	-7.03	3.32	
	No se asumen varianzas iguales			5.54	71	0.000	5.18	0.93	-7.04	3.31	

Regla de decisión

$p < \alpha =$ rechaza H_0

$p \geq \alpha =$ acepta H_0

Siendo $\alpha = 0,05$

Al comparar el estadístico de prueba, se observa que el valor $t_{cal} = 5.54 > t_{crít} = 1.66$ cae en la región de rechazo; por lo tanto, se acepta la H_a y se concluye que la aplicación del programa “Enfrenta”, mejoró significativamente el manejo de la emocionalidad ante los exámenes cadetes aspirantes de la Policía Nacional del

Perú, 2020.

4.3.3. Prueba de hipótesis de la preocupación respecto a la ansiedad ante los exámenes.

Formulación de la hipótesis estadística

Ho: $\mu^1 = \mu^2$ El programa cognitivo conductual “Enfrenta” no es eficaz para el manejo de la preocupación ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020.

Ha: $\mu^1 \neq \mu^2$ El programa cognitivo conductual “Enfrenta” es eficaz para el manejo de la preocupación ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020.

Comparación de media

En la Tabla 12 se observa que, la media del pretest del grupo control es de 34.59 puntos y del grupo experimental de 54.41 puntos, existiendo una diferencia de 19.8 puntos; sin embargo, luego de la aplicación del programa cognitivo conductual “Enfrenta”, la media del grupo experimental (58.0), con respecto al grupo control (31.0), tuvo un incremento de 27.0 puntos. Este resultado refleja que los estudiantes tuvieron un mejor manejo de la preocupación ante los exámenes.

Tabla 12

Comparación de media de la preocupación entre grupo control y grupo experimental

Grupo		N	Rango promedio	Suma de rangos
Preocupación posprueba	Control	44	31.00	1364.00
	Experimental	44	58.00	2552.00
	Total	88		
Preocupación preprueba	Control	44	34.59	1522.00
	Experimental	44	54.41	2394.00
	Total	88		

La tabla 13 evidencia que, al aplicar la prueba *U de Mann Whitney*, el valor p es de (sig.) $0,000 < 0,05$; por lo tanto, se rechaza H_0 y se acepta la H_a . En conclusión, la aplicación del programa cognitivo conductual “Enfrenta”, tuvo una eficacia en un 95% de confiabilidad con respecto al manejo de la preocupación ante los exámenes.

Cálculo del estadístico

Tabla 13

Prueba U de Mann Whitney del grupo experimental y grupo control – Preocupación

	Estadísticos de prueba ^a Preocupación posprueba
U de Mann-Whitney	374.000
W de Wilcoxon	1364.000
Z	-4.983
Sig. asintótica(bilateral)	0.000

a. Variable de agrupación: Grupo

Regla de decisión

$p < \alpha =$ rechaza H_0

$p \geq \alpha =$ acepta H_0

Siendo $\alpha = 0,05$

Al comparar el estadístico de prueba se observa que, el valor p es de (sig.) $0,000 < 0,05$ 1.66; por lo tanto, se acepta la H_a y se concluye que, la aplicación del programa “Enfrenta”, mejoró significativamente el manejo de la preocupación ante los exámenes cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020

4.2. Discusión de resultados.

La presente investigación consistió en determinar la eficacia del programa cognitivo conductual “Enfrenta”, en el manejo de la ansiedad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía. En relación a lo planteado, los resultados

obtenidos mostraron que, el valor de $t_{cal} = 4.96 > t_{crít} = 1.67$, cayó en la región de rechazo; por lo que se concluye que, la aplicación del programa “Enfrenta”, mejoró significativamente el manejo de la ansiedad ante los exámenes cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020. Este resultado se asemeja a lo encontrado por Ruesta (2020), quien concluyó que el programa tuvo incidencia positiva en la disminución de la ansiedad ante los exámenes. Asimismo, los estudiantes que presentaban ansiedad ante los exámenes exteriorizaron respuestas a nivel cognitivo, fisiológico y conductual. Por su parte, Medrano y Moretti (2015), realizaron un estudio en universitarios argentinos, concluyendo que, los ingresantes que participaron del programa (N=31), presentaron menores niveles de ansiedad que los participantes del grupo control (N=31). Además, las diferencias significativas ($t = 3.12$, $gl = 60$, $p < 0.01$) demostraron un elevado tamaño del efecto ($d = .54$); es decir, el programa diseñado contribuyó de forma eficaz en la disminución de la ansiedad ante los exámenes. Por su parte, Valera (2018) en un estudio realizado en Cajamarca, encontró que, el puntaje del pretest, según la prueba U de Mann – Whitney fue de 126,000; $p < .116$; no obstante, en la posprueba se obtuvo diferencias significativas en el grupo experimental de 34,000; $p < .000$. Asimismo, el rango del grupo experimental (Rango=11,79), evidenció mejores resultados respecto al grupo control (Rango=27.21). En suma, la aplicación del programa cognitivo conductual, disminuyó la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes. Por último, Herrera (2017) en un estudio realizado en Lima, haciendo uso de la prueba no paramétrica U-Mann Whitney, encontró un valor de significancia de < 0.05 , dejando en evidencia que, el Programa “Dominando la ansiedad” influye significativamente en la disminución de la

ansiedad ante los exámenes. En conclusión, la implementación de diversos programas ayuda en el manejo de la emocionalidad ante los exámenes.

En relación al primer objetivo específico, que consistió en determinar la eficacia del programa cognitivo conductual “Enfrenta”, en el manejo de la emocionalidad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020. Los resultados obtenidos al comparar el estadístico de prueba, $t_{cal} = 5.54 > t_{crít} = 1.66$, cayó en la región de rechazo; por lo tanto, se aceptó la H_a y se concluyó que, la aplicación del programa “Enfrenta” mejoró significativamente el manejo de la emocionalidad ante los exámenes cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020. Este resultado es similar a lo encontrado por Ruesta (2021), quien encontró que el programa “Manejando mi ansiedad ante los exámenes”, presentó un componente positivo en el manejo de la emocionalidad; es decir, después de la aplicación del programa, los estudiantes manejaron adecuadamente todas las reacciones desagradables a nivel fisiológico que experimentaban durante los exámenes. Asimismo, García et al. (2015) en un estudio realizado en España, encontraron que la intervención psicoeducativa de carácter comunitario a través de un pre y postest en un programa, mejoró los niveles de emocionalidad ante los exámenes; es decir, el programa de intervención psicoeducativa de carácter comunitario fue eficaz en el manejo de la emocionalidad en la población general (universitarios) y ampliamente aceptado, demandado y valorado como útil. Al respecto, Díaz (2017) sostiene que, la ansiedad está vinculada a la emocionalidad, puesto que, la emocionalidad es la estimulación interna del cuerpo a nivel físico y emocional, la cual se evidencia por la sudoración, angustia, y aumento del ritmo

cardíaco, entre otros. Por su parte, Román (2019) sostiene que, el rendimiento académico es afectado significativamente por la diversidad de emociones que puedan tener los estudiantes, ya que, si el estudiante siente un alto grado de estrés, su desempeño no será el más óptimo; por lo tanto, el manejo de la emocionalidad debe ser tratada y controlada a tiempo.

Por último, en cuanto al segundo objetivo específico, que consistió en determinar la eficacia del programa cognitivo conductual “Enfrenta”, en el manejo de la preocupación ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020. Los resultados que se obtuvieron utilizando la prueba U de Mann Whitney, mostraron un valor de, p (sig.) $0,000 < 0,05$; por lo tanto, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna, dejando en evidencia que, la aplicación del programa cognitivo conductual “Enfrenta” tuvo una eficacia en un 95% de confiabilidad, con respecto al manejo de la preocupación ante los exámenes. Este resultado es similar a lo encontrado por Ruesta (2021), quien encontró que la aplicación de programa “Manejando mi ansiedad ante los exámenes”, fue eficaz en el manejo de la preocupación, puesto que, después de la aplicación del programa los estudiantes disminuyeron los altos estados de tensión, el nerviosismo, estados de inquietud y la falta de concentración durante los exámenes. Por su parte, Aquino y Echevarría (2018), desarrollaron un estudio en Pasco, encontrando que, el Programa de Lenguas Extranjeras: inglés-francés, mejoró de forma significativa los niveles de ansiedad ante los exámenes en especial en la dimensión preocupación, un promedio de 52,5 %”. Según Díaz (2017), la ansiedad está vinculada con la preocupación; es decir, mientras más alta sea la preocupación, más ansiedad elevada tendrá el

estudiante, puesto que, la “preocupación” está orientada a ideas erradas de la evaluación con resultados de derrota, reacciones adversas y la competencia que presentan durante los exámenes. Por su parte, Roman (2019) sostiene que, los pensamientos de preocupación generados por situaciones de índole académico, en especial los exámenes, repercuten negativamente en el rendimiento académico. En consecuencia, sino no se toman medidas adecuadas, la preocupación puede repercutir incluso en la salud de los estudiantes. Por lo tanto, la implementación de programas cognitivos conductuales, es muy importante.

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

5.1. Conclusiones

- a) El objetivo de la presente investigación consistió en **determinar la eficacia del programa cognitivo conductual “Enfrenta” en el manejo de la ansiedad ante los exámenes** en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020. Al aplicar la prueba t para muestras independientes, el valor p fue de (sig.) $0,000 < 0,05$; por lo tanto, se rechaza H_0 y se acepta la H_a . En conclusión, la aplicación del programa cognitivo conductual “Enfrenta”, tuvo una eficacia en un 95% de confiabilidad con respecto al manejo de la emotividad ante los exámenes.
- b) En relación al primer objetivo específico, al aplicar la prueba t para muestras independientes, el valor p fue de (sig.) $0,000 < 0,05$; por lo tanto, se rechaza H_0 y se acepta la H_a . En conclusión, la aplicación del programa cognitivo conductual “Enfrenta”, tuvo una eficacia en un 95% de **confiabilidad con respecto al manejo de la emocionalidad ante los exámenes**.
- c) Con respecto al segundo objetivo específico, al aplicar la prueba U de Mann Whitney, el valor p fue de (sig.) $0,000 < 0,05$; por lo tanto, se rechaza H_0 y se acepta la H_a . En conclusión, la aplicación del programa cognitivo conductual

“Enfrenta”, tuvo una eficacia en un 95% de confiabilidad con **respecto al manejo de la preocupación ante los exámenes.**

5.2. Recomendaciones

Se recomienda lo siguiente:

- a) Realizar estudios con una muestra más amplia y de forma presencial, dado que producto de la emergencia sanitaria, la muestra se vio reducida y la ejecución del programa “Enfrenta” fue realizado en forma virtual, lo cual limitó la ejecución ecuánime del programa.
- b) Ejecutar estudios comparativos con estudiantes de otras escuelas policiales, considerando el mismo tema sobre la ansiedad, como la ejecución del programa “Enfrenta” para obtener mejores resultados.
- c) Desarrollar talleres y charlas sobre el manejo de la ansiedad en los cadetes de la policía nacional, puesto que, al ser este un centro donde se ejecutan ordenes imperativas, los estudiantes están inmersos a altos niveles de ansiedad, que a la postre afectan su rendimiento durante los exámenes.
- d) Realizar estudios cualitativos que permitan obtener resultados individuales, los cuales ayuden a conocer mejor las variables de estudio.
- e) Implementar en el departamento de psicología personal especializado, el cual ayude a los estudiantes en el manejo de la ansiedad ante los exámenes, mediante sesiones, terapias, talleres de relajación y manejo de la preocupación y la emocionalidad ante los exámenes.

Referencias

- Alcántara-Jiménez, M. M., & Garcia-Lopez, L. (2017). Revisión de los procedimientos de evaluación observacional y cognitiva en población con ansiedad social. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 22(3), 243. doi:10.5944/rppc.vol.22.num.3.2017.19187
- Aliaga Tovar, J. R.; Ponce Díaz, C. (2001). Características Psicométricas del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE). *Paradigmas Revista Psicológica de Actualización Profesional Colegio de Psicólogos Del Perú Consejo Directivo Regional I – Lima*, 2(3-4), 11–30.
- Álvarez, J., Aguilar, J. M., & Lorenzo, J. J. (2012). Test anxiety in university students: Relationships with personal and academic variables. *Electronic Journal Of Research in Educational Psychology*, 10(26), 333–354. doi:10.25115/ejrep.v10i26.1497
- Álvarez, J., Aguilar, J. M., Fernández, J. M., Salguero, D. y Pérez-Gallardo, E. (2013). El estrés ante los exámenes en los estudiantes universitarios. Propuesta de intervención. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 179–188. Recuperado de http://dehesa.unex.es/flexpaper/template.html?path=/bitstream/10662/5267/1/0214-9877_2013_1_2_179.pdf#page=1
- Amoretti, T. M. A. (2017). *Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un Centro Educativo de Villa El Salvador* (Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú). Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/364>

- Aquino De La Cruz, J. M. y Echevarria, Y. Y. (2018). *Niveles de ansiedad ante los exámenes parciales en los estudiantes de la escuela profesional de educación secundaria en la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – Pasco, 2018* (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión). Recuperado de http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/524/1/T026_71464634_73436380_T%20PDF.pdf
- Beck, A.T. (1979). *Terapia cognitiva de la depresión*. New York: Prensa de Guilford.
- Bisquerra, R. (2004). *Metodología de la investigación educativa*. España: La Muralla
- Carhuacho, N. S. (2019). *Propiedades psicométricas del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante exámenes (IDASE) en estudiantes de secundaria en colegios públicos y privados de Casma* (Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo). Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/39931>
- Casari, L. Anglada. J, & Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. Pontificia Universidad Católica Argentina, Universidad del Aconcagua. *Revista de Psicología Pontificia Universidad Católica Argentina, Universidad Del Aconcagua y CONICET CCT.*, 32(2), 243–269. Retrieved from http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472014000200003%0Ahttp://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3091343.pdf%5Cnhttp://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=3091343
- Cejudo Navarro, M. (2015). Cuando Todos Me Miran... Caso De Fobia a Hablar En

- Público De Origen Traumático. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 3(5), 2253–2749. Recuperado de https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Cuando_todos_me_miran.pdf
- Colle, R. (2002). *Teoría Cognitiva Sistémica de la Comunicación*. Santiago de Chile: Ed. San Pablo .
- De La vega Granizo, I. S. (2015). *Determinación de la prevalencia de somnolencia diurna excesiva y su relación con la calidad de sueño, en cadetes de la escuela superior militar Eloy Alfaro en el mes de junio del 2014* (Tesis de especialidad, Universidad Central del Ecuador). Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/4701>
- Del Río, S., Martínez-González, M. C., Montero Navarro, S., Sánchez-Más, J., & Caparrós Granados, M. (2019). Acupuncture treatment of pre-examination anxiety in university students. *Revista Internacional de Acupuntura*, 13(1), 2–11. doi:10.1016/j.acu.2019.03.001
- Díaz, S. J. (2017). *Propiedades psicométricas del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE) en estudiantes preuniversitarios de Trujillo* (Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo). Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/664>
- Díaz Zeña, S. M. D. F. (2014). *Ansiedad ante los exámenes y estilos de aprendizaje en estudiantes de medicina de una universidad particular, Chiclayo 2012* (Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo). Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12423/338>
- Egoavil Santana, A. T. (2016). *Ansiedad y rendimiento académico en los estudiantes*

de 3ro, 4to y 5to año de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería de Sistemas y Computación de la Universidad Peruana Los Andes (Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos). Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12672/6837>

Flores, Y. T. (2019). *Relación Entre Autoestima Y Habilidades Sociales En Los Trabajadores Del “Centro De Salud Socos”, Distrito De Socos, Provincia De Huamanga, Departamento De Ayacucho 2019* (Tesis de licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles Chimbote). Recuperado de http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/11456/AUTOESTIMA_Y_HABILIDADES_SOCIALES_FLORES_CARRASCO_YULIA_TATIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Francisquelo, M., & Furlan, L. (2015). Ansiedad ante los Exámenes en estudiantes universitarios: Correlatos y Tratamiento. *Anuario de Investigaciones de La Facultad de Psicología*, 2(1), 37–53. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/aifp/article/view/12629>

Freire Rodríguez, C., Ferradás Canedo, Coruña, M. del M., Fernández Cerviño, S., & Barca Enríquez, E. (2019). Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de educación primaria: diferencias en función del curso y del género. *Publicaciones de La Facultad de Educacion y Humanidades Del Campus de Melilla*, 49(2), 151–168. doi:10.30827/publicaciones.v49i2.8087

Freud, S. (1893-1895). *Señora Emmy von N. (40 años, de Livonia). Historiales clínicos. En Estudios sobre la histeria (en colaboración con J. Breuer). Obras Completas (OC). Vol. II.* Buenos Aires: Amorrortu editores.

- Furlán, L., Cassady, J. y Pérez, E. (2009) Adapting the Cognitive Test Anxiety Scale for use with Argentinean University Students. *International Journal of Testing*, 9, 3–19. doi:10.1080/15305050902733448
- Furlan, L., Piemontesi, S., Heredia, D., y Sánchez, J. (2015). Ansiedad ante los Exámenes en estudiantes universitarios : Correlatos y Tratamiento. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 2(1), 37–53. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/aifp/article/view/12629>
- Gallén, M. I. (2016). Validación de la interacción verbal con un avatar en un ambiente de realidad virtual para generar ansiedad social. (Trabajo final de Máster, Universitat Jaume I). Recuperado de <http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/166800>
- García, J., Fausor de Castro, R., Prieto, S. S., Sánchez, N., Colastra, I., Nieto, J. L., Castellanos, D., Piñas de la Cruz, B., Santos, I. G., Martínez, E.; Huguet, E., Fernández, I. L., y García, C. (2015). *Diseño e implementación de un programa de control y afrontamiento de la ansiedad ante los exámenes*. Trabajo presentado en IV Jornada de Psicología Clínica en Atención Primaria , Madrid. Resumen recuperado de https://www.ucm.es/data/cont/docs/315-2016-06-02-presentaci%C3%B3n_UCM_ans%20a%20los%20exámenes.pdf
- García, R., y Ríos, K. (2016). Estrés Académico y Rendimiento Académico en estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima Metropolitana, 2015 (Tesis de bachiller, Universidad Peruana Unión). Recuperado de

http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/554/Raquel_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Harpell, J. V., & Andrews, J. J. W. (2012). Multi-Informant Test Anxiety Assessment of Adolescents. *Psychology, 03(07)*, 518–524. doi:10.4236/psych.2012.37075

Hernández, R. Fernández C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGRAW-HILL

Hernández, J.M., Pozo, C. y Polo, A. (1994). *Ansiedad ante los exámenes: Un programa para su afrontamiento de forma eficaz*. Valencia: Promolibro

Herrera, J. (2017). *Programa “Dominando la ansiedad” para disminuir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios, Lima 2017*. (Tesis de maestría, Universidad César Vallejo). Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/14787>

Hodapp, V., Glanzmann, P. G. & Laux, L. (1995). Theory and measurement of test anxiety as a situation-specific trait. In C. D. Spielberger & P. Vagg (Eds.), *Test anxiety: Theory, assessment, and treatment* (pp. 47 – 58). Washington, DC: Taylor & Francis.

James, W. (1884). "What is an Emotion?", Oxford University Press on behalf of the Mind Association, 9(34), 188-205. Recuperado de <https://www.jstor.org/stable/2246769>

Ley N° 1149. Norma Legal Diario Oficial El Peruano, Perú, 11 de diciembre de 2012

Liebert, R. M., & Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports, 20*, 975-978. doi:10.2466/pr0.1967.20.3.975

- Lorenzo Torrecillas, J. J., & Lozano Segura, M. C. (2017). Ansiedad ante los exámenes moderada por la participación en actividades físicas y deportivas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 4(1), 277. doi:10.17060/ijodaep.2017.n1.v4.1057
- Malca, S. (2017). Programa: “Escribimos historias costumbristas”, para la producción de textos narrativos en los estudiantes del primer grado del nivel Secundario de la institución educativa, “Elena G de White, Salpín 2016” (Tesis de grado, Universidad Peruana Unión). Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/892>
- Martínez-Bermúdez, R., & Rojas-Puris, L. (2018). Ansiedad frente a exámenes en adolescentes. Cuando el estilo de socialización parental es un factor relacionado. *CASUS. Revista de Investigación y Casos En Salud*, 3(1), 40–48. doi:10.35626/casus.1.2018.69
- Medrano, L. A., & Moretti, L. (2013). Eficacia de un programa de entrenamiento para disminuir manifestaciones cognitivas de ansiedad ante los exámenes en ingresantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 13(1), 41–52. doi:10.13140/RG.2.1.2922.9283
- Melero Carvajal, P. (2019). *Programa de Reducción de estrés y ansiedad en univeristarios* (Tesis de grado, Universidad de Jaen). Recuperado de <http://tauja.ujaen.es/jspui/handle/10953.1/9838>
- Ministerio de Salud [MINSA] (2018). *Lineamientos de Política Sectorial en Salud Mental Perú 2018 (RM N° 935 – 2018/ MINSA)*. Lima: Ministerio de Salud. Recuperado de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4629.pdf>

- Morales, P. (1988). *Medición de actitudes en psicología y educación. Construcción de escalas y problemas metodológicos*. San Sebastián, España: Tartalo
- Mori, M. del P. (2008). Una propuesta metodológica para la Intervención Comunitaria. *Liberabit. Revista de Psicología*, 14, 14–81. doi:1729 - 4827
- Naranjo, L. A. (2016). *Diseño de un programa psico – educativo para el control de los niveles de ansiedad frente a exámenes en estudiantes universitarios* (Tesis de máster, Pontificia Universidad Católica del Ecuador). Recuperado de <http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1801>
- Oblitas, L. (2004). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Thomson
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2016). La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad tiene un rendimiento del 400%. Recuperado de <https://www.who.int/es/news/item/13-04-2016-investing-in-treatment-for-depression-and-anxiety-leads-to-fourfold-return#:~:text=rendimiento%20del%20400%25-,La%20inversi%C3%B3n%20en%20el%20tratamiento%20de%20la%20depresi%C3%B3n%20y,tiene%20un%20rendimiento%20del%20400%25&text=Washingt%C3%B3n%20DC%2C%20EE.,UU>.
- Parasi, C. F. (2019). *Ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de un colegio particular de miraflores* (Tesis de especialidad, Universidad Ricardo Palma). Recuperado de https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2460/T030_70249093_T%20%20%20PARASI%20FALCON%20CLAUDIA%20FABIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Quiñones, Á. S. Á., Mogollón, G. J. M., Arenas, D. J., & Díaz, J. P. B. (2014). Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica. *Enfoques*, 1(1), 15. doi:10.24267/23898798.79
- Rasco, L., y Suarez, V. (2017). Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima Este, 2016 (Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión). Recuperado de: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/417/Lucy_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Roman, (2019). *Relación entre la autoeficacia académica, la ansiedad ante los exámenes y el cansancio emocional en estudiantes del Instituto del Sur - Arequipa* (Tesis de maestría, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa). Recuperado de <http://190.119.145.154/handle/UNSA/8600>
- Ronco, A. (1987). Classification of the forest vegetation on the national forests of Arizona and New Mexico. *Research Note - US Department of Agriculture, Forest Service*, 1(RM-469), 55–63.
- Ruesta, C. (2020). *Incidencia del programa de intervención “Manejando mi ansiedad ante los exámenes”, en la disminución de la ansiedad* (Tesis de maestría, Universidad de Piura). Recuperado de https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/4793/MAE_EDUC_PSIC_2003.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Ruiz, J., y Cano, J. (2002). *Manual de psicoterapia cognitiva*. Madrid, España: Úbeda, Jaén: R&C Editores.
- Saleeby, C.W. (1907). *Worry: the disease of the age*. Nueva York: Stokes Company.

- Sánchez, D. (2016). *Ansiedad y habilidades sociales en alumnos de nivel secundario de una Institución Educativa Policial de Trujillo* (Tesis licenciatura, Universidad Privada del Norte). Recuperado de <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/10212>
- Tamayo, M. (2002). *El proceso de la investigación científica*. Mexico: Editorial Limusa
- Valera, F. M. (2018). *Programa cognitivo conductual para reducir la ansiedad ante exámenes en escolares del nivel primario* (Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo). Recuperado de <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/843/TESIS%28PDF%29.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- White, E. G. (2020). *Mente cácter y personalidad*. Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana
- Winne, P.H. y Nesbit, J.C. (2010). The Psychology of Academic Achievement. *Annual Review of Psychology*, 61 , 653-678. doi: 10.1146/annurev.psych.093008.100348

Anexos

Anexo 1 - Matriz de consistencia

Título	Planeamiento del problema	Objetivos	Hipótesis	Variable	Instrumento	Tipo y diseño	Población y Muestra
Eficacia del programa cognitivo conductual "enfrenta" para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020.	General ¿En qué medida el programa cognitivo conductual "enfrenta" es eficaz para el manejo la ansiedad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020?	General Determinar la eficacia del programa cognitivo conductual "enfrenta" en el manejo la ansiedad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020.	El programa cognitivo conductual "enfrenta" es eficaz para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020.	Programa Cognitivo Conductual	Inventario de autoevaluación de la ansiedad ante los exámenes-IDASE	Tipo La investigación es aplicativa	Población : constituida por 229 cadetes alumnos de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú.
	Específicos • ¿En qué medida el programa cognitivo conductual "enfrenta" es eficaz para el manejo de la emocionalidad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020? • ¿En qué medida el programa cognitivo conductual "enfrenta" es eficaz para el manejo de la preocupación ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020?	Específicos • Determinar la eficacia del programa cognitivo conductual "enfrenta" en el manejo de la emocionalidad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020. • Determinar la eficacia del programa cognitivo conductual "enfrenta" en el manejo de la preocupación ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020.	• El programa cognitivo conductual "enfrenta" es eficaz para el manejo de la emocionalidad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020. • El programa cognitivo conductual "enfrenta" es eficaz para el manejo de la preocupación ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020.	• El programa cognitivo conductual "enfrenta" es eficaz para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020. • El programa cognitivo conductual "enfrenta" es eficaz para el manejo de la preocupación ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020.	Ansiedad ante los exámenes	Diseño El diseño de la investigación fue cuasiexperimental, con medición de un grupo mediante un pre y posttest G O1 X O2 Dónde: G = Grupo experimental O1 = Medición previa a los sujetos del grupo experimental. X = Tratamiento – Programa cognitivo conductual. O2 = Medición posterior a los sujetos del grupo experimental	Muestra: El muestreo fue probabilístico aleatorio simple, conformada por 88 cadetes. 44 grupo control y 44 grupo experimental.

Anexo 2 - Instrumentos de Investigación

FICHA TÉCNICA

NOMBRE: Inventario de autoevaluación de la ansiedad ante los exámenes-IDASE.

AUTOR: (Bauermeister, Collazo & Spielberger, 1982)

APLICACIÓN: Adolescentes y adultos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados del cuestionario.

DESCRIPCIÓN: El instrumento mide el nivel de ansiedad, Esta es una condición que surge de las emociones que atraviesan y dependen de ciertos eventos que pueden ser reconocidos y registrados. Consta de 20 ítems y se le pedirá que explique su estado de ánimo antes, durante y después del examen. El nivel de ansiedad ante los exámenes, se dirigen a las cuatro dimensiones que caracterizan el comportamiento de los estudiantes universitarios.

DURACIÓN: Aproximadamente, unos 15 minutos.

OBJETIVO: Evaluar el nivel de ansiedad ante los exámenes.

Validez y confiabilidad: La consistencia interna fue valorada por Bauermeister en 1986 y 1988, contando con cerca de 800 estudiantes de ambos sexos de escuelas públicas y privadas de Puerto Rico, por medio de la correlación ítem-escala corregida. Encontrándose coeficientes de correlación que fluctuaron entre 0.88 y 0.93. La confiabilidad test-retest fue calculada en 131 estudiantes de secundaria de San Juan, encontrándose coeficientes de 0.72 a 0.81, se estimó la validez concurrente correlacionando el IDASE con el TAI (Test Anxiety Inventory), elaborado por Spielberger en 1978 en una muestra portorriqueña bilingüe (Inglés – Español).

Se encontraron coeficientes de 0.93 y 0.94, que indicarían que ambos instrumentos son equivalentes y miden constructos similares (Bauermeister, 1989). Aliaga, Ponce, Bernaola y Pecho (2001), en su estudio “Características psicométricas del inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes (IDASE)”, elaborado en base a una muestra de 547 mujeres y 549 varones, estudiantes del tercero al quinto de secundaria de colegios nacionales y particulares de Lima. Se hallaron

indicadores de confiabilidad aceptables, a través del método de consistencia interna (Alfa de Cronbach de .954 para la escala total, .959 para el primer factor y .779 para el segundo factor), así como evidencia de validez factorial (dos componentes que explican el 65.032% de la varianza). Mientras más alto es el puntaje, mayor ansiedad ante los exámenes.

Inventario de autoevaluación de la ansiedad ante los exámenes (IDASE)

INSTRUCCIONES: Lea cuidadosamente cada uno de los siguientes enunciados y marque la letra (A, B, C o D) para indicar cómo se siente generalmente respecto a los exámenes. Recuerde que no hay respuestas buenas o malas. Por lo que se le pide se sinceró.

Considere: **A. Casi nunca**

B. Algunas veces

C. Frecuentemente

D. Casi siempre

N°	ENUNCIADO	A	B	C	D
01	Me siento confiado y tranquilo mientras contesto los exámenes.	A	B	C	D
02	Mientras contesto los exámenes finales me siento inquieto y perturbado.	A	B	C	D
03	El pensar en la calificación que pueda obtener en el curso interfiere con mi trabajo en los exámenes.	A	B	C	D
04	Me paraliza el miedo en los exámenes finales.	A	B	C	D
05	Durante los exámenes pienso si alguna vez podré terminar mis estudios.	A	B	C	D
06	Mientras más me esfuerzo en un examen más me confundo.	A	B	C	D
07	El pensar que pueda salir mal interfiere con mi concentración en los exámenes.	A	B	C	D
08	Durante el desarrollo del examen tengo sudoración en exceso.	A	B	C	D
09	Aun estando preparado para un examen me siento angustiado por el mismo.	A	B	C	D
10	Empiezo a sentir bochorno justo antes de recibir el resultado de mi examen.	A	B	C	D
11	Durante los exámenes siento mucha tensión.	A	B	C	D
12	Quisiera que los exámenes no me afectaran tanto.	A	B	C	D
13	Durante los exámenes importantes me pongo tan tenso que siento malestar en el estómago.	A	B	C	D
14	Me parece que estoy en contra de mí mismo mientras contesto exámenes importantes.	A	B	C	D
15	Me coge fuerte pánico cuando rindo un examen importante.	A	B	C	D
16	Si fuera a rendir un examen importante, me preocuparía muchísimo antes de hacerlo.	A	B	C	D
17	Durante los exámenes pienso en las consecuencias que tendría al fracasar.	A	B	C	D
18	Siento que el corazón me late muy rápidamente durante los exámenes importantes.	A	B	C	D
19	Tan pronto como termino un examen trato de no preocuparme más de él, pero no puedo.	A	B	C	D
20	Durante el examen de un curso .me pongo tan nervioso que se me olvida datos que estoy seguro que sé.	A	B	C	D

Anexo 4 - Consentimiento abreviado para tamaño de muestras mayores

Sr. Director del departamento académico de la escuela de oficiales de la PNP- Puente Piedra.

Por medio de la presente, Yo Marina Maribel Munares Cáceres de Torres, estudiante de la Escuela de Posgrado en Ciencias Humanas y Educación, de la maestría en Investigación y Docencia Universitaria, de la Universidad Peruana Unión, me dirijo ante usted, con el propósito de pedirle autorización para desarrollar el cuestionario de investigación IDASE, perteneciente al programa cognitivo conductual” Enfrenta” para el Manejo de la Ansiedad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la policía nacional del Perú, 2020”. Dicha información estará ligada únicamente a objetivos de investigación, por lo que la participación de los cadetes es totalmente voluntaria.

Cualquier duda o consulta que usted tenga, puede escribirme a marinamunares@upeu.edu.pe o munarescaceresm@yahoo.com o llamar al 990991640

He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar y entregar este cuestionario estoy dando mi consentimiento para participar en este estudio.

Firma del director del DACA

Firma del investigador

Anexo 5 - Gestión virtual

Puente Piedta, 04 de septiembre del 2020

OFICIO N° 001-20-PTI

**SEÑOR : COMANDANTE PNP
JEFE DEL AREA DE ASUNTOS ACADEMICOS DE LA EO-PNP**

ASUNTO : Consentimiento abreviado para tamaño de muestras mayores

Tengo el honor de dirigirme a Ud., con la finalidad de solicitar tenga a bien disponer por quien corresponda, se me apruebe el consentimiento abreviado para tamaño de muestras mayores con los Cadetes Aspirantes EO-PNP, a fin desarrollar el proyecto de tesis para optar el Grado Académico de Maestra, con el tema **Eficacia del programa cognitivo conductual “Enfrenta” para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú, 2020.**

El suscrito viene concluyendo la carrera de Maestría en mención: Investigación y docencia universitaria de la Universidad Peruana Unión (UPeU) de la facultad en Ciencias Humanas y Educación.

Este cuestionario tiene como propósito medir el nivel de ansiedad ante los exámenes, los cuales beneficiará a los Cadetes participantes. Consiste en 20 afirmaciones en las que se pide que el estudiante indique cómo se siente antes, durante y después de un examen.

Dicha información será útil para cumplir los objetivos de dicha investigación, su participación es totalmente voluntaria y no será obligatoria llenar dicha encuesta si es que no lo desea.

Cualquier duda o consulta que tenga al respecto, puede escribirme a marinamunares@upeu.edu.pe o munarescaceresm@yahoo.com o llamar al teléfono 990991640

Atentamente.

MARINA MARIBEL MUNARES
CACERES DE TORRES
Lic. En Mención Docente Superior
Universitario
DNI N° 10086396

Anexo 6 - Programa de intervención

PROGRAMA “ENFRENTA”

1. Denominación del programa

Título: Programa de intervención “Enfrenta” para el manejo de ansiedad ante los exámenes.

2. Justificación del problema

En la actualidad, es importante contar con programas psicológicos que permitan reducir sintomatologías, como es el caso de las conductas de ansiedad, situación que es tratada a través de acciones terapéuticas que enfoquen técnicas eficaces para el desarrollo esperado de las evaluaciones académicas.

En tal sentido, la aplicación de un conjunto de técnicas y estrategias metodológicas, permitirán manejar las conductas de ansiedad en los cadetes aspirantes de la Policía Nacional del Perú. La implementación de un programa de intervención constituido por un conjunto de acciones con un enfoque cognitivo conductual, a través de charlas y técnicas dirigidas a controlar las conductas ansiedad ante los exámenes con estrategias saludables en la población.

Este programa tiene la intención de fomentar la reducción de la sintomatología ansiosa que enfrentan los cadetes aspirantes a la Policía Nacional del Perú, mediante sesiones que motiven la conciencia de reducir esta dificultad al momento de realizar una evaluación académica; además, de fortalecer su seguridad personal y social enfocado al mejor desempeño académico y policial.

3. Objetivos del programa

3.1. Objetivo general

Implementar un programa de intervención para reducir las conductas de ansiedad ante los exámenes en cadetes aspirantes de la PNP.

3.2. Objetivos específicos

Reducir las situaciones de ansiedad ante los exámenes a través de técnicas de desensibilización sistemática o relajación.

Disminuir las reacciones desproporcionadas de autocensura y disgusto ante errores cometidos por el mismo y ante críticas con la técnica cognitivas de reestructuración cognitiva.

Afrontar un problema académico o reclamo de sus derechos de manera independiente, con entrenamiento en habilidades sociales.

Establecer un plan de acción y encuentre una solución racional cada vez que se enfrente a una dificultad en el estudio.

4. Alcance

El programa de intervención está dirigido a 20 estudiantes de la Policía Nacional del Perú.

5. Establecimiento de conductas problemas/metás

Ansiedad

Preocupaciones

Meta: reducir la aparición de conductas de ansiedad ante los exámenes en los cadetes de la PNP.

6. Metodología de la intervención

El programa tiene un enfoque cognitivo conductual, empleándose técnicas de desensibilización sistemática- relajación, resolución de problemas, reestructuración cognitiva y entrenamiento en habilidades sociales.

6.1. Cognitiva

Reestructuración Cognitiva: es la detección y registro de pensamientos o ideas que conducen al malestar emocional, luego se procede a evaluarlos crítica y objetivamente, para finalmente buscar otras alternativas más optimistas, realistas u objetivas que tiendan a disminuir o eliminar la angustia o sufrimiento emocional.

Resolución de problemas: proceso explícito o cognoscitivo por naturaleza, que hace posible una variedad de alternativas de respuesta potencialmente efectivas, e incrementa la probabilidad de selección de la respuesta más efectiva, entre alternativas diferentes.

6.2. Conductuales

Ejercicios de relajación: es la tensión y distensión progresiva de varios grupos de músculos, con el fin de experimentar una sensación de relajación óptima. Se complementa con el control voluntario de la respiración por medio de la inspiración abdominal, ventral y la espiración.

Juego de roles: es la técnica semejante a la dramatización, donde sus integrantes interpretan un determinado papel o acción, con el objeto que se torne

real, visible y vivida; de modo que se comprenda mejor por parte de quien o quienes deben intervenir en ella en la vida real.

Modelado: es la imitación o aprendizaje observacional, donde la conducta de un individuo o grupo (el modelo) actúa como estímulo para los pensamientos, actitudes o conductas de otro individuo o grupos que observa la ejecución del modelo.

Moldeamiento: proceso que consiste en realizar comportamientos asertivos, dividiéndolo en conductas pequeñas y cuya ejecución (aproximaciones sucesivas) nos lleven o se asemejen a la conducta meta.

Auto instrucciones: es la detección de pensamientos o ideas que conducen al sufrimiento emocional, para ponerles “un freno” y luego instaurar verbalizaciones internas positivas, que permitan afrontar dichas situaciones facilitadoras de ansiedad.

Complementarias:

Debate: es el diálogo dirigido entre dos o más personas, para analizar un tema y llegar a conclusiones respecto al tema de análisis.

Refuerzos: es el acto de premiar con un estímulo social o físico, que sea del agrado del individuo o grupo cada vez que demuestre una conducta asertiva o adecuada.

Auto refuerzo: proceso que consiste en verbalizar frases positivas a sí mismo, como consecuencia de un logro en el aprendizaje e internalización de las estrategias brindadas en el Programa Cognitivo Conductual.

Este programa consta de 12 sesiones, los cuales se desarrolló en 1 grupo de 20 estudiantes como máximo (1 sección), con una duración de 60 minutos cada sesión, el mismo que cuenta con un control permanente de asistencia presentado en todas las sesiones.

Hoja guía de cada sesión, hoja con definición de conceptos relacionados con la ansiedad ante los exámenes y con ejemplos, presentación de imágenes que estén asociados a la ansiedad ante los exámenes.

Se realizará una sesión por semana mediante plataforma zoom.

Las sesiones del programa se componen de dos etapas. Una fase teórica, en donde se brinda información acerca de la ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones que se involucran. En la práctica, se desarrollan técnicas tanto

individuales como grupales, con el propósito que la información sea asimilada y aplicadas.

7. Instrumentos y materiales a utilizar

7.2. Humanos

Responsable de poner en ejecución el programa de intervención:

Equipo de Psicología.

Tutores.

7.3. Materiales

Equipos: Laptop, red internet, USB (con música relajante).

Programas: Power point youtube.

Recursos virtuales: Jamboard, Minitimeter, videos, entre otros

Sesión	Temas	Título de sesión	SEMANAS														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	Presentación	Programa "Enfrenta" para el manejo de ansiedad ante los exámenes	x														
1	Emociones positivas	Expresando mis emociones	x														
2		Conociendo La ansiedad		x													
3		Alternativas a la ansiedad ante los exámenes			x												
4		Confianza en sí mismo.				x											
5		Nuestros amigos en el estudio					x										
6		Controlando mi ansiedad académica							x								
7		Entendiendo mis pensamientos hacia el estudio								x							
8	Siempre organizado para mis exámenes	No tengas miedo al fracaso									x						
9		Con calma, sé que soy un Ganador											x				
10		Planificando mis actividades académicas												x			
11		Yo puedo resolver mis problemas													x		
12		Afrontar inteligentemente mis exámenes														x	
13	Final	Cierre y retroalimentación con dinámicas														x	

8. Desarrollo del programa.

Sesión 1: “Expresando mis emociones”

Objetivo: Identificar las emociones básicas relacionadas con alegría, tristeza, miedo y colera.

Actividades	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Se realiza la presentación de los organizadores del programa, y se da la bienvenida a los estudiantes, indicando el propósito de la sesión “Expresando mis emociones”. A los estudiantes se les pide anotarse en lista de asistencia de la sesión.	10’	Asisten cia Zoom Ficha 01 PPT Video Ficha 02
Dinámica “Palabras y emociones	El moderador presenta un Power Point donde comparte una serie de imágenes de caras con alegría, tristeza, miedo y colera, donde cada uno de los cadetes demuestra cómo se sienten a través de la cámara. Luego se les felicitará por su colaboración.	10’	
Exposición del tema: “Expresión de emociones ansiosas”	El ponente pregunta a los estudiantes, conforme a la dinámica anterior: ¿Cuál es la parte de nuestro cuerpo encargado de hacernos sentir las emociones? Luego se les presenta un video ¿cómo funciona el cerebro? https://youtu.be/d7j9KBvKkJQ Asimismo, se les explica, ¿qué son las emociones?, ¿qué emociones se expresan de forma positivas y negativas?, indicándoles la importancia de las emociones, luego se explicará la conducta de cada estudiante.	15’	
Técnica grupal: “Técnica de Exposición ”	El docente presenta una ficha donde el estudiante desarrolla dos preguntas; ¿qué situaciones te generan miedo ¿qué es lo que haces cuando tienes miedo? después cada participante compartirá con todos Finalmente, se les indica a los participantes que compartan las emociones	10	

	que sintieron al realizar dicha técnica.		
Actividad de cierre: Conclusiones	Se expone las conclusiones, felicitando a los estudiantes por su participación. Luego se les invitará a los participantes para la próxima sesión.	`10'	



FICHA 01

Sesión 1: "Expresando mis emociones"

Objetivo: Identificar las emociones básicas relacionadas con alegría, tristeza, miedo y colera.



FICHA 02

CADETES ASPIRANTES EO-PNP 2020 II

OM:

SESIÓN 01

De acuerdo al tema de las emociones: Escriba usted dos situaciones que le genere miedo, tristeza, alegría, colera y que haría.

Miedo:	Tristeza
Alegría	Colera

Sesión 2: “Conociendo La ansiedad”

Objetivo: reconocer las emociones relacionadas con la ansiedad frente a los exámenes.

Actividades	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Se les saluda cordialmente comentándole sobre la experiencia de la sesión anterior, indicándoles el objetivo de la segunda sesión “Conociendo la ansiedad”. Luego se invita a los estudiantes a que ingresen al aula, se registra asistencia.	10´	Asistencia Zoom
Dinámica “Cuéntame que pasa”	El moderador empieza con un cuento, luego cada cadete continúa narrando con la dirección del docente, en donde cada uno demuestra gestos de alegría, miedo, ira, tristeza y ansiedad.	10´	Ficha 01
Exposición del tema: “La Ansiedad”	El expositor pregunta a los estudiantes conforme a la dinámica anterior, ¿cuáles son las emociones básicas?, posteriormente presenta un video donde se presenta las emociones básicas y sus funciones. Luego con imágenes les explica ¿qué es la ansiedad?, ¿Por qué tengo ansiedad?, indicándoles las características de la ansiedad, explicándoles que cada conducta que realizan los participantes, está asociada a algún tipo de emoción ¿qué es y porqué sufro ansiedad? Recuperado: https://www.youtube.com/watch?time_continue=9&v=0mS9ks8OnUs&feature=emb_logo&ab_channel=ManuelP%C3%A9rezTorres [30 de octubre del 2020]	15´	Video
Técnica grupal: “Técnicas de modelado”	Se le brinda a cada grupo una hoja con 3 imágenes nuevas de situaciones sociales de ansiedad ante evaluaciones. Se les pide a los participantes que identifiquen la emoción de las imágenes en grupo. Finalmente, cada grupo con cada imagen compartir en voz alta los resultados de la experiencia.	10´	Caso 1,2 y 3.
Actividad de cierre: Lluvia de ideas.	Se expone las ideas de los participantes acerca del programa y luego se les invitará a los estudiantes para la próxima sesión.	10´	

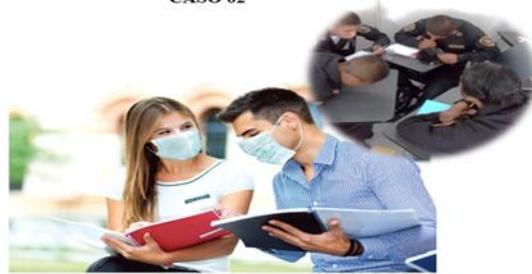
Ficha 01
Dinámica "Cuenta cuento"



CASO 01



CASO 02



CASO 03



Sesión 3: “Alternativas a la ansiedad ante los exámenes”

Objetivo: Identificar las condiciones de estudio que provocan dificultad ante los exámenes.

Actividades	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Se da la bienvenida a los estudiantes y se invita a que ingresen al aula donde se desarrollará la sesión: “Alternativas a la ansiedad ante los exámenes”. Luego, se registra la asistencia	10’	Asistencia
Dinámica “Reduciendo la ansiedad”	Obtención de información respecto a las condiciones de estudio que provocan dificultad ante los exámenes en los participantes. Se pide que escriban en una hoja enumerándolos del 1-10. Al finalizar la dinámica se comparte verbalmente, mediante la pantalla las sensaciones vividas.	10’	Ficha 01
Exposición del tema: “Alternativas a la ansiedad ante los exámenes”	<p>El expositor pregunta a los participantes cuáles fueron sus experiencias de la dinámica. Luego proyecta un video cómico donde se observan conductas asertivas de afrontamiento de la ansiedad ante los exámenes. Video: MR. Bean (10 de octubre del 2012). Recuperado: https://www.youtube.com/watch?v=9LhLjpsstPY&ab_channel=MrBea Consultado [18 de noviembre del 2020].</p> <p>Seguidamente, se les explica ¿cuáles es la alternativa a la ansiedad ante los exámenes? ¿qué técnicas nos ayudan a superar la ansiedad ante los exámenes. Furlán, L. (28 de septiembre del 2018) Recuperado de: https://youtu.be/0_i979RPBXs.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Prepara con tiempo el examen para afianzar conocimientos y asentarlos debidamente en la memoria.</i> 2. <i>Utiliza técnicas de estudio adecuadas.</i> 3. <i>Controla los pensamientos negativos. Sustituye el “no me va a salir bien el examen” y por pensamientos positivos: ‘He estudiado y trabajado; intentaré hacerlo lo mejor posible ‘.</i> 4. <i>Aprende a relajarte aplicando técnicas de relajación sencillas y abordables para estar entrenados en la tranquilidad de una forma parecida a la de un deportista que debe estar tranquilo para rendir.</i> 	15’	Video

	<p>5. <i>Duerme, al menos, 7 u 8 horas antes de un examen.</i></p> <p>6. <i>Aliméntate de forma sana. La alimentación es el carburante de nuestro cuerpo y nuestro cerebro.</i></p> <p>7. <i>Haz ejercicio físico suficiente para descargar la tensión muscular hacia el exterior.</i></p>	
<p>Técnica grupal: "Detención del pensamiento"</p>	<p>El moderador planteara una discusión y análisis de cinco situaciones que fueron más mencionadas y/o escritas que provocan dificultad ante los exámenes, así como la identificación de sentimientos y emociones que provocan dichas situaciones.</p> <p>Se brinda información al grupo respecto a las creencias irracionales, como actúan y permiten interpretaciones de sucesos o hechos que provocan ansiedad o angustia. Se cuenta con el apoyo de dos participantes, donde se observan situaciones propias de la vida universitaria, sobre creencias irracionales y otra sin ellas. Finalmente, cada grupo comparte en voz alta los resultados de la experiencia.</p>	10´
<p>Actividad de cierre: Reflexión</p>	<p>Se comenta las impresiones de cada participante de la sesión, felicitando a los participantes por su participación. Luego se les invitará a los estudiantes para la próxima sesión.</p>	10´

Ficha 01



**“Programa Enfrenta”
ASPIRANTES PNP 2020**



GRUPO:

/DOCENTE SUPERIOR MARINA MUNARES

INFORMACIÓN	
Ítems	Escribir dificultades que intervienen antes de rendirlos exámenes.
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Sesión 4: “Comprendiendo la confianza en sí mismo”

Objetivo: Desarrollar la confianza en sí mismo como una fortaleza para afrontar las dificultades ante los exámenes.

Actividades	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Se da la bienvenida a los estudiantes, se llama la asistencia, luego se les mencionará la sesión a desarrollar “Comprendiendo la confianza en sí mismo”.	10´	Asistencia
Dinámica “¿Qué es la confianza?”	El docente solicita a los participantes a los estudiantes que digan 3 logros más importantes de su persona. Luego se les pide que identifiquen 3 situaciones en el estudio en donde ellos pueden tener mayor confianza en sí mismo y lo escriban en una hoja de color. Luego, se les pide que agreguen una fortaleza suya, finalmente pegan lo desarrollado para reforzar cada día ubicando en un lugar visible donde pasa mayor tiempo.	10´	Zoom Ficha 01
Exposición del tema: “Comprendiendo la confianza”	El expositor preguntará a los estudiantes: conforme al video: “¿qué es la confianza?” Recuperado de: https://youtu.be/uhyu4t21w_s . Luego se pregunta a los cadetes, ¿qué comprendieron del video? El docente les explica, ¿cómo comprender la confianza en sí mismo?, ¿qué es la confianza en sí mismo?, ¿ventajas de la confianza en sí mismo para el estudio? luego se conversa sobre el tema. Alfaro (2018) confianza en uno mismo. Recuperado de: https://www.psicoglobal.com/blog/confianza-en-uno-mismo . Consultado [20 de noviembre del 2020]	15´	Video chat del zoom
Técnica grupal: “Técnicas de modelado”	Se formarán cuatro salas en grupos de cinco cadetes y a cada grupo se le dará un espacio, en el cual con la ayuda de imágenes se realizarán un collage, con las características propias de la confianza en sí mismo, con el que se identifiquen. Luego dentro de cada grupo se comparte y reflexiona por qué eligieron tal o cual figura. En plenaria luego se reflexionará sobre el tema.	10´	Ficha 02
Actividad de cierre:	Se pide una idea sobre la confianza en sí mismo,	10´	

Lluvia de ideas	felicitando a los participantes. Luego se les invitará a los estudiantes para la próxima sesión.		
-----------------	--	--	--



Ficha 01

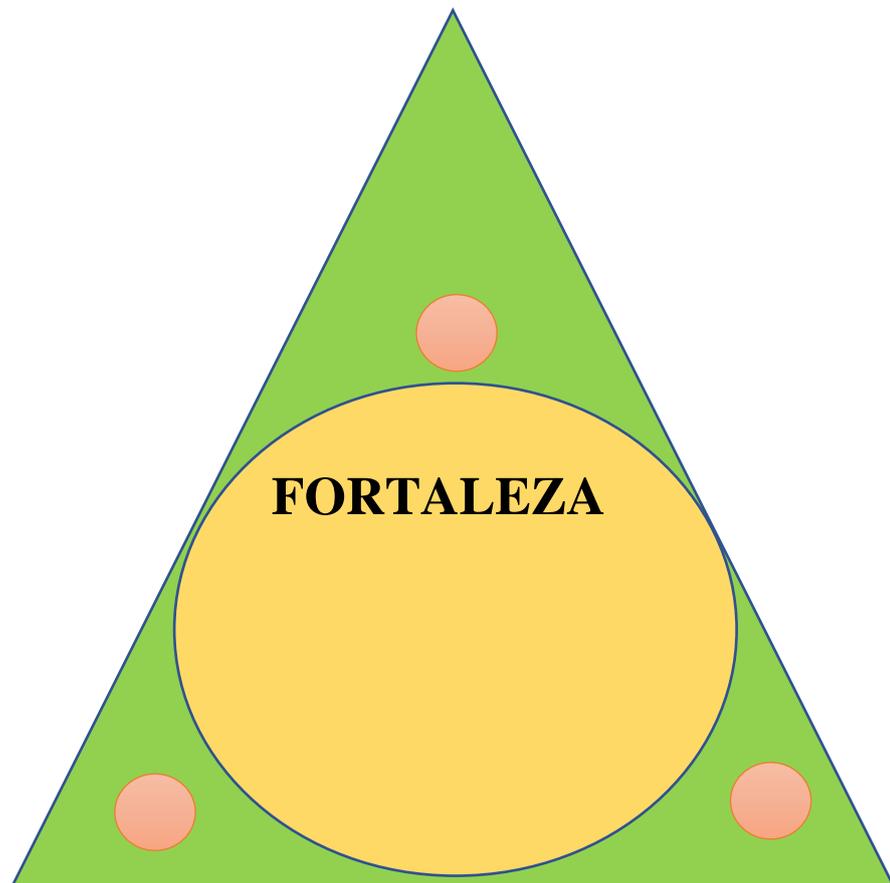
“Programa Enfrenta” ASPIRANTES PNP 2020



OM:

/DOCENTE SUPERIOR MARINA MUNARES

1. Escribe en los puntos 1, 2 y 3. situaciones en el estudio en donde puedes tener mayor confianza en sí mismo.



Ficha 02





**“Programa Enfrenta”
ASPIRANTES PNP 2020**

GRUPO:

/DOCENTE SUPERIOR MARINA MUNARES

Seleccionar con su equipo, figuras donde identifique la confianza en sí mismo plasmando en un collage



Sesión 5: “Nuestros



amigos en el estudio”

Objetivo: Fortalecer la seguridad en los estudiantes para poder afrontar situaciones de la ansiedad ante los exámenes.

Actividades	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Se da la bienvenida a los estudiantes, luego se les menciona el tema a desarrollar: "Nuestros amigos en el estudio", y se registra la lista de la sesión.	10´	Asistencia
Dinámica "Hacer cumplidos"	El moderador comparte al azar una hoja escrita de uno de los cadetes, y la vez mencionará el nombre de uno de los receptores, quien tendrá que responder con un cumplido al nombre mostrado en la pantalla. Se continúa de esa manera hasta que la mayoría de los participantes haya respondido sus preguntas.	10´	Pantalla Zoom
Exposición del tema: "Nuestros amigos en el estudio"	El expositor pregunta a los estudiantes conforme al video: "La importancia de tener amigos" Link: https://youtu.be/E79JPK71v80 . Se les pregunta a los participantes ¿Juan qué es lo que ves en un amigo de acuerdo al video? ¿Katty para Ud. es importante tener amigos? El moderador explica a los cadetes, ¿cómo intervienen los amigos en el estudio ?, ¿cómo se fortalece la amistad?, ¿qué es un trabajo en equipo? ¿hay amigos malos y buenos? indicándoles, además, la importancia de la valoración así mismo y con los demás compañeros, explicándoles que cada conducta que realizan está asociado a la autoestima personal y social.	15´	Video
Técnica grupal: "Entrenamiento en autoinstrucciones"	Se le pide a cada participante una hoja de color, donde colocaran una observación positiva de sus compañeros de equipo (una hoja arcoíris para cada estudiante) y que coloquen sus escritos mediante la pantalla digital. Al final de la actividad deben leer en voz fuerte y otra en voz silenciosa. Luego dar un tiempo para que cada participante lea en silencio sus observaciones positivas. Al final pedir a los participantes que aplaudan.	10´	Hojas de colores Plumón Pantalla Zoom
Actividad de cierre: Reflexión	Se pide una idea reflexiva del trabajo en equipo con amigos en el estudio para afrontar la ansiedad ante los exámenes, como parte de la quinta sesión, felicitando a los estudiantes su participación. Luego se les invita a los participantes para la próxima sesión.	10´	

Sesión 6: “Controlando mi ansiedad académica”

Objetivo: Reducir la ansiedad académica afrontando los pensamientos negativos.

Actividades	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Se da la bienvenida a los estudiantes y se les felicita por la constancia en asistir al programa, luego se menciona el tema a tratar: “Controlando la ansiedad académica”. La asistencia será registrada en una lista de la sesión.	10´	Asistencia
Dinámica “La mariposa”	El moderador pide que cada participante junte sus manos en forma de mariposa, haciendo movimientos luego lo ubican en el pecho haciendo golpes suaves. Asimismo, mencionen ¿qué tan ansiosos se sienten? estableciendo una jerarquía de menor a mayor intensidad en base a un rango de 0-10. Al finalizar la dinámica comparten en grupo verbalmente las sensaciones vividas.	10´	Pantalla digital
Exposición del tema: “Controlando la ansiedad académica”	El expositor pregunta a los estudiantes: conforme al video: “Ansiedad ante los exámenes y ansiedad al estudiar” Recuperado de: Ansiedad y nervios por los exámenes https://youtu.be/819bMbM3a1w [] Se les pregunta, ¿qué les pareció el video? El moderador proyecta un video donde se observan conductas asertivas de afrontamiento de la ansiedad ante los exámenes. Seguidamente, se les explica ¿cuáles es la alternativa a la ansiedad ante los exámenes? ¿qué técnicas nos ayudan a superar la ansiedad ante los exámenes?	15´	Video
Técnica grupal: “Desensibilización sistemática”	Se le brinda un entrenamiento desensibilización. Se explica que la finalidad de los ejercicios es mostrar la incompatibilidad de estar tranquilo y estar ansioso o tenso. Asimismo, se explica técnicas respiración para ser utilizado fuera de las sesiones que complemente el aprendizaje brindado. Finalmente, cada estudiante dibuja una figura de emoción de cómo se sienten, luego comparten en voz alta los resultados de la experiencia.	10´	Audio

Actividad de cierre: Reflexión	Se pide una idea reflexiva de la ansiedad académica para afrontar la ansiedad ante los exámenes, como parte de la sexta sesión, felicitando a los estudiantes su participación. Luego se les invita a los participantes para la próxima sesión.	10´	
--------------------------------	---	-----	--

Sesión 7: “Entendiendo mis pensamientos hacia el estudio”

Objetivo: Explicar al grupo la importancia de aprender a Tener pensamientos sanos.

Actividades	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Se da la bienvenida a los estudiantes y se les menciona que se desarrollará la sesión “Entendiendo mis pensamientos hacia el estudio”. La asistencia es registrada en una lista de la sesión.	10´	Asistencia Zoom
Dinámica “¿Qué cambió?”	El moderador plantea a cada estudiante que activen vista al presentador, y presten atención todos en sus pantallas, luego el docente pide a uno de ellos que cierre su cámara por unos cinco segundos, al activar la cámara los cadetes tendrán que visualizar que cambió en dicho compañero, así sucesivamente con algunos alumnos.	10´	Participantes
Exposición del tema: “Mis pensamientos en el estudio”	El moderador pregunta a los estudiantes conforme al video: “Mis pensamientos mientras estudio” Recuperado de: https://youtu.be/VaZe1vDrQRQ Los estudiantes responderán mediante lluvias de ideas ¿cuántas cosas podemos realizar para poder estudiar? El docente brindará pautas de “Estrategias de estudio”. Oportunidad para mejorar mis estrategias de estudio. Recuperado de: https://es.coursera.org/lecture/potenciandon-aprendizaje/oportunidad-para-mejorar-mis-estrategias-de-estudio-7a2Gi Da entender que los estudiantes deben tener pensamientos sanos.	15´	Video
Técnica	Los integrantes practican la técnica de	10´	Ficha 01

<p>grupal: "Resolución de problemas"</p>	<p>resolución de problemas, el modelador facilita el modelo a desarrollar según la ficha 01, donde cada estudiante en una hoja desarrolla su DAFO (Debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades), y escriben pensamientos tanto positivos y negativos sobre los hábitos de estudio que realizan y toman conciencia de ciertos hábitos de estudios.</p>	
<p>Actividad de cierre: Retroalimentación</p>	<p>Se comparte la experiencia de cada participante, luego se felicita a los estudiantes por su participación. Luego se les invita para la próxima sesión.</p>	<p>10'</p>

Sesión 8: “No tengas miedo al fracaso”

Objetivo: Afrontar las creencias irracionales para mejorar la preparación de los exámenes.

Actividades	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Se da la bienvenida a los estudiantes y se indica que se desarrollará la sesión: “No tengas miedo al fracaso”. Se registra la lista de la sesión.	10´	Asistencia Zoom
Dinámica “Mi, sin Miedos”	El moderador escoge a un participante del grupo con temor a exponer, se le pide que se imagine en el aula, a punto de empezar la exposición, y todos sus compañeros se ríen de él. Luego el Docente le menciona: “¡Eh, porque no evitamos este sufrimiento y nos preparamos para los exámenes, vamos tu no mereces este sufrimiento! Se usa frecuente el cambio de roles.	10´	Participantes
Exposición del tema: “Vivir sin miedo al fracaso”	El expositor pregunta a los participantes, conforme al video: “Tienes miedo al examen, supéralo” Recuperado de: https://youtu.be/laO8JCQ0aWM Luego se expone información al grupo respecto a los miedos no existentes, como actúan y permiten interpretaciones de sucesos o hechos que provocan ansiedad a las personas. Asimismo, con imágenes se les explica: ¿vivir sin miedo? ¿cómo se crean los miedos al fracaso? ¿cómo afrontar los miedos al fracaso? Al finalizar el moderador pregunta a los participantes como se sintieron con el tema tratado. Lectura de Gonzalo, N. (16 de junio 2019). Claves para vivir sin miedo. Recuperado de: https://lamenteesmaravillosa.com/claves-vivir-sin-miedo/ []	15´	Video
Técnica grupal: “Reestructuración cognitiva”	Se explica en que consiste la técnica de reestructuración cognitiva, para proceder posteriormente a la realización de un ejercicio para identificar los pensamientos negativos automáticos, referidos a creencias irracionales relacionados a necesidad de gratificación, altas autoexpectativas, dependencia y perfeccionismo. El siguiente paso es analizar y debatir dicho pensamiento, a través del método socrático y/o el método semántico, para luego sustituir dicho pensamiento negativo por otro positivo, más racional y lógico. Tarea para casa: responder un cuestionario con tres situaciones de ansiedad ante las evaluaciones académicas en las cuales: deba identificar los	10´	Ficha anexo 01

	pensamientos negativos automáticos y explicar las razones por la que es negativa.	
Actividad de cierre: Retroalimentación	Se comparte las experiencias de cada participante acerca de la tercera sesión, felicitando a los estudiantes por el apoyo y colaboración que mostraron en su participación. Luego, se les invitará a los participantes para la próxima sesión.	10´

Sesión 9: “Con calma, sé que soy un Ganador”

Objetivo: Lograr que los participantes afronten las situaciones de miedo producto de la ansiedad ante los exámenes.

Actividades	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Se da la bienvenida a los estudiantes, luego se menciona el desarrollo de la sesión “Con calma, sé que soy un Ganador”. Se registra la asistencia de la sesión.	10´	Asistencia
Dinámica “Árbol de cualidades”	El moderador explica a los estudiantes que cada uno dibuje en una hoja un árbol, con sus raíces, tallo y hojas. Luego pide que cada uno escriba en las raíces sus cualidades o capacidades, en el tallo sus cosas positivas que utiliza para alcanzar sus metas, y en las hojas los aspectos que necesita mejorar y sus los logros que espera alcanzar. Cuando todos han culminado, el facilitador habilita cuatro salas y pide socializar y compartir lo que han puesto en el árbol. El moderador invita a cada grupo a dialogar y evaluar la experiencia vivida.	10´	Participantes Ficha 01
Exposición del tema: “Aprendiendo con calma, a ser un Ganador”	El expositor pregunta a los participantes: conforme al video: “6 Hábitos matutinos de las personas exitosas, la mañana milagros, Hal Elrod y resumen animado“ https://youtu.be/6WmHgZc_5xg El docente preguntara ¿qué piensas del video? Se les expone el tema: “aprendiendo con calma, a ser un Ganador”, ¿cómo ser un ganador?, ¿qué debemos hacer para ser ganadores? Luego se le expone la importancia de aprender a mantenerse relajados mediante técnicas, conociendo sus fortalezas personales como persona para afrontar el miedo a ser rechazados. Se visualiza láminas para reforzar el aprendizaje. Además, se les explica detalladamente las etapas de la relajación muscular y otras técnicas como la imaginación.	15´	Video
Técnica grupal: “Relajación”	Se brinda un entrenamiento de las técnicas de relajación de Jacobson para adultos. Se explica que la finalidad de los ejercicios es mostrar la incompatibilidad de estar relajado y estar ansioso o tenso. Asimismo, se explica técnicas de	10´	Audio

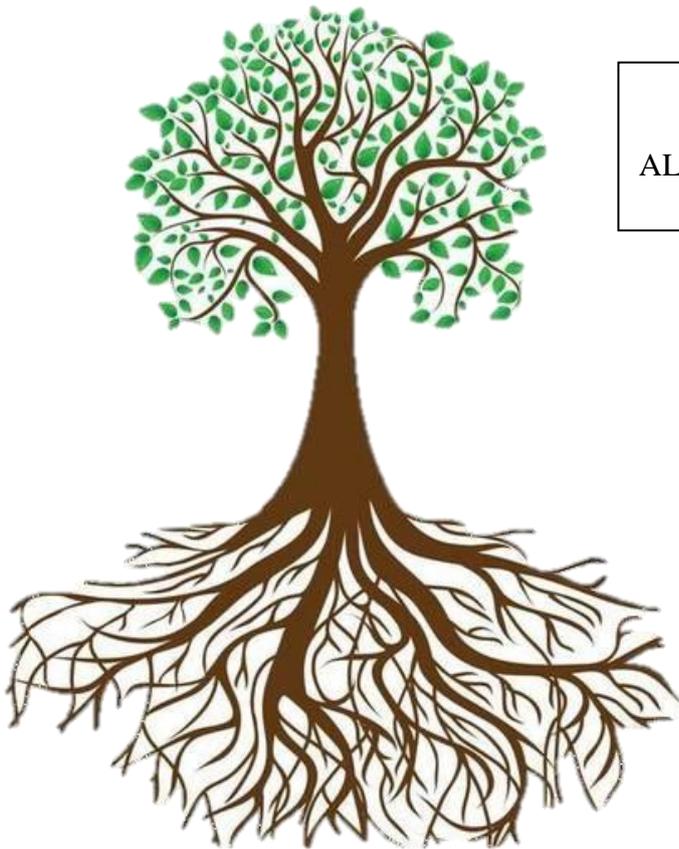
	<p>relajación por medio de respiración y se les brinda una grabación auditiva para ser utilizado fuera de las sesiones que complementa el aprendizaje brindado.</p> <p>Cada estudiante dibuja una imagen de una emoción, luego lo muestra, compartiendo en voz alta los resultados de la experiencia. Relajación progresiva de Jacobson. Recuperado de: http://www.larelajacion.com/larelajacion/16jacobson.php</p>		
<p>Actividad de cierre: Retroalimentación</p>	<p>Se comparte las experiencias de cada participante acerca de la sesión, felicitando por su participación. Luego se les invitará a los estudiantes para la próxima sesión.</p>	10'	



Ficha 01
"Programa Enfrenta"
ASPIRANTES PNP 2020



GRUPO: _____ **/DOCENTE SUPERIOR MARINA**
MUNARES



LOGROS QUE ESPERA
ALCANZAR

COSAS POSITIVAS

Sesión 10: “Planificando mis actividades académicas”

Objetivo: Lograr que los participantes planifiquen sus actividades académicas.

Actividades	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Se da la bienvenida a los estudiantes y se menciona el tema a tratar: “Planificando las actividades académicas”. La asistencia es registrada en una la lista de la sesión.	10´	Asistencia Zoom
Dinámica “llevando el A, B, C”	El moderador da el inicio con la frase: “cuando valla a la escuela de Oficiales llevare”, en la cual se tendrá que decir una palabra con la primera letra del abecedario “Alegría”, y cada estudiante repete la frase y las palabras de acuerdo al abecedario.	10´	Participantes
Exposición del tema: “Planificando mis actividades académicas”	Se presenta un video “Consejos para aprobar un examen”. Recuperado de: https://youtu.be/PRAjhbyaclw El expositor pregunta a los participantes: conforme al video, ¿qué piensan del contenido video? Se les expondrá el tema: “Aprendiendo a planificar las actividades académicas”, ¿cuáles son los buenos hábitos de estudio?, ¿qué técnicas necesito para estudiar? Luego se le expone al grupo la importancia de la planificación de las actividades académicas mediante técnicas de estudio. Se visualiza láminas para reforzar el aprendizaje. Además, se les explicara detalladamente las etapas de la cada técnica.	15´	Video Ficha 01
Técnica grupal: “Detención del pensamiento”	Se pide que cada participante mencione cinco situaciones que fueron más mencionadas y/o escritas que provocan dificultad ante los exámenes, así como la identificación de creencias irracionales, como actúan y permiten interpretaciones de sucesos o hechos que provocan ansiedad o angustia. Se cuenta con el apoyo de dos participantes para realizar juego de roles; donde se puede observar situaciones propias de la vida académica, una donde	10´	Participantes

	<p>intervienen creencias irracionales y otra sin ella. Finalmente, cada grupo con cada imagen compartir en voz alta los resultados de la experiencia.</p>		
<p>Actividad de cierre: Retroalimentación</p>	<p>Se comparte las experiencias de cada participante acerca de la sesión, se les felicita por su participación y se les invita para la próxima sesión.</p>	10´	

Sesión 11: “Yo puedo resolver mis problemas”

Objetivo: Lograr que los participantes puedan mejorar los pensamientos negativos.

Actividades	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Se da la bienvenida a los estudiantes, se les anuncia la sesión a desarrollar: “Yo puedo resolver mis problemas”, y se toma la asistencia.	10´	Asistencia
Dinámica “Un problema académico”	El moderador pide a cada uno de los miembros del grupo que exponga frente de todos sus compañeros el tema que tenían preparado. Luego, se utiliza la técnica de juego de roles sobre la “Desaprobación de un examen”, para después determinar cuáles son las condiciones adecuadas para mejorar en el momento de desarrollar un examen.	10´	Zoom
Exposición del tema: “Yo puedo resolver mis problemas”	El expositor presenta un video “Jorge Bucay - La estrategia personal para resolver problemas”. Link: https://youtu.be/khK_Yz6uM5g El moderador en la exposición les explica, ¿cómo el estudiante resuelve sus problemas?, ¿cómo superar sus problemas?, ¿cómo cambiar sus creencias? Indicándoles, además la importancia de la valoración de la superación sus problemas en el ámbito académico.	15´	Video
Técnica grupal: “Reestructuración cognitiva”	Cada participante prepara una exposición de un tema académico. Se pide que establezca un plan previo. Es interesante hacer una puesta en común escuchando cómo se siente cada uno en la posición inicial y cómo se sintió.	10´	
Actividad de cierre: Resumen	Se pide un resumen de cómo superar sus problemas académicos, felicitando a los estudiantes su participación. Luego se les invita para la próxima sesión.	10´	

Sesión 12: “Afrontar inteligentemente mis exámenes”

Objetivo: Enseñarles a los estudiantes a afrontar la ansiedad frente a los exámenes inteligentemente.

Actividades	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Se da la bienvenida a los estudiantes, se mencionará a los cadetes desarrollará la sesión “Afrontar inteligentemente mis exámenes”, y se registra la asistencia por sesión.	10´	Asistencia
Dinámica “El mundo académico”	El moderador indica a los participantes que inicien un juego de roles, que contemple situaciones de evaluación académica, en el cual un estudiante siempre necesita del apoyo de otro compañero para obtener algún requerimiento o para tomar una decisión. Para ello se pide la colaboración de cuatro miembros, distribuidos en pareja. El siguiente paso consiste en que los participantes mencionen el por qué es importante poner en práctica sus habilidades para manejar las evaluaciones académicas.	10´	Zoom
Exposición del tema: “Afrontar inteligentemente mis exámenes”	El expositor presentará a los participantes el video “El secreto para aprobar todos tus exámenes” Link: https://youtu.be/3j8o-CM1EL8 Luego se les expone el tema: “Afrontar inteligentemente mis exámenes” y sus beneficios, indicándoles la importancia del en su formación académica.	15´	Participantes Video
Técnica grupal: “Reestructuración Cognitiva”	Aplicación de la técnica de reestructuración cognitiva por medio de juego de roles, en donde se pide a un participante que juegue el rol de un “estudiante negativo”, utilizando una serie de frases, empleando siempre el pronombre tú (Ejemplo: “tú nunca harás las cosas por ti mismo, tú siempre necesitas de alguien para reclamar algo al profesor”), el psicólogo juega el rol de “estudiante positivo”, utilizando el pronombre yo (yo he realizado algunas cosas solo, yo ya he ido solo a reclamarle mi nota al profesor”), después los roles se invierten. Luego se llena el vacío dejado por el pensamiento interrumpido, con pensamientos positivos previamente preparados que sean más realistas y/o racionales, que permitan un afrontamiento independiente de un problema. Finalmente, cada grupo debe compartir en voz alta los resultados de la experiencia.	10´	Participantes

Actividad de cierre: Conclusiones	Se expone las conclusiones de la sesión, felicitando a los estudiantes por su participación. Luego se les invita para la sesión final.	10´	
--------------------------------------	--	-----	--

Sesión 13: “Cierre y retroalimentación con dinámicas y premios”

Objetivo: Generar una reflexión en los estudiantes sobre los temores, mediante la técnica de modelado.

Actividades	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Se da la bienvenida a los estudiantes y se indica la sesión a desarrollar: “Cierre y retroalimentación” y se toma asistencia a cada sesión.	10´	Asistencia Zoom
Actividad de cierre: Resumen	Se expone el resumen del programa, explicando lo que se logró, las experiencias y el aprendizaje que le dejó el trabajar con ese grupo maravilloso. Se ponen en sala de grupos, donde comparten experiencias con el desarrollo del: “Enfrenta”. Al finalizar se dan un abrazo virtual y unas palabras de agradecimiento, y se les entrega un diploma virtual de asistencia al programa.	10´	

Referencias

- Aliaga Tovar, J. R; Ponce Díaz, C. (2001). *Características Psicométricas del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE). Paradigmas Revista Psicológica de Actualización Profesional Colegio de Psicólogos Del Perú Consejo Directivo Regional I – Lima*, (October 2001), 11–30.
- Alfaro, (2018) *Confianza en uno mismo*. Recuperado de <https://www.psicoglobal.com/blog/confianza-en-uno-mismo>. Consultado [20 de noviembre del 2020]
- Bauermeister, J., Collazos, J., & Spielberger, C. (1983). The construction and validation of the Spanish form of the Test Anxiety Inventory: Inventario de Autoevaluación sobre Exámenes (IDASE). En Spielberger, C. D. & Diaz-Guerrero, R. (Eds.). *Cross-cultural anxiety* (Vol. 2, pp. 67-85). Washington: McGraw-Hill.
- Bauermeister, J. J. (1989). Estrés de evaluación y reacciones de ansiedad ante la situación de examen. *Avances en Psicología Clínica Latinoamericana*, 1 (3), 5-8.
- Bean, (10 de octubre del 2012). *has to take an exam but he doesn't know any of the answers!* Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=9LhLjpsstPY&ab_channel=MrBea Consultado [18 de noviembre del 2020].
- Beck A. (1976). *Terapia cognitiva y los trastornos emocionales*. New York: International Universities.
- Bellack, M. Harsen y A. E. Kazdin (dirs.). *Manual internacional de terapia y modificación de la conducta* (2ª edición). Nueva York: Plenum.
- Blankstein, K.R., Flett, G.L. y Batten, Y. (1989). Test anxiety and problem-solving self-appraisals of college students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4, 5, 531-540.
- Brewin, C. (1996). Fundamentos teóricos de la terapia cognitivo conductual para la ansiedad y la depresión. *Revista Anual de Psicología*, 47 (1), 33-57.
- Bucay, J. (30 de octubre 1999) *La estrategia personal para resolver problemas*. https://youtu.be/khK_Yz6uM5g. [12 diciembre del 2020]

- Calvete, E. y Cardeñoso, O. (2001). *Creencias, resolución de problemas sociales y correlatos psicológicos*. <http://www.psicothema.com/pdf/419.pdf>. Consultado [18 de noviembre del 2020]
- Carbonero, M., Martín-Antón, L. y Feijó, M. (2010). Las creencias irracionales en relación con ciertas conductas de consumo en adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 3 (2), 287-298. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129315468011.pdf>
- Desanciedad, (04 de Junio del 2019). *Ansiedad y nervios por los exámenes*. Recuperado de: <https://youtu.be/819bMbM3a1w>. [27 de noviembre del 2020]
- Euge, O.(20 diciembre 2015). *¿ Qué es la confianza?* Recuperado de https://youtu.be/uhyu4t21w_s [20 de noviembre del 2020]
- Furlan, L. (28 de septiembre del 2018). *Ansiedad ante los exámenes*. https://youtu.be/0_i979RPBXs.
- FCEFYN, (15 de enero del 2020). *Estrategias y técnicas de estudio*. Recuperado de <https://youtu.be/bomh3wyAhNY>
- Gestión, (05 de junio del 2020) *¿Cómo funciona el cerebro? Así es la actividad cerebral cuando experimentas una emoción*. <https://youtu.be/d7j9KBvKkJQ>
- Hal Elrod, (30 de junio del 2017). *6 Hábitos matutinos de las personas exitosas*. Recuperado de: https://youtu.be/6WmHgZc_5xg
- Haztelalista, (24 de noviembre del 2017). *El secreto para aprobar todos tus exámenes*. Recuperado de: <https://youtu.be/3j8o-CM1EL8>
- Ingram, R. y Scott, W. (1990). *Terapia cognitivo conductual*. España: En A. S.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- La vanguardia, (13 de junio del 2013). *Consejos para aprobar un examen*. Recuperado de: <https://youtu.be/PRAjhbyaclw>. [15 de diciembre]
- McKay, M., Davis, M. y Fanning P. (1985). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Barcelona: Ediciones Martinez Roca.
- Mandler, G. y Sarason, S. B. (1952). A study of anxiety and learning. *J. Abnormal & Soc. Psychol.* (47), 166-73
- Makk, Pg. (28 de enero del 2019). *Mis pensamientos mientras estudio*. Recuperado de: <https://youtu.be/VaZe1vDrQRQ> [01 de diciembre]
- Mr. Bean, (10 de octubre del 2012). *The Exam | Mr. Bean Official*:

https://www.youtube.com/watch?v=9LhLjpsstPY&ab_channel=MrBea

[Consultado 18 de noviembre del 2020]

Salas, M. (2007). *Como Preparar Exámenes con Eficacia*. Madrid. Alianza Editorial.

Sanchez, G. (18 de diciembre del 2017). *Claves para vivir sin miedo*. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/claves-vivir-sin-miedo/>

Pérez, M. (13 DE JUNIO DEL 2018) *¿Qué es y porque sufro ansiedad?*. Recuperado:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=9&v=0mS9ks8OnUs&feature=emb_logo&ab_channel=ManuelP%C3%A9rezTorres

Spielberger, Ch. (1980). *Tensión y ansiedad*. México: Editorial Harla.

Supérate con Psicología, (22 de julio del 2018) *Importancia de tener amigos*. Recuperado de: <https://youtu.be/E79JPK71v80>

Tobal, J.J. y Cano Vindel, A. (1986). *Manual del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad - ISRA*. Madrid: TEA.