

UNIVERSIDAD NACIONAL “PEDRO RUIZ GALLO”

ESCUELA DE POST GRADO

MAESTRÍA EN CIENCIAS CON MENCIÓN EN DOCENCIA

UNIVERSITARIA E INVESTIGACIÓN EDUCATIVA



**“Estrategias didácticas para disminuir la ansiedad en los exámenes en
estudiantes de Ciencias Básicas de la Facultad de Medicina Humana de
la UNPRG”**

TESIS

**PRESENTADA PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
MAESTRA EN CIENCIAS CON MENCIÓN EN DOCENCIA
UNIVERSITARIA E INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.**

AUTORA:

Guevara Vásquez, Sara Daly

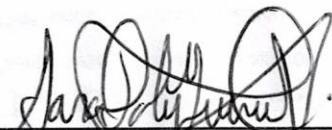
ASESOR:

M.Sc. Benites Morales, Isidoro


LAMBAYEQUE-PERÚ

2020

“Estrategias didácticas para disminuir la ansiedad en los exámenes en estudiantes de Ciencias Básicas de la Facultad de Medicina Humana de la UNPRG”




Guevara Vasquez, Sara Daly
AUTOR



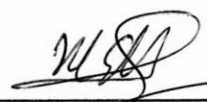
M.Sc. Morales Benites, Isidoro
ASESOR

Tesis presentada a la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo para obtener el Grado Académico de: **MAESTRA EN CIENCIAS CON MENCIÓN EN DOCENCIA UNIVERSITARIA E INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.**


APROBADO POR:



Dra. Ruiz Oliva, Teófila Esperanza
Presidenta de Jurado



Dra. Segura Solano, María Elena
Secretaria de Jurado



Dra. Fernández Celis, María del Pilar
Vocal de Jurado

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

105

Siendo las 05:00 pm horas del día Jueves 09 de Enero del año Dos Mil veinte, en la Sala de Sustentación de la Escuela de Posgrado de la

Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo de Lambayeque, se reunieron los miembros del Jurado, designados mediante Resolución N° 0133-2017-EPE de fecha 01-02-2017, conformado por:

Dra. Teófila Esperanza Ruiz Oliva	PRESIDENTE (A)
Dra. María Elena Segura Solano	SECRETARIO (A)
M.Sc. María del Pilar Fernández Celis	VOCAL
M.Sc. Isidoro Benites Morales	ASESOR (A)

Con la finalidad de evaluar la tesis titulada Estrategias didácticas para disminuir la Ansiedad en los exámenes en estudiantes de Ciencias Básicas de la Facultad de Medicina Humana de la UNPRG.

presentado por el (la) Tesista SARA DALY GUEVARA VASQUEZ sustentación que es autorizada mediante Resolución N° 1919-2019-EPE de fecha 31-12-2019

El Presidente del jurado autorizó del acto académico y después de la sustentación, los señores miembros del jurado formularon las observaciones y preguntas correspondientes, las mismas que fueron absueltas por el (la) sustentante, quien obtuvo 84 puntos que equivale al calificativo de Muy Bueno

En consecuencia el (la) sustentante queda apto (a) para obtener el Grado Académico de: Maestra en Ciencias con mención en Docencia Universitaria e Investigación Educativa.

Siendo las 6 pm horas del mismo día, se da por concluido el acto académico, firmando la presente acta.


PRESIDENTE


SECRETARIO


VOCAL

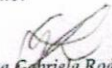


ASESOR


Sr. LUIS JAIME COLLANTES SANTISTEBAN
Director Académico

30/01/2020


NOTA: La existencia del acta en los libros de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; ha sido verificada por la Sra. Ana Gabriela Rodríguez Laca, quien con su firma da fe de lo mencionado.

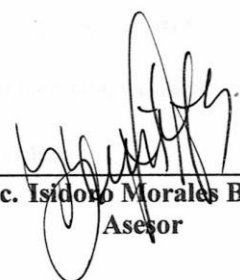

Sra. Ana Gabriela Rodríguez Laca

Declaración jurada de originalidad

Yo, **Guevara Vásquez, Sara Daly** investigadora principal, y **Benites Morales, Isidoro**, asesor del trabajo de investigación **“Estrategias didácticas para disminuir la ansiedad en los exámenes en estudiantes de Ciencias Básicas de la Facultad de Medicina Humana de la UNPRG”**, declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrara lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiere lugar. Que puede conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, Febrero 2020


Guevara Vásquez, Sara Daly
Investigadora


M.Sc. Isidoro Morales Benites
Asesor

Dedicatoria

A MI FAMILIA

Fuente de apoyo constante e incondicional en toda mi vida y más aún en mis duros años de formación profesional.

En especial quiero expresar mi más grande agradecimiento a mis padres que sin su ayuda hubiera sido imposible culminar un peldaño más de mis aspiraciones.

Gracias porque siempre han estado aquí conmigo, por darme lo mejor de ustedes sin esperar nada a cambio, y sobretodo porque siempre han creído en mí. Gracias por haber fomentado en mí el deseo de superación y el anhelo de triunfo en la vida.

A mi hija Ximenita y mi esposo, quien en su momento me apoyo, me motivo cuando todo se venía abajo, pues con su apoyo logre retomar el camino que ya había trazado.

Gracias a todos ustedes, por ser parte importante en mi vida.

Agradecimiento

A DIOS

Por guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

A M.Sc. Isidoro Benites Morales, por su apoyo y rigor académico.

A M.Sc. Néstor Rodríguez Alayo, agradecerle sinceramente por su apoyo y dedicación.

Índice General

Acta de sustentación (copia).....	III
Declaración jurada de originalidad.....	IV
Dedicatoria.....	V
Agradecimiento.....	VI
Índice general.....	VII
Índice de tablas.....	IX
Índice de Anexos.....	X
Resumen.....	XI
Abstract.....	XII
Introducción.....	13
Capítulo I. Diseño Teórico.....	17
1.1. Antecedentes de la investigación.....	17
1.2. Problema.....	22
1.3. Objeto de estudio.....	24
1.4. Objetivos.....	24
1.5. Base Teórica.....	25
1.6. Definiciones conceptuales.....	33
1.7. Operacionalización de variables.....	34
1.8. Hipótesis.....	37
Capítulo II. Métodos y materiales.....	38
2.1. Tipo de investigación.....	38
2.2. Método de investigación.....	38
2.3. Diseño de contrastación.....	39

2.4. Población, Muestra y Muestreo.....	40
2.5. Técnicas, Instrumentos, Equipos y Materiales de Recolección de datos.....	42
2.6. Procesamiento y Análisis de datos.....	44
Capítulo III. Resultados.....	45
Capítulo IV. Discusión.....	58
Conclusiones.....	61
Recomendaciones.....	62
Referencias Bibliográficas.....	63
Anexos.....	69

Índice de Tablas

Tabla 1: <i>Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de primer año de la facultad de medicina humana-UNPRG. Pre aplicación de estrategias didácticas.....</i>	46
Tabla 2: <i>Ansiedad ante exámenes en estudiantes de primer año de la facultad de medicina humana-UNPRG. Pre test. Según sexo.....</i>	47
Tabla 3: <i>Ansiedad ante exámenes en estudiantes de primer año de la facultad de medicina humana-UNPRG. Pre test. Según grupos.....</i>	49
Tabla 4: <i>Ansiedad ante exámenes en estudiantes de primer año de la facultad de medicina humana-UNPRG. Pre test. Grupo experimental, según sexo.....</i>	50
Tabla 5: <i>Comparación de resultados pre test y post test. Población total.....</i>	51
Tabla 6: <i>Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de primer año de la facultad de medicina humana-UNPRG. Pre.-Post test. Según grupos.....</i>	53
Tabla 7: <i>Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de primer año de la facultad de medicina humana-UNPRG. Pre.-Post test. Grupo experimental.....</i>	54
Tabla 8: <i>Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de ciencias básicas grupo experimental. Pre.-Post test. Según sexo.....</i>	56

Índice de Anexos

Anexo 1: Cuestionario de ansiedad ante exámenes.....	69
69	
Anexo 2: Datos Estadísticos.....	71
Anexo 3: Estrategias Didácticas.....	72
Anexo 4: Evaluación de estrategias.....	73
Anexo 5: Taller de estrategias didácticas para disminuir la ansiedad ante exámenes...	74

Resumen

El presente estudio fue realizado con la finalidad de aplicar estrategias didácticas que disminuyan la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de primer año (ciencias básicas) de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo-Lambayeque. El estudio de tipo cuasi-experimental, se realizó a 60 estudiantes, los cuales fueron divididos en dos grupos de 30 alumnos cada uno (grupo control y grupo experimental), a quienes se les aplicó el cuestionario para evaluación de ansiedad ante exámenes (CAEX), elaborado por Luis Valero Aguayo. Este test fue aplicado con la finalidad de determinar el nivel de ansiedad ante los exámenes de los estudiantes antes y después de la aplicación de estrategias didácticas, las cuales fueron aplicadas al grupo experimental. Las estrategias didácticas fueron desarrolladas en 4 talleres, uno por semana con un tiempo de duración de una hora aproximadamente. En cada sesión se aplicaron temas diferentes dentro de los cuales tenemos: Autoestima, técnicas de estudio, técnicas de relajación y relajación progresiva. Para realizar la comparación de resultados pre y pos test se utilizó la T de student para muestras independientes e idénticamente distribuidas a partir de las dos poblaciones a ser comparadas. Se concluyó que la aplicación de estrategias didácticas fue eficaz en disminuir la ansiedad ante exámenes en los estudiantes de ciencias básicas de la facultad de medicina humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo de manera estadísticamente significativa, comprobándose la hipótesis planteada. Este estudio brindó beneficios a la población de estudiantes que participaron en él.

Palabras claves: Ansiedad, ansiedad ante exámenes, estrategias didácticas.

Abstract

The present study was carried out with the purpose of applying didactic strategies that reduce test anxiety in freshmen (basic sciences) of the medical school of the Pedro Ruiz Gallo-Lambayeque National University. The quasi-experimental study was conducted on 60 students, which were divided into two groups of 30 students each (control group and experimental group), to whom the questionnaire for assessment of test anxiety (CAEX) was applied. , prepared by Luis Valero Aguayo. This test was applied with the purpose of determining the level of anxiety before the exams of the students before and after the application of didactic strategies, which were applied to the experimental group. In each session different topics were applied within which we have: Self-esteem, study techniques, relaxation techniques and progressive relaxation. To make the comparison of pre and post test results, the student T was used for independent samples and identically distributed samples are obtained from the two populations to be compared. It was concluded that the application of didactic strategies was effective in reducing exam anxiety in students of basic sciences of the Faculty of Human Medicine of the Pedro Ruiz Gallo National University in a statistically significant way, proving the hypothesis raised. This study provided benefits to the population of students who participated in it.

Keywords: Anxiety, test anxiety, didactic strategies.

Introducción

La ansiedad en la etapa adolescente es particularmente frecuente, pues es una fase de la vida humana donde se experimentan diversos cambios, a nivel fisiológico, cognitivo y psicosocial. Es también una fase donde se busca la afirmación personal, como parte de la construcción del autoconcepto y autoestima, apareciendo algunos cambios en el comportamiento que son explicados principalmente por la necesidad de aprobación y de afirmación personal.

Uno de los elementos que brinda información a los adolescentes respecto a si son hábiles, competentes y/o inteligentes, es el éxito o logros alcanzados en su rendimiento académico. Además, el tener bajas o altas calificaciones puede ser motivo de regaños y discusiones con los padres y educadores, así como discriminación y hasta rechazo de parte de estos o de sus compañeros. Por ello, en tema de los exámenes provoca ansiedad en la mayoría de estudiantes, por el temor a no obtener resultados satisfactorios.

El avance sin precedente de la medicina y de sus herramientas diagnósticas y terapéuticas y la imposibilidad de alargar la duración de los programas académicos, ha dado lugar a programas sobrecargados, lo que abrumba a los estudiantes porque tienen que memorizar gran cantidad de detalles e información, mucha de la cual sufrirá cambios durante su formación y ejercicio profesional, lo que lleva a cuestionar la relevancia de este conocimiento. La mayoría de estudiantes de medicina experimenta una elevada ansiedad en época de exámenes. Esta puede repercutir negativamente, no solo en el rendimiento ante las evaluaciones, sino que puede llegar a desequilibrar la salud de los alumnos. Sobre todo a los alumnos de primer año quienes pasan por un periodo de adaptación del colegio a la universidad, sumado a ello la enseñanza de las ciencias básicas desde su enfoque centrado en disciplinas y en la enseñanza, más que en el aprendizaje; de la falta de claridad de los resultados esperados de su aprendizaje y de

la insuficiente disponibilidad de profesores con formación disciplinaria y docente en esta área, son problemas que contribuyen a generar estados de ansiedad en los exámenes en la mayoría de estudiantes quienes buscan obtener resultados satisfactorios frente a un examen.

Miller et al. (Como se citó en Haddad, 2005), en su estudio sobre temas de educación médica dicen que en la mayoría de las escuelas de medicina la causa mayor de stress y ansiedad en estas instituciones la constituyen los exámenes. En la misma obra se cita que la ansiedad del estudiante radica en su sensación de poca o ninguna defensa ante el poder del profesor, siendo esta sensación de mayor o menor grado según su percepción. Es significativo que algunos profesores creen que si un estudiante de medicina ha escogido una profesión en la que un error puede conducir a la pérdida de la vida de un paciente, es "conveniente" que vaya preparándose para comportarse bajo situaciones de intenso stress y ansiedad.

Actualmente son pocas las investigaciones que se conocen en el Perú en este tipo de tema que muestren la ansiedad frente a los exámenes. Si bien la diferencia del nivel entre una y otra universidad peruana es casi similar, aun siendo algunas que han implantado su propia marca, también la realidad de cada región es única.

El Perú no es la excepción, si nos enfocamos principalmente en nuestra región, en el departamento de Lambayeque, encontramos un escenario preocupante: Estudiantes de medicina con frecuencias moderadas y altas de ansiedad ante exámenes, depresión, trastornos de conductas alimentarias, consumo de alcohol y trastornos de la personalidad, siendo las dos primeras las de mayor prevalencia en la Universidades Lambayecanas, citado por Díaz et al (2011).

En los últimos años, se ha notado un mayor interés por los problemas que atañen a la educación médica, debido en parte a la necesidad cada vez mayor de dotar al país de

mejores médicos, al deseo de no quedarse atrás en los progresos médicos alcanzados en los países vecinos, a la exigencia en aumento de los estudiantes por recibir mejor preparación, o, incluso, por la necesidad de justificar ante la opinión pública la lucha de las Escuelas por mantener vigentes procedimientos aparentemente discriminatorios, como los exámenes de selección, o aparentemente dilatorios, como el servicio médico social, etc. Pero, con todo, tenemos la impresión de que muchos problemas no han sido todavía enfrentados, ni mucho menos analizados adecuadamente, y entre éstos, ocupan sitio preponderante algunos problemas que atañen al estudiante, como lo es la ansiedad ante exámenes, el objetivo central del complejo proceso enseñanza-aprendizaje.

La explosión del conocimiento ha traído un avance importantísimo de la ciencia y la técnica y un desarrollo sin precedentes de las herramientas diagnósticas y terapéuticas, lo que trae como consecuencia no sólo encarecimiento de los servicios de salud sino, sobre todo, incremento sustantivo en la cantidad de información que deben dominar los médicos y la necesidad de poseer las habilidades requeridas para buscar y recabar información relevante y que tengan con una actitud de actualización permanente. Esta proliferación de la información biomédica ha traído una especialización creciente, rápida obsolescencia del conocimiento y programas educativos sobrecargados, lo que conlleva muchas veces a la aparición de ansiedad ante los exámenes.

La población estudiantil de la carrera de medicina humana sobre todo de primer año por ser su periodo de adaptación del colegio a la universidad fueron afectados por la ansiedad ante exámenes, los estudiantes manifestaron sudoración en las manos, temblores, voz leve o manos frías, nudo en la garganta, dolor de estómago, como algunos efectos de la ansiedad. Se identificaron algunos alumnos durante los exámenes orales en grupo, no participan activamente, externando sus comentarios hacia el grupo, incluso de estos solo se les ve comentando con sus compañeros de al lado, al

indagar el porqué de su conducta, comentaron sentirse inseguros en su participación a pesar de conocer el tema y refirieron experimentar los síntomas mencionados anteriormente como son; sudoración, nudo en la garganta, dolores de cabeza, etc. Todo ello puede explicar cómo ansiedad ante los exámenes.

Dado que el ingreso a la vida universitaria se caracteriza por ser un momento de cambio y como tal, incluye diversas situaciones con perfil novedoso que el individuo deberá afrontar aun sin contar con las herramientas adecuadas para sobrellevarlas, es que resulta importante determinar los niveles de ansiedad en aquel universitario que, por naturaleza, se encuentra continuamente más propenso a desarrollar trastornos de ansiedad: El estudiante de medicina. En tal sentido se propuso conocer si las estrategias didácticas disminuyen la ansiedad en los exámenes en estudiantes de medicina de la UNPRG.

El primer capítulo, denominado diseño teórico de la investigación, contiene antecedentes de la investigación, problema, objeto de estudio, objetivos, base teórica, definiciones conceptuales, operacionalización de variables e hipótesis.

El segundo capítulo, contiene los métodos y materiales del trabajo de investigación.

El tercer y cuarto capítulo contiene los resultados y las discusiones respectivamente.

A continuación, las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos de la investigación, los cuales complementan la investigación realizada.

Capítulo I. Diseño Teórico

1.1.-Antecedentes de la investigación

Los problemas de ansiedad ante los exámenes son de los más habituales de la población estudiantil, acompañados de otros problemas de técnicas de estudio o problemas emocionales.

Valero (1999), en su investigación “*evaluación de ansiedad ante exámenes*”, a través de Cuestionario de ansiedad de evaluación ante exámenes (CAEX) en 335 estudiantes universitarios, sostiene que la ansiedad está asociada a la mayor dificultad de la pruebas y tiene una correlación negativa más acentuada en las mujeres, con los resultados finales del examen, de manera más específica en características cognitivas como la preocupación o la emocionalidad.

Chávez (2004), en su tesis evaluó el impacto de estrategias de afrontamiento en el desempeño académico de alumnas pertenecientes al segundo semestre de la Facultad de Psicología en la universidad de Colima-Colombia, aplicando un programa de intervención. Para el nivel de ansiedad se utilizó el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA). Se obtuvo el nivel de ansiedad antes y después de la aplicación de las estrategias de afrontamiento. Concluye que los programas de intervención tienen efecto significativo en cuanto a la disminución de la ansiedad ante una evaluación.

Torres (2010), realizó un programa de intervención dirigido en estudiantes que presentan ansiedad ante los exámenes. Con la finalidad de reducir los síntomas de ansiedad ante los exámenes, utilizó el cuestionario de ansiedad frente a exámenes (CAEX). Evidencia que la mayoría de los adolescentes disminuyeron en un 23% sus síntomas de ansiedad ante los exámenes a partir de la intervención.

Montaña (2011), en su estudio la ansiedad en situación de examen y las estrategias de afrontamiento en 40 alumnos universitarios de primer y quinto año de la carrera de psicología de la Universidad Abierta Iberoamericana, concluye que la ansiedad influye ante el rendimiento académico y la estrategia de afrontamiento más utilizada por los alumnos de primer año fue las estrategias de evitación a comparación de los de quinto año usaban usualmente la resolución de problemas.

Ávila, Hoyos , Gonzales y Cabrales (2011), en su artículo de investigación “*Relación de la ansiedad ante los exámenes, tipo de pruebas y rendimiento académico en estudiantes universitarios*”, un estudio de corte transversal y enfoque cuantitativo en 200 estudiantes de 15-35 años pertenecientes a diferentes carreras universitarias en una universidad Colombiana, manifiestan que los trabajos grupales, exámenes tipo debates, las pruebas argumentativas, entre otras, se relacionaron significativamente con los síntomas ansiosos. Concluyen que la ansiedad ante los exámenes afecta significativamente a estudiantes universitarios, constituyéndose en una problemática que requiere intervenciones integrales.

Rojas, Aguijo y Ramírez (2011), aplicaron un cuestionario académico en estudiantes de psicología de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras Tegucigalpa concluyendo que existe diferencias significativas entre ansiedad ante exámenes y el rendimiento académico esto quiere decir que las personas con niveles de ansiedad altos ante los exámenes obtendrán un bajo rendimiento académico.

Furlan (2013), en su estudio “*Eficacia de una Intervención para Disminuir la Ansiedad ante exámenes en Estudiantes Universitarios Argentinos*”, llegaron a la conclusión de que el programa produjo resultados favorables puesto que los estudiantes experimentaron mejoras que redundan en un afrontamiento saludable a las situaciones

evaluativas, así como estimula al automonitoreo de las estrategias de aprendizaje de técnicas cognitivo-conductuales de control de ansiedad y el ensayo anticipado de exámenes. Al comparar los resultados pre y post intervención, se constataron mejorías moderadas.

Espindola, López, Miranda, Ruiz y Díaz (2014), aplica una estrategia didáctica para disminuir el estrés académico en alumnos de segundo año de la facultad de medicina humana, concluyen que la aplicación de técnicas participativas contribuye a minimizar el estrés académico hacia el contenido, además hace que la asignatura sea asimilada correctamente por el estudiantado y logren una adecuada motivación y dinamismo; se propicia además que los mismos la incorporaren como componente de afrontamiento para ayudar a disminuir los niveles de estrés académico.

Gaytan (2014), en su estudio *“Programa terapéutico de reducción de ansiedad ante los exámenes dirigido a los estudiantes de la aldea San Lorenzo, Guatemala”*, trabajo en adolescentes, desarrollando cuatro sesiones con temas de autoestima, técnicas de estudio, introducción a técnica de relajación y tema de relajación progresiva. Llegando a la conclusión de que el programa terapéutico fue eficaz en disminuir el nivel de ansiedad de manera estadísticamente significativa.

Aznar (2014), evaluó la eficacia de un programa de prevención de la ansiedad basado en técnicas cognitivo-conductuales y aplicado por profesores. En 98 estudiantes de 12 y 14 años. La intervención consistió en 4 sesiones de terapia cognitivo-conductual que incluyeron psicoeducación, técnicas de relajación, técnicas de reestructuración cognitiva, resolución de problemas y toma de decisiones. Los participantes redujeron su nivel de sensibilidad a la ansiedad, la sintomatología ansiosa y el afecto negativo. Se concluye que mediante un programa breve de prevención de la ansiedad los profesores

tutores pueden reducir variables consideradas como factores de riesgo para el desarrollo de trastornos de ansiedad.

En el Perú

Reyes (2003), en su estudio *“Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM”*, determinó que el 54.9% de los participantes evidenciaron un nivel de ansiedad ante los exámenes; sin embargo, considerando el componente emocionalidad, la totalidad de los participantes afirmaron experimentar diversas reacciones emocionales frente a las situaciones de examen en niveles medios y altos.

Vargas (2010), estudia la relación entre el rendimiento académico y la ansiedad ante las evaluaciones. El rendimiento académico del grupo de estudiantes se ubica en el nivel medio. Concluye el nivel de ansiedad en los estudiantes es alto en aquellos que tienen un rendimiento académico bajo y por contraste los estudiantes que tienen un nivel académico bajo muestran una ansiedad ante las evaluaciones en un nivel alto, es necesario desarrollar programas que ayuden a superar la ansiedad en los alumnos que presenten una alta predisposición.

Díaz (2012), en su estudio *“Ansiedad ante los exámenes y estilos de aprendizaje en estudiantes de Medicina de una Universidad Particular, Chiclayo 2012”*, sostiene que los niveles de ansiedad moderada y grave con repercusión en el rendimiento académico afectan principalmente a las mujeres. En relación a los estilos de aprendizaje, en los varones predomina el estilo teórico mientras que las mujeres, el estilo reflexivo.

Arce, Toro y Díaz (2013), realizaron un estudio cuyo objetivo fue identificar la variación en los niveles de Ansiedad durante las evaluaciones académicas realizadas a

los estudiantes de Ciencias Básicas de la Facultad de Medicina Humana en la Universidad de San Martín de Porres-Filial Norte, Chiclayo. En conclusión se encontró un gran número de variaciones en los niveles de ansiedad de los estudiantes. La mayoría presentó un nivel alto de ansiedad estado durante el periodo de evaluaciones finales.

Domínguez, Villegas, Cabezas, Aravena y De La Cruz (2013), en su investigación *“Autoeficacia académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada”*, se encontró diferencias significativas entre los grupos de alta y baja autoeficacia académica, resaltando una mayor puntuación en ansiedad ante exámenes en aquellas personas con menor autoeficacia académica. Aquello permite concluir que en el grupo estudiado las creencias de autoeficacia juegan un rol fundamental en la ansiedad de los estudiantes, lo que puede llegar a afectar su estado emocional.

1.2. Problema

La educación en todos sus niveles trae consigo sus propias exigencias. En el nivel superior, la competitividad es aún mucho más notoria. Los alumnos buscan continuamente el crecimiento intelectual, y cada quien se ajusta a los requerimientos que les pide su carrera profesional. Todo estudiante ante cualquier acontecimiento académico, muestra algún nivel de ansiedad. En nuestra sociedad, una de las profesiones más exigentes, en aspectos económicos e intelectuales, es la de Medicina Humana. Muchos jóvenes coinciden en que esta carrera puede traer muchas satisfacciones, pero ello implica también mucho esfuerzo, dedicación y constancia; además de ciertas limitaciones para el ocio, ya que la formación es exigente y continua, lo que puede llevar a aparición de ansiedad durante el periodo evaluativo. Se observó en diferentes etapas de evaluación presencia de algún nivel de ansiedad en los estudiantes de la facultad de medicina humana, por ejemplo las exposiciones académicas, los exámenes orales o escritos, en las que al inicio los estudiantes se encontraban nerviosos, con sudoración en las manos, temblores, voz leve o manos frías, nudo en la garganta, dolor de estómago, como algunos efectos de la ansiedad. Así como se identificaron algunos alumnos durante los exámenes orales en grupo que no participan activamente, externando sus comentarios hacia el grupo, incluso de estos solo se les observó comentando con sus compañeros de al lado, al indagar el porqué de su conducta, manifiestan sentirse inseguros en su participación a pesar de conocer el tema y refirieron experimentar los síntomas mencionados anteriormente como son; sudoración, nudo en la garganta, dolores de cabeza, etc. Todo ello puede explicarse cómo ansiedad ante los exámenes.

Algunos estudiantes como parte del proceso de adaptación han logrado superar poco a poco esta situación, en la medida que estudian más y adquieren mayor seguridad en sí

mismos. Sin embargo existen casos en que los estudiantes durante los exámenes (pruebas objetivas) han presentado reacciones físicas ante este factor, entre las cuales se pueden mencionar náuseas, insomnios, temblores durante un examen escrito, así como también reacciones psicológicas como ideas anticipatorias de un resultado insatisfactorio o desbordados por la ansiedad además presentaron problemas de concentración, a menudo no siguieron adecuadamente las instrucciones y desperdiciaron o malinterpretaron pistas informativas obvias; lo que repercutió en su óptimo rendimiento en la evaluación, además la baja autoestima, que los lleva a desvalorizándose a sí mismos.

La población estudiantil de la carrera de medicina humana sobre todo de primer año por ser su periodo de adaptación del colegio a la universidad ha mostrado ser afectados por la ansiedad ante exámenes, tal información se ha obtenido a través de la observación en los exámenes, pues los estudiantes han manifestado los síntomas que se describen anteriormente, es por ello que se realizó la siguiente investigación, cuya finalidad es aplicar estrategias didácticas para disminuir el nivel de ansiedad ante los exámenes, dirigido a los estudiantes de primer año de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque.

En tal sentido se plantea la siguiente pregunta: ¿En qué medida las estrategias didácticas disminuyen la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de ciencias básicas de Facultad de Medicina-UNPRG?

1.3. Objeto de estudio

Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de ciencias básicas.

1.4. Objetivos

1.4.1 GENERAL.

Valorar el resultado de la aplicación de las estrategias didácticas para disminuir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de ciencias básicas de la facultad de medicina humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

1.4.2. ESPECÍFICOS:

1. Realizar un diagnóstico de los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de ciencias básicas de la Facultad de Medicina Humana de la UNPRG.
2. Aplicar estrategias didácticas de autoestima, técnicas de estudio, técnicas de relajación y relajación progresiva en los estudiantes de ciencias básicas de la Facultad de Medicina Humana de la UNPRG.
3. Verificar la efectividad de las estrategias didácticas aplicadas mediante los resultados del Cuestionario de ansiedad ante exámenes (CAEX).

1.5. Base teórica

1.5.1. Ansiedad

La ansiedad es un estado emocional que se asocia a un estado de tensión personal ante un hecho comprometedor o amenazador.

Al respecto, Bautista (2012) considera que la ansiedad es otra de las emociones humanas básicas, como lo son la alegría, la tristeza y la rabia esta se acompaña de molestias tensionales y neurovegetativas como dolores musculares, fatigabilidad, temblor, tics, inquietud, respuestas de sobresalto, manos sudorosas, palpitaciones, sequedad de la boca, palidez, sensación de frío, nudo en la garganta y mareos, provocando dificultades de la concentración, irritabilidad e insomnio, así como el bajo rendimiento ante los exámenes.

1.5.2. Ansiedad ante exámenes

Bausela (2005) argumenta que la ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos alumnos sienten ante los exámenes. De lo anterior se deduce que los niveles altos o cuando no se saben manejar los niveles altos de ansiedad, estos interfieren en el buen rendimiento de los exámenes, provocando con ello la baja calificación de los mismos.

La población estudiantil constituye un grupo sometido a una actividad homogénea, con periodos particularmente estresantes, como son las épocas de exámenes. Los estudiantes se enfrentan cada vez más a exigencias, desafíos y retos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diferente índole. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, y autocrítica e, incluso, llevarlo a la pérdida de control sobre el ambiente, aunque sea sólo transitoriamente (Bausela, 2005).

El conjunto de actividades académicas propias de la universidad constituye una importante fuente de estrés y ansiedad para los estudiantes y pueden influir sobre su bienestar físico/psicológico, su salud, y el despliegue de conductas saludables; igualmente, causa un efecto sobre su rendimiento. De allí que brindar ayuda y entrenamiento para que esta población aprenda a manejar las situaciones de estrés cotidianas pueda permitir mejorar sus condiciones de salud, tanto física como mental, así como su rendimiento académico (Bausela, 2005).

La ansiedad ante los exámenes produce en algunos alumnos una serie de reacciones emocionales negativas que pueden inhibir la ejecución de los estudiantes de acuerdo con su potencial académico

Bautista (2012) argumenta que al presentarse ansiedad en estudiantes, se ve afectado su rendimiento escolar e incluso su salud, por lo que la ansiedad se ve reflejada de la siguiente manera, poniéndose de manifiesto antes, durante y/o después del examen en tres áreas:

1.-A nivel físico se pueden dar alteraciones en el sueño, dolores de estómago, cabeza, sensación de paralización, náuseas, opresión en el pecho entre otros.

2.-A nivel de comportamiento, el estudiante puede realizar conductas inadecuadas y verse antes del examen incapaz de concentrarse debido al malestar que experimenta, al pasarse horas enteras viendo televisión, durmiendo o simplemente dejando pasar el tiempo delante de los libros. El final de estas situaciones puede ser la evitación y/o el escape de esta vivencia que le produce tanto malestar llegando en ocasiones a no presentarse.

3.-A nivel psicológico, todo lo que pasa por su cabeza antes del examen es de carácter negativo. Por un lado, el estudiantes se infravalora (“soy incapaz de estudiármelo todo”,

“soy peor que los demás”, “no valgo para estudiar”) y/ o prevé que va a suspender e imagina unas consecuencias muy negativas del suspenso (que dirán mis padres, no voy a poder acabar mis estudios, etc.). Asimismo, durante el examen puede tener dificultad a la hora de leer y entender preguntas, organizar pensamientos o recordar palabras o conceptos. También es posible experimentar un bloqueo mental (o “quedare en blanco”), lo que se manifiesta en la imposibilidad de recordar las respuestas pese a que estas se conozcan.

Lo manifestado por Bautista (2012) explica claramente que la ansiedad ante los exámenes, es una reacción ante la anticipación de algo estresante, afectando tanto al cuerpo como a la mente. Cuando una persona se encuentra bajo estrés, su cuerpo reacciona liberando una hormona denominada adrenalina, que la prepara para reaccionar ante el peligro, siendo este el que provoca los síntomas corporales ,como el sudor y la aceleración del ritmo cardiaco y de la respiración, siendo esta leves o intensas.

Por lo tanto, se puede decir que la ansiedad ante los exámenes es un miedo que puede ser desencadenado ante cualquier factor estresante, ocasionando con ello el bajo desempeño en los mismos, así como la baja calificación de los alumnos en su ponderación final.

Son varias las causas que intervienen en la aparición de la ansiedad ante los exámenes, y al respecto Álvarez et al (2008) argumentan en su programa auto aplicado para el control de la ansiedad ante los exámenes, que la ansiedad ante los exámenes es una reacción emocional negativa que se genera por las expectativas creadas por la inminencia o presencia de un examen y que los estudiantes la perciben como una amenaza para sí mismos.

Por su parte Bausela (2005) indica que “La ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos alumnos sienten ante los

exámenes, esta puede interferir seriamente en la vida de la persona cuando presenta niveles elevados”. Así mismo Bausela (2005) considera que existen múltiples variables que producen la ansiedad en los alumnos frente a un examen, las cuales se mencionan a continuación:

1. El rasgo de ansiedad del sujeto, esto es, su carácter más o menos influenciado por la ansiedad. Según sea su rasgo de ansiedad, se puede clasificar a los alumnos a lo largo de una línea continua que va desde los poco ansiosos a los altamente ansiosos.
2. Según la importancia de la prueba. No causa la misma ansiedad un control rutinario, o una prueba parcial con posibilidades de recuperación, que un examen final que implica aprobar o suspender la asignatura y conlleva pasar al curso siguiente o repetir. Cuando el examen es el último de una oposición y el examinando se juega una plaza, la dosis de ansiedad puede ser elevada.
3. Factores relacionados con el medio ambiente, tales como: aula desconocida, aspecto de los examinadores, tipo de instrucciones, ruido y calor medioambiental, tiempo disponible, etc. También inciden sobre los sujetos aumentando o disminuyendo su nivel de ansiedad.

1.5.3. Estrategias didácticas

La estrategia es un sistema de planificación aplicado a un conjunto articulado de acciones, permite conseguir un objetivo, sirve para obtener determinados resultados. De manera que no se puede hablar de que se usan estrategias cuando no hay una meta hacia donde se orienten las acciones. La estrategia es flexible y puede tomar forma con base a las metas a donde se quiere llegar.

En la definición de una estrategia es fundamental tener clara la disposición de los alumnos al aprendizaje, su edad y por tanto, sus posibilidades de orden cognitivo.

El concepto de estrategia didáctica, responde entonces, a un procedimiento organizado, formalizado y orientado para la obtención de una meta claramente establecida. Su aplicación en la práctica requiere del perfeccionamiento de procedimientos y de técnicas cuya elección detallada y diseño son responsabilidad del docente.

La estrategia didáctica es la planificación del proceso enseñanza aprendizaje para lo cual el docente, se necesita orientar el concepto de técnica como procedimientos didácticos y el recurso particular para llevar a cabo los propósitos planeados de la estrategia.

Las estrategias didácticas están conformadas por los procesos afectivos, cognitivos y procedimentales que permiten construir el aprendizaje por parte del estudiante y llevar a cabo la instrucción por parte del docente; se afirma, en consecuencia que las estrategias didácticas son fundamentalmente procedimientos deliberados por el ente de enseñanza o aprendizaje, poseen una intencionalidad y motivaciones definidas, esto acarrea una diversidad de definiciones encontradas donde la complejidad de sus elementos se ha diversificado al depender de la subjetividad, los recursos existentes y del propio contexto donde se dan las acciones didácticas.

Estrategias de Intervención para disminuir la ansiedad

Cuando los niveles de ansiedad son altos y estos interfieren en el buen desempeño de la persona, esta se puede tratar con medicamentos, como lo son los antidepresivos, entre estos: los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina, los tricíclicos, los inhibidores de la monoaminoxidasa entre otros.

En cuanto al trabajo psicológico, se puede recurrir a la terapia cognitiva conductual. Se consideró que para el tratamiento de la ansiedad se puede recurrir a las siguientes estrategias:

Autoestima, trabajando con su autopercepción, valorizándose a sí mismo para que el estudiante tenga confianza en sí mismo y este logre que los niveles de ansiedad disminuyan.

Técnicas de estudio, las cuales ayudan a los estudiantes a una organización ante una gran cantidad de información a estudiar, las cuales son importantes para aplicar estrategias que un estudiante puede llevar a cabo para obtener los mejores resultados en sus estudios.

Entrenamiento en relajación muscular profunda, ayuda a controlar los síntomas físicos, la persona se contacta voluntariamente con la tensión y relajación de cada grupo muscular.

Respiración abdominal

Se enseña al paciente a moderar la respiración, tiene la ventaja que se puede realizar en cualquier momento libre del paciente.

Relajación condicional, la relajación pasiva, entrenamiento autógeno (consiste en una serie de frases elaboradas con el fin de inducir en el sueño estados de relajación a través de sugerencias de calor, peso, etc.).

1.5.4. Teoría Tridimensional Según Lang

La teoría de los tres sistemas de respuesta propuesta por Lang (1968) se ha convertido, con el paso de los años, en una de las corrientes más populares respecto a la conceptualización, evaluación y tratamiento de la ansiedad. Desde que fue propuesta por Lang, ha sido ampliamente aceptada no sólo como un modo de objetivar el estudio empírico de las respuestas de ansiedad, sino también como una forma de entender teóricamente la naturaleza de la ansiedad y sus trastornos.

Según la teoría Lang (como se citó Cano, 1999) definió a la ansiedad como un triple sistema de respuesta, que se manifiesta a nivel (cognitivo, fisiológico y motor o conductual) que pueden ser contrarios. Estos tres sistemas, regulados por normas diferentes, dan lugar a perfiles de respuesta diferenciales, los cuales será necesario evaluar por separado para, posteriormente, elegir el método de tratamiento más adecuado. Finalmente, en la actualidad, la teoría tridimensional de la ansiedad continúa siendo aplicada en el ámbito clínico, de la salud y en ámbito escolar, lo que denota su actualidad, relevancia y practicidad.

- **Nivel cognitivo subjetivo.** Se hace referencia a la experiencia; que se manifiestan en sentimientos de malestar, preocupación, hipervigilancia, tensión, miedo, inseguridad, sensación de pérdida de control, dificultad para decidir, presencia de pensamientos negativos.

- **Nivel fisiológico.** Se refieren a los cambios corporales; se revela a través de la activación de diferentes sistemas, principalmente el Sistema Nervioso Autónomo y el Sistema Nervioso Motor, además se activan otros como el Sistema Nervioso Central, el Sistema Endocrino.

- **Nivel motor.** Son conductas claramente observables se presenta como: hiperactividad, movimientos repetitivos, dificultades para la comunicación (tartamudez), prevención de situaciones temidas, aumento en el consumo de alimentos o sustancias. Debido a los aumentos en las respuestas fisiológicas y cognitivas se producen cambios importantes en la respuesta motora, los cuales han sido divididos, habitualmente, en cambios en las respuestas directas e indirectas.

Esta mejor comprensión acerca de los trastornos de ansiedad repercute en la realización de tratamientos más específicos y apropiados. Al conocer la respuesta dominante en cada uno de ellos, se puede establecer un tratamiento acorde al tipo de respuesta. Las respuestas directas incluyen: tics, temblores, inquietud motora, tartamudeo, gesticulaciones innecesarias, etc. Además, pueden incluir una reducción de la precisión motora y del tiempo de reacción, de aprendizaje y ejecución de tareas complejas; también una disminución de la destreza para la discriminación perceptiva y de la memoria a corto plazo. Las respuestas indirectas se refieren a las conductas de escape o evitación producto de la ansiedad y que, usualmente, no están bajo un total control voluntario por parte de la persona.

La predominancia de la respuesta puede ser:

- **Conductual:** el tratamiento consistirá en una práctica reforzada o un entrenamiento en habilidades sociales.
- **Fisiológica:** el tratamiento se centrará más en una desensibilización sistemática, biofeedback y en el entrenamiento de técnicas de relajación.
- **Cognitiva:** se enfocará el tratamiento en reestructuración cognitiva y autoinstrucciones.

1.6.- Definiciones conceptuales.

a) Ansiedad en los exámenes

La ansiedad ante los exámenes es considerada, según el D SM IV-TR, como un trastorno de ansiedad generalizada, caracterizada por la presencia de altos niveles de ansiedad y preocupación duradera ante una gran cantidad de estímulos y situaciones; percibidas por el sujeto como amenazas y que no está en condiciones de afrontar.

El CIE 10 considera que la ansiedad ante los exámenes es una fobia específica, y es restringida a situaciones muy específicas. Hodapp, Glazman y Laux, en 1995, definen la ansiedad frente a los exámenes como un rasgo específico situacional, caracterizado por la predisposición a reaccionar con elevada ansiedad en contextos que se relacionan con el rendimiento.

b) Estrategias Didácticas

El concepto de estrategia didáctica, responde entonces, a un procedimiento organizado, formalizado y orientado para la obtención de una meta claramente establecida. Su aplicación en la práctica requiere del perfeccionamiento de procedimientos y de técnicas cuya elección detallada y diseño son responsabilidad del docente.

1.7.- Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSION	INDICADORES	CRITERIOS DE EVALUACION	ESCALA DE MEDICION
Variable independiente Estrategias didácticas	Contenido	Autoestima y autoconcepto Técnicas de estudio Técnicas de relajación	Deficiente Regular Bueno	Ordinal
	Técnicas de relajación	Evaluación del facilitador Evaluación de la temáticas de la estrategia Aspectos generales de estrategias.	Muy bueno Excelente	

Variables	Dimensión	Indicadores	Instrumento	Criterios de evaluación	Escala de medición
Variable dependiente Ansiedad ante exámenes	Preocupación	<ul style="list-style-type: none"> - Siento nervios si el profesor se para junto a mí. - Después de examen lloro al pensar lo mal que lo resolví. - Mientras resuelvo el examen pienso que lo hago mal. - Siento nervios si los demás entregan antes el examen. - Siento que el profesor me mira y me pongo nervioso. - Muerdo las uñas y el bolígrafo durante los exámenes. - No me quedo quieto mientras resuelvo el examen. - Pienso que no voy aprobar el examen, aunque haya estudiado. - Antes del examen pienso que no me acuerdo de nada. - Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo. - Si el examen tiene un tiempo fijo aumenta mi nerviosismo. - Al salir tengo la sensación de dar muy mal el examen. - Pienso que se me olvidara todo. - Tardo mucho en decidirme por contestar las preguntas o en entregar el examen. 	CAEX (CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ANTE EXAMENES)	No siento nervios (0)	ORDINAL
	Reacciones fisiológicas	<ul style="list-style-type: none"> - En los exámenes me sudan las manos. - Cuando resuelvo el examen siento molestias en estómago y necesidad de ir al baño. - Al comenzar el examen se me nubla la vista y no entiendo lo que leo. - Cuando termino el examen me duele la cabeza. - Me falta el aire, siento que me voy a desmayar durante el examen. - Siento nervios al ver al profesor entrar al salón con los exámenes. - Siento rígidas las manos y brazos al estar en el examen. - Antes de dar examen siento un nudo en estómago, desaparece al resolverlo. - Tengo ganas de ir al baño durante el examen. - No logro dormir la noche anterior al examen debido a mi nerviosismo - Me pone nervioso que el examen sea con mucha gente alrededor. - He sentido mareos y nauseas en un examen - Momentos antes del examen siento la boca seca y me cuesta comer. - Cuando resuelvo el examen mi corazón late muy de prisa. - Al entrar a la sala donde se realiza el examen me tiemblan las piernas 		Casi nervioso (1)	
				Un poco nervioso (2)	
				Algo nervioso (3)	
				Muy nervioso (4)	
				Totalmente nervioso (5)	

Variable	Dimensión	Indicadores	Instrumento	Criterios de evaluación	Escala de medición
Variable dependiente Ansiedad ante exámenes	Situaciones	<ul style="list-style-type: none"> - El salón, ruido, calor, frío, etc. Aumentan mi nerviosismo. - Nervios en los salones grandes. - Grupos comentando el examen antes de comenzar, me ponen nervioso. - Examen de entrevista personal con el director me pone nervioso. - Examen oral en público me pone nervioso. - Exposición de un trabajo en clase me pone nervioso. - Examen escrito con respuestas alternativas me pone nervioso. - Examen escrito con preguntas abiertas me pone nervioso. - Examen escrito de un tema complejo me pone nervioso. - Examen tipo exposición me pone nervioso. - Examen de cultura general me pone nervioso. - Examen de cálculo me pone nervioso. - Examen con pruebas físicas o gimnásticas. - Examen práctico (escribir a máquina, realizar un proyecto, etc.). 	CAEX (CUESTIONARIO ANSIEDAD ANTE EXAMENES)	No siento nervios (0)	ORDINAL
	Respuestas de evitación	<ul style="list-style-type: none"> - Llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro al salón. - Leo o escucho las preguntas <u>siento</u> ganas de salirme y entregar el examen. - Tengo dudas de querer presentar el examen. - Siento grandes deseos de fumar durante, antes y después del examen. - Me pongo enfermo y doy excusas para no hacer un examen. - Es un alivio cuando por alguna razón se aplaza el examen. - Siento nervios en las clases demasiado pequeñas. 		Casi nervioso (1)	
				Un poco nervioso (2)	
				Algo nervioso (3)	
				Muy nervioso (4)	
				Totalmente nervioso (5)	

1.8.- Hipótesis

Si se aplican estrategias didácticas entonces se disminuirá la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de ciencias básicas de la facultad de medicina humana-UNPRG.

Capítulo II. Métodos y Materiales

2.1 Tipo de Investigación

Investigación cuasi experimental aplicada: Es la utilización de los conocimientos en la práctica, para aplicarlos, en la mayoría de los casos, en provecho de la sociedad.

2.2 Metodología de Investigación

La metodología se define como la lógica del desarrollo de un proceso consciente, a partir del cual se puede desarrollar el mismo, para alcanzar los resultados deseados de manera eficiente y eficaz (Álvarez 2001). En la investigación se utilizaron los siguientes métodos teóricos:

El **método sistémico estructural funcional y dialéctico**, que permitió identificar y diseñar estrategias en el manejo de la ansiedad para disminuir la ansiedad ante exámenes en estudiantes de ciencias básicas de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

El **método de análisis documental**, se utilizó en el estudio y procesamiento de la literatura consultada, lo cual permitió redactar y estructurar el presente trabajo de investigación.

El **método de análisis y síntesis** se aplicó durante toda la investigación para elaborar los presupuestos teóricos de la investigación, asimismo en la interpretación de los resultados de la observación, diseño y aplicación de estrategias en el manejo de la ansiedad ante exámenes, lo que permitió la elaboración de las conclusiones y recomendaciones.

El **método empírico**. Modelo de investigación científica, que se basa en la experimentación y la lógica empírica destinado a la obtención de datos de la relación entre las variables, materializados en el empleo de instrumentos de recolección de datos.

El **método analítico**. A través del estudio se evidencia a través del periodo de recojo de información obtenido durante el ejercicio de datos que la ansiedad influirá de manera negativa o positiva ante las evaluaciones de acuerdo al recojo de información obtenida durante el ejercicio de la información. Se convierte en una necesidad imperiosa el encontrar estrategias, que se adapten a las características de los modelos educativos innovadores y a las demandas que exijan sus estudiantes.

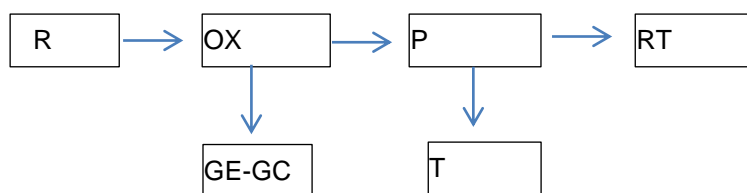
La metodología práctica. Se aplicó un pre test, Cuestionario CAEX, que nos ayudó a identificar el nivel de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes. Se brindó estrategias didácticas para afrontar el manejo de esta falencia en esta población estudiantil., posteriormente se midió la eficacia de las estrategias didácticas con la aplicación de un post test utilizando el mismo cuestionario.

2.3 Diseño de Contrastación

El presente trabajo está diseñado en dos fases. En la primera hemos considerado el diagnóstico situacional y poblacional que nos permitió seleccionar las técnicas de investigación.

En la segunda fase hemos desagregado las variables, haciendo hincapié en la variable independiente que guarda relación con la elaboración de la propuesta.

La investigación adoptó el siguiente diseño:



Leyenda:

R = Realidad observada.

OX= Observación de las dificultades de la realidad.

GE= Grupo experimental.

GC= Grupo control.

P = Propuesta.

T = Teoría que da sustento al modelo.

RT = Mejoramiento formal de la realidad observada.

2.4 Población, Muestra y Muestreo

Población:

La población estuvo conformada por 60 estudiantes del primer ciclo de estudios de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Pedro Ruiz Gallo

Muestra:

Correspondió a toda la población de los cuales se formaron dos grupos de estudio:

Grupo 1(Grupo experimental): Constituido por 30 estudiantes quienes recibirán el taller de estrategias didácticas.

Grupo 2(Grupo control): Constituido por 30 estudiantes quienes no recibirán el taller de estrategias didácticas.

Criterios de selección

Para el desarrollo de la presente investigación, se tuvo en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión.

- Varones y mujeres.
- Matriculados en el semestre académico correspondientes al primer año de ciencias básicas.

Criterios de exclusión.

- Repitentes de ciclo académico

2.5. Técnicas, Instrumentos, Equipos y Materiales de Recolección de Datos

a) **Técnica.-** Aplicación del instrumento a todos los estudiantes antes y después de la aplicación de estrategias didácticas. El método descriptivo permitirá explicar la problemática encontrada.

b) **Instrumento.-** Para evaluar el nivel de ansiedad ante las evaluaciones se utilizará el Cuestionario de Evaluación de Ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un Cuestionario CAEX cuyos puntajes directos tanto en el nivel total de ansiedad ante las evaluaciones como en sus componentes de emocionalidad y preocupación.

Consta de 50 ítems descriptivos de esas respuestas o situaciones. De manera global, como cuatro factores de contenido, la escala tendría unos ítems referidos:

1. Respuestas de evitación que se dan en los exámenes.
2. Respuestas cognitivas de preocupación antes o durante el examen
3. Respuestas fisiológicas que efectivamente le ocurren al estudiante en ese momento
4. Situaciones o tipos de exámenes más frecuentes

Como escala de valoración se utilizara una doble escala tipo Likert entre 0 y 5 para que el estudiante informase sobre la frecuencia con que esas situaciones le ocurrían a él personalmente (0 nunca me ocurre,1 muy pocas veces,2 algunas veces,3 a menudo suele ocurrieme,4 muchas veces,5 siempre me ocurre) y sobre el grado de ansiedad subjetivo que le producen(0 no siento nada,1 ligera ansiedad,2 un poco intranquilo,3 bastante nervioso,4 muy nervioso,5 completamente nervioso).

El instrumento cuenta con una confiabilidad Alpha de Crombach de 0.92; y una validez de 0.68 según el análisis factorial con rotación varimax, según los resultados alcanzados por Valero (1999) en una investigación con estudiantes de Lima.

NIVELES

Se evaluara de acuerdo a la puntuación obtenida:

- ✓ Menos de 25: Ausencia de ansiedad

- ✓ 26-38 : Ansiedad leve. No afecta el rendimiento

- ✓ 39- 50 : Ansiedad leve. Afecta mínimamente el rendimiento

- ✓ 51-69 : Ansiedad moderada. Perturbe el rendimiento

- ✓ 70-84 : Ansiedad moderada. Afecta su performance

- ✓ 85 a más : Grave presencia de ansiedad. Afecta notablemente el rendimiento.

2.6 Procesamiento y Análisis de Datos

Se aplicó la evaluación de pre-test del instrumento de medición de ansiedad ante los exámenes (CAEX), a la muestra seleccionada para conocer los niveles de ansiedad de los estudiantes. El cual fue llenado de manera anónima y veraz.

Se aplicó estrategias didácticas de autoestima, técnicas de estudio, relajación y relajación progresiva en los estudiantes de ciencias básicas de la Facultad de Medicina Humana de la UNPRG.

Posteriormente se realizó la clasificación de los datos pre-test y pos-test, mediante la codificación y tabulación de los mismos, seguido de un análisis y elaboración e interpretación de los datos mediante el paquete estadístico SPSS versión 18. Un nivel de significancia de $p < 0.05$ será considerada como significativa.

Se aplicó la prueba T de student antes y después de la aplicación de las estrategias didácticas el nivel de significancia fue de $p=0,817$ y $p=0,02$ respectivamente lo cual nos indica valor significativo para el estudio después de aplicar las estrategias didácticas aceptando nuestra hipótesis planteada. (ANEXO N⁰2)

Se culmina con la redacción del informe que contiene los resultados de la investigación.

Capítulo III. Resultados

El objetivo del presente trabajo consistió en valorar el resultado de la aplicación de estrategias didácticas para disminuir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de ciencias básicas de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Para el logro del objetivo fue necesaria la elaboración de estrategias didácticas en el que se brindó a los participantes la información necesaria para el empleo de estas. Para medir el impacto, se aplicó el Cuestionario de Ansiedad ante exámenes (CAEX) elaborado por Luis Valero (1999), el cual fue aplicado a dos grupos antes y después de las estrategias. El total de la muestra son 60 estudiantes, los cuales fueron divididos en dos grupos de 30 estudiantes cada uno, 30 de ellos recibieron las estrategias didácticas (GRUPO 1). Los resultados de los análisis se explicarán en las gráficas siguientes.

TABLA 1

***ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE
LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA-UNPRG, PRE APLICACIÓN
ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS.***

NIVELES DE ANSIEDAD	Total	%	G1	G2
Ausencia de ansiedad	14	23	6	8
Ansiedad leve. No afecta rendimiento	2	3	2	0
Ansiedad leve. Afecta mínimamente el rendimiento	9	15	3	6
Ansiedad moderada. Perturba el rendimiento	10	17	7	3
Ansiedad moderada. Afecta su performance	10	17	4	6
Grave presencia de ansiedad	15	25	8	7
TOTAL	60	100%	30	30

Fuente: Resultados obtenidos de Cuestionario Ansiedad ante Exámenes aplicado a estudiantes de FMH-UNPRG

La **TABLA 1**, se puede observar que existe una proporción menor de estudiantes que pueden controlar su ansiedad frente a un examen son 23% (ausencia de ansiedad), 3% (ansiedad leve, no afecta el rendimiento) y 15% (ansiedad leve, afecta mínimamente el rendimiento). Un 17% y 17% ansiedad moderada que perturba el rendimiento y afecta su performance respectivamente, mientras un 25% muestra grave presencia de ansiedad frente a un examen, según el grado ansioso del estudiante, este puede evidenciar respuestas cognitivas de preocupación antes o durante el examen, respuestas fisiológicas que le ocurren al estudiante en ese momento e incluso respuestas efectivas de evitación que se dan en los exámenes, que lo llevarían a evadir dicha situación con cualquier pretexto; respuestas que afectan su desenvolvimiento académico. Lo que significa, que la población estudiantil presenta niveles altos de ansiedad frente a los exámenes.

TABLA 2

ANSIEDAD ANTE LOS EXÀMENES EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA UNPRG PRE TEST. DETERMINADA SEGÚN EL SEXO.

	Sexo			
	Masculino		Femenino	
NIVELES DE ANSIEDAD	N	%	N	%
Ausencia de ansiedad	12	28	2	12
Ansiedad leve. No afecta el rendimiento.	0	0	2	12
Ansiedad leve. Afecta mínimamente el rendimiento.	5	12	4	24
Ansiedad moderada. Perturba el rendimiento	7	16	3	18
Ansiedad moderada. Afecta su performance	9	21	1	6
Grave presencia de ansiedad.	10	23	5	29
Total	43	100	17	100

Fuente: Resultados obtenidos de Cuestionario Ansiedad ante Exámenes aplicados a estudiantes de FMH-UNPRG.

La **TABLA 2** muestra la ansiedad ante las evaluaciones según el sexo de un total de 60 estudiantes de primer año de la Facultad de Medicina Humana de la UNPRG. Según los datos representados en la gráfica anterior, se puede observar que al realizar el pre test

los niveles de ansiedad en los estudiantes según sexo, presentan diferencia significativa en dos niveles;

Ausencia de ansiedad, en el que el sexo masculino representa el 28% y sexo femenino un 12%, evidenciándose un nivel de ansiedad más bajo en el sexo masculino.

Caso contrario en el nivel grave presencia de ansiedad, en el que el sexo femenino presentó un nivel más alto de ansiedad de un 29% frente a un 23% con respecto al sexo masculino. Lo que significa que el sexo femenino presentó niveles altos de ansiedad ante los exámenes.

TABLA 3

ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA UNPRG PRE TEST. DETERMINADA SEGÚN GRUPOS.

NIVELES DE ANSIEDAD	Grupo 1 (experimental)	Grupo 2 (control)	Total
Ausencia de ansiedad.	6	8	14
Ansiedad leve. No afecta el rendimiento.	2	0	2
Ansiedad leve. Afecta el rendimiento.	3	6	9
Ansiedad moderada. Perturbe el rendimiento.	7	3	10
Ansiedad moderada. Afecta su performance.	4	6	10
Grave presencia de ansiedad. Afecta notablemente el rendimiento.	8	7	15
Total	30	30	60

Fuente: Resultados obtenidos de Cuestionario Ansiedad ante Exámenes aplicados a estudiantes de FMH-UNPRG.

Según los datos presentados en la **TABLA 3**, el grupo experimental y grupo control presentan niveles de ansiedad significativos en los tres últimos niveles. Lo que puso en evidencia presencia de ansiedad en ambos grupos.

TABLA 4

ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA UNPRG PRE TEST.SEGÚN SEXO, GRUPO EXPERIMENTAL.

NIVELES DE ANSIEDAD	Femenino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Ausencia de ansiedad	1	10	5	25	6	20
Ansiedad leve. No afecta el rendimiento.	2	20	0	0	2	7
Ansiedad leve. Afecta mínimamente el rendimiento.	1	10	2	10	3	10
Ansiedad moderada. Perturba el rendimiento	2	20	5	25	7	23
Ansiedad moderada. Afecta su performance	1	10	3	15	4	13
Grave presencia de ansiedad.	3	30	5	25	8	27
Total	10	100	20	100	30	100

Fuente: Resultados obtenidos de Cuestionario Ansiedad ante Exámenes aplicados a estudiantes de FMH-UNPRG

La **TABLA 4**, se puede observar la ansiedad ante las evaluaciones en el grupo experimental antes de brindar las estrategias didácticas. El 27% del total presenta grave presencia de ansiedad, de ellos el 30% son del sexo masculino y el 25% del sexo femenino. El 13% presenta ansiedad moderada, de ellos el 10% es masculino y el 15% es femenino.

TABLA 5: COMPARACIÓN DE LOS RESULTADOS ENTRE EL PRE-TEST Y EL POST-TEST. POBLACIÓN TOTAL.

Niveles de ansiedad	Ausencia de ansiedad		Ansiedad leve. No afecta el rendimiento		Ansiedad leve. Afecta mínimamente el rendimiento		Ansiedad moderada. Perturba el rendimiento		Ansiedad moderada. Afecta su performance		Grave presencia de ansiedad	
	N ⁰	%	N ⁰	%	N ⁰	%	N ⁰	%	N ⁰	%	N ⁰	%
Pre- test	14	23	2	3	9	15	10	17	10	17	15	25
Pos- test	22	37	10	17	7	12	7	12	5	8	9	15

Fuente: Resultados obtenidos de Cuestionario Ansiedad ante Exámenes aplicados a estudiantes de FMH-UNPRG

En base a la tabla anterior, se puede observar una diferencia significativa en cuanto al nivel de ansiedad producido ante los exámenes, del pre-test y pos-test de la aplicación de estrategias didácticas resultado de población total (60 alumnos).

En la evaluación pre-test se observó que 14 sujetos presentaron ausencia de ansiedad, 2 ansiedad leve que no afecta el rendimiento, 9 ansiedad leve afecta mínimamente el rendimiento, 10 ansiedad moderada perturba el rendimiento, 10 ansiedad moderada afecta su performance y 15 grave presencia de ansiedad.

Mientras en la evaluación post aplicación de estrategias didácticas se observó el aumento de la población en el nivel ausencia de ansiedad el cual es de 22 personas y una disminución en el nivel grave presencia de ansiedad de 15 personas a 9. Lo cual significa que al comparar dichas graficas la aplicación de las estrategias didácticas fue efectivo para disminuir los niveles de ansiedad ante exámenes.

TABLA 6

ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA UNPRG PRE Y POS TEST DE LA APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS. DETERMINADA SEGÚN GRUPOS.

Niveles de ansiedad	Grupo 1 (experimental)		Grupo 2 (control)	
	Pre test	Pos test	Pre test	Pos test
Ausencia de ansiedad.	6	14	8	8
Ansiedad leve. No afecta el rendimiento.	2	9	0	0
Ansiedad leve. Afecta el rendimiento.	3	3	6	4
Ansiedad moderada. Perturbe el rendimiento.	7	2	3	4
Ansiedad moderada. Afecta su performance.	4	1	6	6
Grave presencia de ansiedad. Afecta notablemente el rendimiento.	8	1	7	8
Total	30		30	

Fuente: Resultados obtenidos de Cuestionario Ansiedad ante Exámenes aplicados a estudiantes de FMH-UNPRG

De acuerdo con la **TABLA 6**, se puede observar que las diferencias entre resultados pre test y pos test son significativas en el grupo experimental a comparación del grupo control. Esto se evidencia en cada nivel de ansiedad.

TABLA 7

ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA UNPRG PRE Y POS TEST DE LA APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS. GRUPO EXPERIMENTAL.

NIVELES DE ANSIEDAD	PRE TEST		POST TEST	
	N	%	N	%
Ausencia de ansiedad	6	20	14	47
Ansiedad leve. No afecta el rendimiento.	2	7	9	30
Ansiedad leve. Afecta mínimamente el rendimiento.	3	10	3	10
Ansiedad moderada. Perturba el rendimiento	7	23	2	3
Ansiedad moderada. Afecta su performance	4	13	1	3
Grave presencia de ansiedad.	8	27	1	7
Total	30	100	30	100

Fuente: Resultados obtenidos de Cuestionario Ansiedad ante Exámenes aplicados a estudiantes de FMH-UNPRG

En la **TABLA 7**, se puede observar que las diferencias entre los porcentajes obtenidos por niveles de ansiedad ante examen en el grupo experimental, entre la primera y segunda aplicación del instrumento son significativos, teniendo la mayor diferencia (27%) en el nivel de ausencia de ansiedad. El orden jerárquico en el que se mostraron estas diferencias se debe a la aplicación de las estrategias didácticas, centrándose el interés en lo cognitivo por ser la generadora de la ansiedad ante la evaluación debido a las interpretaciones erróneas que hacen los sujetos sobre los estímulos ambientales que

los rodean, generando a su vez manifestaciones a nivel fisiológico y conductual. El siguiente aspecto mayor trabajado en la aplicación de estrategias didácticas, fue el desarrollo de habilidades en el manejo y control de las manifestaciones a nivel fisiológico, dejando así una sesión para los aspectos de tipo conductual (sesión 4).

Además, el nivel de grave presencia de ansiedad ante los exámenes así como en los niveles de ansiedad moderada representan un 7% (2 estudiantes) y 6% del total del grupo experimental respectivamente (1 estudiante ansiedad perturba el rendimiento y 1 estudiante ansiedad moderada afecta el performance), quizá ello tubo origen en la ausencia a algunas sesiones didácticas de los estudiantes o pude deberse a otro tipo de afección como presencia de alguna depresión o estado de angustia, de los cuales su causa o estudio no se trató en este trabajo de investigación.

TABLA 8

***ANSIEDAD ANTE EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE CIENCIAS BÁSICAS
GRUPO EXPERIMENTAL, RESULTADOS PRE Y POST APLICACIÓN DE
ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS. SEGÚN SEXO***

NIVELES DE ANSIEDAD	PRE TEST				POS TEST			
	F	%	M	%	F	%	M	%
Ausencia de ansiedad	1	10	5	25	5	50	9	45
Ansiedad leve. No afecta el rendimiento.	2	20	0	0	2	20	7	35
Ansiedad leve. Afecta mínimamente el rendimiento.	1	10	2	10	1	10	2	10
Ansiedad moderada. Perturba el rendimiento	2	20	5	25	1	10	0	0
Ansiedad moderada. Afecta su performance	1	10	3	15	0	0	1	5
Grave presencia de ansiedad.	3	30	5	25	1	10	1	5
Total	10	100	20	100	10	100	20	100

Fuente: Resultados obtenidos de Cuestionario Ansiedad ante Exámenes aplicados a estudiantes de FMH -UNPRG

En la **TABLA 8** el nivel de grave presencia de ansiedad ante exámenes, presentó una reducción del 20% en ambos sexos, después de la aplicación de estrategias didácticas.

La ansiedad moderada se redujo en 35% y 20% en el sexo masculino y femenino respectivamente. En ansiedad leve (afecta mínimamente el rendimiento y no afecta el rendimiento), se evidenció el mismo porcentaje, pero cabe resaltar que no se trata del valor de ansiedad de la misma persona, ya que en un estudio personalizado, se evidencia que la mayoría de estudiantes redujeron sus niveles de ansiedad.

En el nivel ausencia de ansiedad en el sexo femenino, varía de un 10% a 50%, de donde se evidenció la eficacia de las estrategias didácticas.

Se puede observar una reducción de ansiedad frente a exámenes en un 20% y 10%, en el nivel grave presencia de ansiedad y ansiedad moderada que afecta su performance respectivamente, después de la aplicación de estrategias didácticas en el sexo masculino. Además se observó que los niveles de ausencia de ansiedad, ansiedad leve en sus dos dimensiones, así como ansiedad moderada que perturba el performance, variaron positivamente. Encontrándose población que en el pre test presenta un nivel de ansiedad más alto posteriormente se encontró dentro de estos tres niveles.

Capítulo IV. Discusión

En el presente estudio se evaluó a 60 estudiantes universitarios del primer ciclo de estudios de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque. Se determinó el nivel de ansiedad en la toda la población, posteriormente fueron divididos en dos grupos(grupo control y grupo experimental).Se aplicó estrategias didácticas al grupo experimental (30 alumnos),con la finalidad de disminuir la ansiedad ante exámenes en los estudiantes, las cuales se aplicaron en 4 talleres, uno semanal; en cada sesión se abordaron temas diferentes; en la primera sesión, el tema de autoestima, en la segunda sesión se trabajó con los sujetos el tema de técnicas de estudio, y en las dos últimas sesiones se trabajó, la técnica de relajación y relajación progresiva.

Al inicio y al final se realizó una prueba pre y post test se evidenció que la aplicación de estrategias didácticas fue efectiva en disminuir los niveles de ansiedad ante exámenes en el grupo experimental.

Con el presente estudio, se corroboró el estudio realizado por Aznar (2014), el cual destaca por su magnitud el efecto de reducción obtenido en la sintomatología del Trastorno de Ansiedad Generalizada. Comparando las puntuaciones obtenidas en el post-test, se observa como el grupo experimental mejoró al grupo control cuyas puntuaciones se mantuvieron estables, evidenciándose que la aplicación de programas terapéuticos es efectiva.

Por su parte Espindola, López, Miranda, Ruiz y Díaz (2014), diseñaron una estrategia didáctica para disminuir el estrés académico en curso de estadística en estudiantes de medicina humana, concluyendo que la aplicación de estrategias fueron efectivas en su estudio, con ello se confirma la conclusión planteada en este estudio. Así también Ávila,

Hoyos, Gonzales y Cabrales (2011), concluyeron que la ansiedad ante exámenes afecta significativamente a estudiantes universitarios, constituyéndose una problemática que requiere intervenciones integrales.

Con el presente estudio, se corroboró lo planteado por Gaytan (2014), también se encontró que los niveles de ansiedad en el pre-test, son altos ante los exámenes y luego de participar en los talleres, los niveles de ansiedad disminuyen significativamente, evidenciándose que estos han sido efectivos para disminuir notablemente los niveles de ansiedad. Así también Furlán (2013), evaluó la efectividad de un programa para disminuir la ansiedad ante exámenes y la procrastinación académica, al comparar los resultados pre y pos intervención, se constataron mejorías moderadas. Torres (2010), realizó un programa de intervención dirigido en estudiantes que presentan ansiedad ante los exámenes, se evidenció que la mayoría de los adolescentes disminuyeron en un 23% sus síntomas de ansiedad ante los exámenes.

Por su parte Chávez (2014), logró concluir que el desarrollo de estrategias de afrontamiento tanto cognitivas, como fisiológicas y conductuales ante la ansiedad de evaluación han demostrado eficiencia en la disminución de los niveles de ansiedad de evaluación.

En el estudio realizado por Montaña (2011), no se encontraron diferencias entre los niveles de ansiedad según el sexo, contrario a este estudio donde el sexo femenino figura con mayor porcentaje en el nivel superior de ansiedad a comparación del sexo masculino, al igual que el estudio realizado por Valero (1999), manifestó que la ansiedad tiene una correlación negativa más acentuada en las mujeres. Díaz (2012), concluyó que los niveles de ansiedad moderada y grave con repercusión en el rendimiento académico afectan principalmente a las mujeres.

Arce, Toro y Díaz (2013), encontró un gran número de variaciones en los niveles de ansiedad de los estudiantes. La mayoría presentó un nivel alto de ansiedad estado durante el periodo de evaluaciones finales. Lo que coincidió con este estudio ya que el diagnóstico de ansiedad en la población estudiada se realizó durante la época de exámenes, donde se evidenció presencia de estados ansiosos ante exámenes.

Reyes (2003), en su estudio determinó que el 54.9% de los participantes evidenciaron un nivel de ansiedad ante los exámenes. En este estudio se encontró un nivel de ansiedad del 59%, resultado de la suma de los tres niveles más altos de ansiedad pre aplicación de estrategias didácticas.

A partir de los datos que se encontraron en este trabajo de investigación, se puede afirmar que la aplicación de estrategias didácticas ante la ansiedad durante exámenes disminuye el nivel de ansiedad ante ellos, por lo que se considera la hipótesis planteada.

Conclusiones

- ✓ La aplicación de estrategias didácticas fue efectiva, disminuyó de una forma significativa los niveles de ansiedad en los sujetos ante los exámenes. Al proporcionar estrategias didácticas a los estudiantes hace que aumenten su autoconfianza y gestión de emociones en relación al desempeño en los procesos de evaluación académica.
- ✓ Al realizar el diagnóstico del nivel de ansiedad de la población estudiantil a estudiar se encontró niveles de ansiedad entre moderado y grave.
- ✓ Al aplicar las estrategias didácticas en los 4 talleres, se comprobó la efectividad en disminuir la ansiedad ante exámenes en los estudiantes de ciencias básicas de la facultad de medicina humana de la UNPRG. Además durante el desarrollo de estrategias didácticas se pudo observar que el interés y la motivación de los estudiantes es primordial para el buen desempeño de la aplicación de estas estrategias.
- ✓ Existe diferencia estadísticamente significativa entre la evaluación pre y pos-aplicación de las estrategias didácticas para disminuir la ansiedad ante exámenes en estudiantes de ciencias básicas de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Se acepta la hipótesis alterna, si se aplican estrategias didácticas entonces se disminuirá la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de ciencias básicas de la facultad de medicina humana-UNPRG.

Recomendaciones

- ✓ Al jefe de departamento de la facultad de medicina humana; Se debe incluir dentro de la malla curricular en estudiantes de pregrado un programa de hábitos, técnicas de estudio y relajación que aplicado de forma sistemática contribuya a reducir el nivel de ansiedad y fortalecer su autonomía.
- ✓ A la Oficina de Bienestar Universitario debe ser primordial la intervención en la identificación de estudiantes que presentan ansiedad ante exámenes, para el manejo de este tipo de problema, ya que cuenta con personal capacitado para solucionarlos.
- ✓ Al director de Escuela Profesional de la Facultad de Medicina Humana, es necesario desarrollar programas de asesoría académica dirigida a reforzar el aprendizaje de la población de primer año, teniendo en cuenta que es la base para muchos de los cursos en las distintas carreras profesionales, además de marcar el inicio de la vida universitaria en los estudiantes. Las estrategias deben ser aplicadas en toda la comunidad estudiantil, puesto que todos los miembros del cuerpo docente pueden verse expuestos ante el surgimiento de la experiencia de ansiedad en relación con la evaluación académica.
- ✓ En general la presencia de ansiedad ante exámenes cualquiera sea su prevalencia, es una condición de salud mental que debe ser atendida en el contexto académico debido a las fuertes implicaciones que la misma puede tener sobre el desempeño del educando.

Referencias Bibliográficas

- 1.-Álvarez,J.,Carrion,J.,Casanova,P.,Rubio,R.,Miras,F.,Salvador,M.,Sicilia,M.,(2008).
Programa autoaplicado para el control de la ansiedad ante los exámenes.
Red de bibliotecas españolas. Universidad de Almería, Departamento de
Psicología, España. Recuperado de

<https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlexamenes/>
- 2.-Arce, L., Toro, C., Díaz, C. (2013). Variación del nivel de ansiedad durante las
evaluaciones académicas realizadas a estudiantes de medicina humana de la
Universidad de San Martín de Porres-filial norte. *Revista del cuerpo médico
del Hospital Almanzor Aguinaga Asenjo*, 7 (2) ,23-27.
- 3.- Ausubel, D., Novak, J., Hanesian, H. (1983). *Psicología Educativa. Un punto de
vista cognitivo*. México. Editorial Trillas.
- 4.- Ávila, T., Hoyos, S., Gonzales, D., Cabrales, A. (Diciembre, 2011). Relación entre
ansiedad ante los exámenes, tipos de pruebas y rendimiento académico en
estudiantes universitarios. *Revista Psicogente*, 14 (26) ,255-268.Recuperado
de.[http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1831/1
747.pdf](http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1831/1747.pdf).
- 5.- Aznar, A. (enero, 2014). Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en
adolescentes. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 1(1)

,53-60. Recuperado de http://www.revistapcna.com/sites/default/files/14_06.pdf.

- 6.- Bausela, E. (2005). Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención Psicopedagógica. *Revista Educere* 9 (31), 553-558. Recuperada de <http://www.redalyc.org/pdf/356/35603117.pdf>.

- 7.- Bautista, R. (2012). *Ansiedad en estudiantes universitarios antes del periodo de Exámenes*. (Tesis inédita, Universidad del Valle, Tlalpan, México). Recuperada de https://www.academia.edu/11390940/ANSIEDAD_ESTUDIANTES_UNIVERSITARIOS.

- 8.- Cano, V. (1999). Procesos cognitivos en el trastorno de ansiedad generalizada, según el paradigma del procesamiento de la información. *Revista electrónica de psicología*, 3 (1). Recuperado de: <http://www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psicologiacom/article/viewFile/639/614>

- 9.- Chávez, E. (2004). *Estrategias de afrontamiento a la ansiedad de evaluación y su relación con el desempeño académico en estudiantes universitarios incorporados a modelos educativos innovadores* (tesis doctoral). Universidad de Colima, Colombia. Recuperada de y. pdf.

- 10.- Díaz, S. (octubre, 2014). *Ansiedad ante los exámenes y estilos de aprendizaje en estudiantes de medicina humana de una Universidad Particular, Chiclayo 2012* (tesis de licenciatura inédita). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú.
- 11.- Díaz, C., Enríquez, J., Sánchez, P., Romero, O., Jiménez., Sánchez, R. (2011). Salud mental en estudiantes de medicina de Universidades de Lambayeque. *Rev. Cuerpo Méd. HNAAA.4* (2):127-8.
- 12.- Díaz, F., Hernández, G. (2002). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista. 2ª edición*. México. Mc Graw Hill Interamericana.
- 13.- Domínguez, S., Villegas, G., Cabezas, M., Aravena, S., De La Cruz, M. (2013). Autoeficacia académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una Universidad Privada. *Revista de Psicología* ,3(3) ,13-23. Recuperado de <http://ucsp.edu.pe/investigacion/psicologia/wp-content/uploads/2014/01/Revista-de-Psicolog%c3%ada-1er-art%c3%adculo1.pdf>.
- 14.- Espindola, A., López, R., Miranda, M., Ruiz, J., Díaz, G. (Junio, 2014). Estrategias didácticas para disminuir el estrés académico hacia el contenido estadístico en los estudiantes de medicina. *Revista de Humanidades médicas*, 14(2), 499-521.

- 15.- Furlan, L. (2013). Eficacia de una intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios Argentinos. *Revista colombiana de Psicología*, 22(1), 75-89.
- 16.- Gaytan, M. (2014). *Programa terapéutico de reducción de ansiedad ante los exámenes, dirigido a los estudiantes del Centro NUFED N^o.40 de la aldea de San Lorenzo el Cubo*. (Tesis de licenciatura inédita). Recuperada de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Gaytan-Maria.pdf>.
- 17.- Haddad, J. Problemas de los estudiantes de Medicina (2005). *Revista de Honduras de educación médica* 34(4), 264-268. Recuperado de <http://cidbimena.desastres.hn/RMH/pdf/1966/pdf/Vol34-4-1966-8.pdf>.
- 18.- Montaña, L. (2011). *La ansiedad en situación de examen y las estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios de primer y quinto año* (tesis Inédita). Universidad Abierta Interamericana, Buenos Aires, Argentina. <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104092.pdf>.
- 19.- Reyes, Y (2003). *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM* (tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima,

Perú). Recuperada de

http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/tesis/salud/reyes_t_y/reyes_t_y.htm

20.- Torres, D. (2010). *Programa de intervención, dirigido a una muestra de estudiantes que presentan ansiedad ante los exámenes* (tesis doctoral). Universidad Pontificia bolivariana, Bucaramanga, Colombia. Recuperada de http://biblioteca.upbbga.edu.co/docs/digital_18529.pdf.

21.- Rojas, G., Aguijo, H., Ramírez, D. (2011). *Influencia la ansiedad ante los exámenes en el rendimiento académico de los estudiantes de psicología general de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras de Tegucigalpa, Francisco Morazán*. Universidad Nacional Autónoma, Tegucigalpa, Honduras. Recuperada de

<https://es.scribd.com/document/75088448/Inluencia-de-La-Ansiedad-Ante-Los-Exámenes-y-El-Rendimiento-Academico>.

22. - Shuell, T. (1988). *The role of the student in learning from instruction. Contemporary Educational Psychology*. Recuperada de <https://teoriascognitivas.wordpress.com>.

- 23.- Vargas, G. (2010). *Relación entre el rendimiento académico y la ansiedad ante las evaluaciones en los alumnos del primer año de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana: ciclo 2009-I* (tesis inédita, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú). Recuperada de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/1684/Vargas_rg.pdf?sequence=1&isAllowed=

ANEXOS

ANEXOS

ANEXO N^o 1

CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ANTE EXAMENES

L. Valero (1997)

Departamento de Psicología Social y Personalidad, Universidad de Málaga

NOMBRE _____ EDAD: ____ FECHA _____

En cada uno de los ítems o situaciones que se describen señale con una puntuación de 0 a 5 el grado de ansiedad o malestar que siente en esas situaciones. Utilice para ello los siguientes criterios:

- 0 No siento nada
- 1 Casi nervioso
- 2 Un poco nervioso
- 3 Algo nervioso
- 4 Muy nervioso
- 5 Totalmente nervioso

1. En los exámenes me sudan las manos.	
2. Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago y necesidad de ir al baño.	
3. Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.	
4. Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro al salón de clases.	
5. El ambiente donde se realiza un examen (p.j. salón con demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) aumentan mi nerviosismo	
6. Cuando termino el examen me duele la cabeza.	
7. Cuando llevo un rato haciendo el examen, siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar debido a mi nerviosismo.	
8. Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí y ya no puedo seguir contestando el examen.	
9. Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar al salón de clases.	
10. En el examen siento rígidas las manos y los brazos al estar muy nervioso (a).	
11. Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzarla escribir para responder a las preguntas.	
12. Al comenzar el examen, al nada más leer o escuchar las preguntas siento ganas de salirme y entregarlo en blanco o simplemente lo entrego en blanco.	
13. Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho aunque no sepa el resultado.	
14. Suelo tener dudas de querer presentarme al examen,	
15. Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.	
16. Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen	
17. Pienso que el profesor me está observando constantemente y me pongo muy nervioso (a).	
18. Siento grandes deseos de fumar durante, antes o después del examen.	
19. Suelo mordirme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.	
20. Tengo grandes ganas de ir al baño durante el examen	
21. No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.).	

22. Me pongo enfermo y doy excusas para no hacer un examen	
23. Para mí es una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.	
24. Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.	
25. Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.	
26. No logro dormir la noche anterior al examen debido a mi nerviosismo.	
27. Me pone nervioso que el examen sea con mucha gente alrededor.	
28. He sentido mareos y náuseas en un examen.	
29. Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar.	
30. Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.	
31. Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor.	
32. Me siento nervioso en los salones muy grandes.	
33. Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.	
34. Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.	
35. Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas.	
36. Los grupos comentando el examen antes de que éste dé comienzo, me ponen nervioso.	
37. Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.	
38. Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.	
39. Tardo mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.	

Califique con la misma escala (0-5) el grado de ansiedad o nerviosismo que sentiría si tuviese que realizar algunos de los siguientes tipos de examen:

40. Un examen de entrevista personal con el director (a).	
41. Un examen oral en público.	
42. Una exposición de un trabajo en clase.	
43. Un examen escrito con respuestas alternativas.	
44. Un examen escrito con preguntas abiertas.	
45. Un examen escrito de desarrollo de un tema completo.	
46. Un examen tipo exposición ante un grupo de personas.	
47. Un examen de cultura general.	
48. Un examen de cálculo o problemas matemáticos.	
49. Un examen con pruebas físicas o gimnásticas.	
50. Un examen práctico (escribir a máquina, manejar ordenador, realizar un proyecto, dibujo, etc.).	

NOTA: no marques nada en esta sección.

	Puntuación	Porcentaje
Factor 1 Preocupación		
Factor 2 R. Fisiológicas		
Factor 3 Situaciones		
Factor 4 R. Evitación		
TOTAL		

ANEXO N^o2

Hipótesis del investigador:

Si se aplican estrategias didácticas entonces se disminuirá la ansiedad ante exámenes en los estudiantes de ciencias básicas de la facultad de medicina humana UNPRG.

H₁: La aplicación de estrategias didácticas disminuye la ansiedad ante exámenes en los alumnos de ciencias básicas de la facultad de medicina de la UNPRG.

H₀: LA aplicación de estrategias didácticas no disminuye la ansiedad ante exámenes en los alumnos de ciencias básicas de la facultad de medicina de la UNPRG.

RESULTADOS ANTES DE APLICAR ESTRATEGIAS DIDACTICAS

		Prueba de muestras independientes										
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias							95% Intervalo de confianza para la diferencia	
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error tip. de la diferencia	Inferior	Superior		
total de puntaje	Se han asumido varianzas iguales	,054	,817	,345	58	,731	3,467	10,047	-16,645	23,578		
	No se han asumido varianzas iguales			,345	57,845	,731	3,467	10,047	-16,646	23,579		

P-VALOR ES IGUAL A 0,817

RESULTADOS DESPUES DE APLICAR ESTRATEGIAS DIDACTICAS

		Prueba de muestras independientes										
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias							95% Intervalo de confianza para la diferencia	
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error tip. de la diferencia	Inferior	Superior		
total de puntaje	Se han asumido varianzas iguales	10,399	,002	-3,510	58	,001	-27,767	7,911	-43,603	-11,930		
	No se han asumido varianzas iguales			-3,510	44,595	,001	-27,767	7,911	-43,705	-11,828		

P-VALOR ES IGUAL A 0.02

El criterio para decidir es:

Si la probabilidad obtenida P-valor $\leq \alpha$, rechace H₀ (Se acepta H₁)

Si la probabilidad obtenida P-valor $> \alpha$, no rechace H₀, (Se acepta H₀).

CONCLUSION:

- ✓ Se acepta la hipótesis H₁ =: LA APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS DIDACTICAS DISMINUYEN LA ANSIEDAD ANTE EXAMENES EN LOS ALUMNOS DE CIENCIAS BASICAS DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNPRG.

ANEXO N⁰ 3: Estrategias Didácticas

TALLERES	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Autoestima: ✓ Que es ✓ Para que sirve ✓ Como reforzarla				
Técnicas de estudio: ✓ Que son ✓ Para que sirven ✓ Estrategias para utilizarlas efectivamente				
Técnicas de relajación: ✓ Para que sirven ✓ Como y cuando utilizarlas				
Relajación Progresiva: ✓ Técnicas de relajación por medio de la respiración y ejercicios guiados.				

ANEXO N^o4

Evaluación de la Estrategia

Estrategia:.....

Fecha:.....

Facilitador:.....

Institución:.....

Opciones de Evaluación (Puntuaciones)

Por favor evalúe con una X de acuerdo a las siguientes valoraciones:

1=Deficiente 2=Regular 3= Bueno 4= Muy Bueno 5= Excelente

Evaluación del Facilitador

Mostró dominio del tema:

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Motivo la participación del grupo:

La forma de comunicarse y plantear sus temas fue:

Evaluación de las Temáticas de la Estrategia

La claridad y secuencia de los temas presentados fue:

Los conocimientos que adquirió son aplicables al trabajo de manera:

La duración de la estrategia lo considera:

La puntualidad en el inicio de la estrategia fue:

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Aspectos Generales de la Estrategia

La hora de inicio definida para la estrategia fue:

El material estaba ordenado de manera:

El ambiente de atención y control de interrupciones externas fue:

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ANEXO N^o5

ESTRATEGIAS DIDACTICAS: “TALLER DE ESTRATEGIAS DIDACTICAS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD ANTE EXAMENES”

Objetivo:

Autoestima

- Fortalecer la autoestima en estudiantes de primer año de la facultad de Medicina Humana UNPRG.
- Incentivar y concientizar a los estudiantes adolescentes lo importante de acabar una carrera profesional para lograr éxitos y un buen vivir en sus vidas.
- Disminuir la deserción universitaria, fortaleciendo la autoestima de los estudiantes para que tengan la capacidad de recuperarse frente a la adversidad para seguir proyectando el futuro.
- Identificar las características positivas y negativas que nos hacen únicos e irrepetibles.

Técnicas de estudio

- Reflexionar sobre la importancia de los hábitos de Estudios y la aplicación de Técnicas de Aprendizaje.
- Formar y potenciar los hábitos de estudio, entregar técnicas de estudio y favorecer su aplicación.
- Mejorar el rendimiento Académico de los alumnos, disminuyendo los niveles de ansiedad ante los exámenes.

Técnicas de relajación

- Facilitar el alivio de la ansiedad ante los exámenes.
- Informar sobre los diferentes tipos de relajación y su utilidad.
- Permanecer relajado ante situaciones estresantes.

DURACIÓN DE LOS TALLERES

Tiene una duración de 4 sesiones de 1 hora cada uno aproximadamente.

METODOLOGÍA

Los talleres se llevarán a cabo con discusiones dirigidas, clases magistrales, presentaciones de power point, así mismo se les entregará un trifoliar con la información de los talleres y con ello se puedan apoyarse constantemente.

Así como referencias de material de bibliográfico que ayude a fortalecer la autoestima en los estudiantes.

Al finalizar la estrategia se realiza una hoja de evaluación en cada sesión.

RECOMENDACIONES DE APLICACIÓN

Los talleres se realizaran semanalmente para que no se pierda la secuencia de los temas y puedan ser útiles en los alumnos sobre todo los dos primeros.

Las indicaciones para realizar la técnica de relajación son las siguientes:

1. Seleccionar y espacio físico donde no existan interferencias auditivas o visuales.
2. Preparar a los alumnos con respecto a la técnica.
3. Colocar al paciente en una posición cómoda.
4. Iniciar la relajación.
5. Regresar al paciente de la relajación y esperar a que se sienta listo para levantarse.

ESTRATEGIAS DIDACTICAS

- Se utilizará la técnica expositiva para brindarle información a los participantes sobre el contenido.
- Se realizaran ejercicios de auto reflexión a nivel individual.

“ESTRATEGIAS DIDACTICAS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD ANTE EXAMENES”

Institución: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo **Numero de sesiones:** 4 **Tiempo estimado:** 1 hora por taller aprox.

TALLER DE AUTOESTIMA

ACTIVIDAD	OBJETIVOS	ESTRATEGIA	INVOLUCRADOS	TIEMPO	MATERIAL
Presentación Inicial	<p>Conocer el nombre de los participantes, para identificar a las personas que participaran en los talleres.</p> <p>Que los estudiantes identifiquen el tipo de autoestima que presentan.</p>	<p>PRESENTACIÓN: Previo saludo cordial se invita a los estudiantes a que puedan participar del taller motivándolos.</p> <p>DESARROLLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • APERTURA: La docente explica a los estudiantes en que consiste el taller. • DESARROLLO: Se indica que dibujen su imagen y realicen una lista de por lo menos, 5 cualidades positivas de su persona (corporales, de su carácter, mentales, culturales, en el terreno de las relaciones personales, como miembro de una familia o un grupo, habilidades, destrezas, etc.) y 5 logros positivos en su vida. En caso no llegan a terminar las 5 cualidades y logros, la docente les hace entrega de una guía de ejemplos 	Investigadora Alumnos	35 min	<p>Recurso humano Lapicero</p> <p>Hoja bond</p>
“ La autoestima”	<p>Que los estudiantes conozcan el significado correcto de lo que es la autoestima y que entiendan las ventajas de valorarse.</p>	<p>DESARROLLO: A través de la técnica expositiva haciendo uso de power point; definición de autoestima, para que sirva, como reforzarla.</p> <p>RECURSOS MATERIALES</p> <p>Libros de lectura juveniles, ajustados a la edad y al interés. Leer buenos libros de superación personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ La Actitud Mental Positiva: Un Camino Hacia el Éxito / Napoleón Hill y W. Clemente Stone. ✓ Cómo Ganar Amigos e Influir Sobre las Personas / Dale Carnegie. ✓ El Poder del Pensamiento Tenaz / Norman Vincent Peale. ✓ Serás Lo Que Quieras Ser / Robert H. Schuller. ✓ El Vendedor Más Grande del Mundo. 	Investigadora Alumnos	25 min	<p>Recurso Humano</p> <p>Computadora</p> <p>Retroproyector</p> <p>Material bibliográfico</p>

TALLER DE TÉCNICAS DE ESTUDIO

ACTIVIDAD	OBJETIVOS	ESTRATEGIA	INVOLUCRADOS	TIEMPO	MATERIAL
<p>Lluvia de ideas: ¿Cómo estudio?</p>	<p>Indagar si los alumnos tienen una técnica especial al momento de estudiar.</p>	<p>PRESENTACIÓN: Previo cordial saludo se invita al taller a los alumnos motivándolos.</p> <p>DESARROLLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • APERTURA: Una vez que todos los estudiantes estén presentes y ubicados en el ambiente adecuado. • DESARROLLO: Se pide que expresen palabras o expresiones asociadas a sus técnicas de estudio, a manera de lluvia de ideas, las cuales se van anotando en una hoja bond. 	<p>Investigadora</p> <p>Alumnos</p>	20 min	<p>Recursos humanos</p> <p>Lapicero</p> <p>Hoja bond</p>
<p>“Técnicas de estudio”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mostrarles a los alumnos diferentes técnicas de estudio para que puedan optar por alguna de ellas y beneficiarse al momento de estudiar. ✓ Formar hábitos de estudio en los alumnos durante todo el ciclo académico y no solo en el momento de los exámenes. ✓ Enseñarles a los alumnos como utilizar las técnicas efectivamente y sin que se aburran. 	<p>DESARROLLO: A través de la técnica expositiva haciendo uso de power point;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Que son las técnicas de estudio. 2.- Para qué sirven. 3.- Estrategias de aprendizaje, para utilizarlas efectivamente; <ul style="list-style-type: none"> ✓ Estrategias visuales. ✓ Estrategias auditivas. ✓ Estrategias kinestésicas. 	<p>Investigadora</p> <p>Alumnos</p>	40 min	<p>Recursos humanos</p> <p>Técnicas de estudios</p> <p>Computadora</p> <p>Retroproyector</p> <p>Lapicero</p> <p>Hoja bond</p>

TALLER DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

ACTIVIDAD	OBJETIVOS	ESTRATEGIA	INVOLUCRADOS	TIEMPO	MATERIAL
lluvia de ideas: ¿Qué son las técnicas de relajación?	Indagar si los alumnos tienen conocimientos previos sobre las técnicas de relajación.	<p>PRESENTACIÓN: Previo cordial saludo se invita al taller a los alumnos motivándolos.</p> <p>DESARROLLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • APERTURA: Una vez que todos los estudiantes estén presentes y ubicados en el ambiente adecuado. • DESARROLLO: Se pide que expresen palabras o expresiones asociadas a técnicas de relajación, a manera de lluvia de ideas, las cuales se van anotando en una hoja bond. 	Investigadora Alumnos	15 min	Recurso Humano Lapicero Hoja bond
“Técnicas de relajación”	<ul style="list-style-type: none"> - Informar sobre que son las técnicas de relajación y para qué sirven. - Informar a los alumnos que podemos realizar una técnica de relajación en cualquier situación de nuestra vida. - Nombrar cada una de las técnicas de relajación dinámicamente. 	<p>DESARROLLO: A través de la técnica expositiva haciendo uso de power point;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Para qué sirven. 2.- Cómo y Cuándo utilizarlas. 3.-Tipos de técnicas de relajación. 	Investigadora Alumnos	45 min	Recursos humanos Técnicas de estudios Computadora Retroproyector Lapicero Hoja bond

CONTINUACIÓN DEL TALLER DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

ACTIVIDAD	OBJETIVOS	ESTRATEGIA	INVOLUCRADOS	TIEMPO	MATERIAL
Técnicas de relajación por medio de la respiración y ejercicios guiados	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Preparar a los alumnos para que puedan llevar a cabo la técnica de relajación progresiva. ✓ Relajar a los estudiantes y con ello disminuir los niveles de ansiedad ante los exámenes. 	<p>PRESENTACIÓN: Previo cordial saludo se invita al taller a los alumnos motivándolos.</p> <p>DESARROLLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • APERTURA: Una vez que todos los estudiantes estén presentes y ubicados en el ambiente adecuado. • DESARROLLO: Presentación y preparación de las técnicas de relajación. 	Investigadora Alumnos	60 min	Recurso humano Sábanas para acostarse