



**ANSIEDAD Y AUTOEFICACIA ACADÉMICA EN  
ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR  
TECNOLÓGICO EN LIMA**

**TESIS**

**Para obtener el Título Profesional de  
Licenciado en Psicología**

**Autores:**

**Samuel Armando Florián Ruiz  
Lourdes Fabiola Vasquez Rojas**

**Asesora:**

**Dra. Natividad Espíritu Salinas**

**Lima – Perú**

**2019**

## **Dedicatoria**

Samuel Florián Ruiz

A los amigos que me acompañaron en esta etapa de aprendizaje, a mis padres que son mi motivación diaria para seguir dando la mejor; y a mi equipo, Universitario de Deportes, que me enseñó que nunca debemos dejar de soñar.

Lourdes Vasquez Rojas

A Lourdes y Javier, mis padres, porque nunca dejaron de confiar en mí y por siempre motivarme a seguir adelante. A mis tres hermanas por su apoyo incondicional y buenos deseos; a Marcelo por alentarme día a día a cumplir mis metas. A mis abuelos que son el claro ejemplo de perseverancia; y a mi prima que desde el cielo me sigue alentando.

## **Reconocimiento**

A los profesores que me ayudaron a lo largo del desarrollo de mi tesis, por su acompañamiento y exigencia constante en todo el proceso de la investigación y por los conocimientos brindados.

A los participantes de la institución que colaboraron con la presente investigación.



## **Introducción**

Debido a los retos constantes que representa la globalización y la alta competencia impulsada por ella, es evidente un incremento actual observado en el diagnóstico o presentación de síntomas ansiosos, haciendo énfasis en los estudiantes modernos, pues es de ellos de quienes se espera un rendimiento mayor y una constante disposición para demostrar -muchas veces concreta y cuantitativamente- lo aprendido.

Observar el aumento de estos factores que implican soportar niveles cada vez más elevados de presión nos lleva a preguntarnos de que forma o razón influye la variable de ansiedad con respecto a otras que puedan vincularse a un aprendizaje efectivo, como lo es la autoeficacia. Por tanto, el principal objetivo de la presente investigación es identificar y reconocer la relación entre los índices de autoeficacia con la ansiedad cognitiva, fisiológica o motora que presentan los estudiantes.

Así pues, se aplicó un diseño descriptivo correlacional, ya que se pretende detallar y reseñar a que nivel estadístico estaban correlacionadas las variables.

Con el fin de conseguir ello se llevó a cabo una investigación básica, dado que no se pretendió o tuvo como fin aplicarla de manera instantánea o con deliberada inmediatez.

Para ello, se consideró una muestra de 90 estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico a quienes se les aplicó el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA) de Tobal y Cano y la Escala de Autoeficacia Percibida Específica en Situaciones Académicas EAPESA de Palenzuela.

Encontrándose, después del estudio, que existe correlación entre la variable general de ansiedad y la autoeficacia. Así como una correlación negativamente significativa entre las variables de

autoeficacia y ansiedad cognitiva y, de igual modo, una correlación negativamente significativa entre las variables de autoeficacia y ansiedad motora. Finalmente, se muestra también una correlación significativamente negativa entre las variables de autoeficacia y ansiedad fisiológica

# Índice

Dedicatoria.....	ii
Reconocimiento .....	iii
Índice.....	3
Índice de tablas.....	5
Índice de figuras.....	6
CAPÍTULO I .....	7
<b>PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO.....</b>	<b>7</b>
1.1. Formulación del problema .....	7
1.2. Objetivos .....	9
1.2.1. Objetivo general .....	9
1.2.2. Objetivos específicos .....	10
1.3. Importancia y justificación del estudio .....	10
1.4. Limitaciones del estudio .....	11
CAPÍTULO II .....	12
<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>12</b>
2.1. Investigaciones relacionadas con el tema.....	12
2.2. Bases teórico-científicas del estudio.....	19
2.2.1 Ansiedad.....	19
2.2.2 Autoeficacia académica .....	26
2.3 Definición de términos básicos.....	31
CAPÍTULO III.....	33
<b>HIPÓTESIS Y VARIABLES.....</b>	<b>33</b>
3.1. Supuestos científicos .....	33
3.2. Hipótesis.....	33
3.2.1. Hipótesis general .....	33
3.2.2. Hipótesis específicos.....	33
3.3. Variables de estudio .....	34
CAPÍTULO IV.....	36
<b>MÉTODO .....</b>	<b>36</b>
4.1. Población y muestra.....	36
4.2. Tipo y diseño de investigación.....	36
4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	37
4.4. Procedimiento y técnicas de procesamiento de datos .....	41
CAPÍTULO V.....	43

<b>RESULTADOS .....</b>	<b>43</b>
<b>5.1. Presentación de datos .....</b>	<b>43</b>
<b>5.2 Análisis de datos.....</b>	<b>44</b>
<b>5.2.1. Análisis estadístico referido al objetivo general .....</b>	<b>44</b>
<b>5.2.1.1. Prueba de bondad de ajuste .....</b>	<b>44</b>
<b>5.2.1.2. Resultados de la correlación entre la Ansiedad total y Autoeficacia.....</b>	<b>45</b>
<b>5.2.2. Resultados relativos a los objetivos específicos .....</b>	<b>46</b>
<b>5.2.2.1. Resultados de la correlación entre la Autoeficacia y Ansiedad Cognitiva .....</b>	<b>46</b>
<b>5.2.2.2. Resultados de la correlación entre la Autoeficacia y Ansiedad Fisiológica .....</b>	<b>46</b>
<b>5.2.2.3. Resultados de la correlación entre la Autoeficacia y Ansiedad Motora.....</b>	<b>47</b>
<b>5.3 Análisis y discusión de resultados.....</b>	<b>47</b>
<b>CAPÍTULO VI.....</b>	<b>52</b>
<b>Conclusiones y recomendaciones.....</b>	<b>52</b>
<b>6.1 Conclusiones generales y específicas .....</b>	<b>52</b>
<b>6.2 Recomendaciones .....</b>	<b>52</b>
<b>6.3 Resumen.....</b>	<b>53</b>
<b>6.4 Abstract.....</b>	<b>54</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>55</b>
<b>ANEXO 1 .....</b>	<b>64</b>
<b>ANEXO 2 .....</b>	<b>65</b>
<b>ANEXO 3 .....</b>	<b>69</b>

## Índice de tablas

Tabla 1. Técnicas de intervención en los sistemas de respuestas de la ansiedad.....	23
Tabla 2. Sistema de triple respuesta de la ansiedad.....	255
Tabla 3. Factores que influyen en la autoeficacia.....	30
Tabla 4. Operacionalización de las variables.....	35
Tabla 5. Estadísticos descriptivos de frecuencia.....	43
Tabla 6. Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra.....	44
Tabla 7. Correlación entre la Ansiedad total y Autoeficacia según el coeficiente Spearman-Brown.....	455
Tabla 8. Correlación entre la Autoeficacia y Ansiedad Cognitiva según el coeficiente Spearman-Brown.....	46
Tabla 9. Correlación entre la Autoeficacia y Ansiedad Fisiológica según el coeficiente Spearman-Brown.....	466
Tabla 10. Correlación entre la Autoeficacia y Ansiedad Motora según el coeficiente Spearman-Brown.....	477

## Índice de figuras

Figura 1. Nuevas perspectivas sobre la ansiedad.....	199
Figura 2. Situaciones de ansiedad.....	266

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

#### 1.1. Formulación del problema

Dormir pocas horas, despertarse temprano, ser efectivo en el estudio y en el trabajo, comer de forma veloz, seguir siendo efectivo y productivo en las labores, pensar en qué se puede o en qué se debe mejorar para seguir siendo efectivo en el día a día, luego pensar en que el día de mañana se repita esta rutina, tal vez algo salga mal, tal vez todo salga mal, mientras de fondo se escucha un tic tac que poco a poco suena más fuerte y así continúa una cadena de pensamientos que suelen, en su mayoría, generar malestar en el ser humano. Este es el siglo XXI, la era en la que el ser humano está en constante movimiento y cambios tan recurrentes que apenas le queda tiempo para adaptarse, y en este ir y venir de vivencias ocurre algo, la ansiedad.

La ansiedad aparece cuando el ser humano percibe posibilidades de fracaso, posibilidades de peligro, de consecuencias negativas, y siendo honestos, para muchas personas esto es más frecuente de lo que quisiesen aceptar. Rojas (2013, s/f) expresó su pensar sobre la ansiedad en una frase *“la ansiedad es un termómetro que nos da la imagen del hombre de este final de siglo”*, haciendo hincapié a la cotidianidad con que se vivencia esta emoción.

Para tener una mejor imagen mental sobre la ansiedad, Cano y Dongil (2019) apasionados por el estudio de la ansiedad, sostienen que esta es una emoción que aparece cuando el sujeto se enfrenta a una situación en la que anticipa que puede haber resultados poco afines a sus intereses.

Pese a que, en la actualidad, es muy estudiada la ansiedad, el interés científico por entenderla y lo que conlleva, no es reciente. Desde hace muchos años distintas áreas le han prestado

atención, como señala Gaudencio (1997), en este sentido, cada enfoque psicológico ha tenido, en mayor o menor medida, un interés particular por acercarse a la revisión de la ansiedad, planteando, de esa forma, explicaciones psicodinámicas, existenciales, psicométricas, humanistas, cognitivo-conductuales, hasta las más recientes como teorías neurobiopsicológicas y del procesamiento.

Ello origina la pregunta sobre quién resulta afectado por este fenómeno. En una era en la que al ser humano se le exige rendir al 100%, un grupo de personas son quienes se ven más afectados, los estudiantes, es que ellos tienen, prácticamente, la obligación de aprender algo nuevo todos los días, y a su vez, la responsabilidad de ponerlo en ejecución para así, interiorizar todo el conocimiento. Si se observa de cerca a los estudiantes de educación superior, uno puede darse cuenta que estos enfrentan cada vez a más exigencias del medio profesional que demandan mayor exigencia física, psicológica y de diversas índoles. A esto, se debe sumar las responsabilidades fuera del ámbito académico, lo que genera que los alumnos experimenten diferentes niveles de ansiedad.

Se han evidenciados diversos estudios sobre la ansiedad, no solo a nivel descriptivo, sino que se ha buscado determinar la relación que guarda con ciertos constructos como lo son la inteligencia emocional, estrés, depresión e incluso con el rendimiento académico, pero una de las variables que genera gran interés es la autoeficacia.

Las creencias que poseen los individuos sobre sus capacidades y sus posibilidades de éxito repercuten de forma considerable en su comportamiento, esto es a lo que se denomina, autoeficacia. Para Caro (1987), no es que no sea importante el resultado o el logro en sí, sino que tiene mayor peso o relevancia la percepción que tiene el individuo sobre su capacidad para llegar a ese resultado, por lo que la autoeficacia cobra un papel indispensable en el desarrollo del ser humano.

Tanto a nivel internacional como nacional, algunos autores se han enfocado en estudiar la relación que existe entre la ansiedad y la autoeficacia en población estudiantil, como Labrador (2014), quien encontró que ambas variables guardan una estrecha relación de tipo inversa, especialmente en el ámbito académico. De igual forma, en el Perú, Ponce (2017) encontró que el 29.2% de los estudiantes obtuvieron un nivel de autoeficacia alto, mientras que solo obtuvieron el 2.5% de ansiedad, se pudo identificar que la ansiedad y la autoeficacia se encontraban relacionadas de forma inversa.

En diversas investigaciones se presentan altos índices de ansiedad experimentados por los estudiantes, y a la vez, indicadores bajos de autoeficacia, también se ha encontrado en otras investigaciones la misma proporción de forma inversa, ello lleva a preguntarse si existen indicadores que puedan permitir identificar qué tan significativa es la relación que guardan estas variables.

La intención detrás de la búsqueda de una relación significativa entre la ansiedad y la autoeficacia en el ámbito académico está orientada a brindar una mejor visión sobre el desarrollo emocional de los estudiantes en nuestro país, para así dar oportunidad a que se tomen las medidas necesarias para su mejora.

Por ende, en la presente investigación se plantea la siguiente pregunta: ¿Existe una relación entre la ansiedad y la autoeficacia de los estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico?

## **1.2. Objetivos**

### **1.2.1. Objetivo general**

O<sub>1</sub> Determinar la relación existente entre la ansiedad y la autoeficacia académica de estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico.

### **1.2.2. Objetivos específicos**

O<sub>2</sub>. Determinar la relación existente entre la ansiedad cognitiva y la autoeficacia académica de estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico

O<sub>3</sub> Determinar la relación existente entre la ansiedad fisiológica y la autoeficacia académica de estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico

O<sub>4</sub> Determinar la relación existente entre la ansiedad motora y la autoeficacia académica de estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico

### **1.3. Importancia y justificación del estudio**

La siguiente investigación se considera relevante bajo diversas perspectivas, la principal es la necesidad de identificar la existencia de una relación entre la ansiedad y la autoeficacia en situaciones académicas en una muestra de estudiantes, así mismo, describir los niveles de la ansiedad y la autoeficacia de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico.

A nivel teórico, se considera importante hacer referencia a modelos teóricos reconocidos y apoyados por diversos autores como el Modelo Interactivo Multidimensional de la Ansiedad de Endler y el Modelo Tridimensional de la Ansiedad de Lang, para el tema de la ansiedad y la Teoría de la Autoeficacia Percibida de Bandura para explicar la autoeficacia, ello con la finalidad de que la investigación se encuentre adecuadamente fundamentada; además, el considerar estas teorías permite mantener su vigencia y dar paso al interés científico por querer confirmarlas o modificarlas. En adición, los antecedentes teóricos considerados brindan una orientación sobre el curso del estudio de la ansiedad y la autoeficacia en población estudiantil con lo cual es posible generar una discusión sobre los resultados encontrados.

En cuanto a la justificación práctica, la presente investigación conforma un antecedente para futuras investigaciones enfocadas a entender la relación existente entre la ansiedad y la

autoeficacia, las cuales podrán verificar los resultados encontrados y partir de ello para crear sus hipótesis y contrastaciones correspondientes.

#### **1.4. Limitaciones del estudio**

Como en toda investigación, existen aspectos que escapan del control del autor, en este caso, se considera una limitación el hecho de que la muestra de estudio se escogió bajo el muestreo no probabilístico por conveniencia, ello implica que el resultado de la investigación es aplicable en poblaciones con características similares a la muestra estudiada, lo cual impide que los resultados puedan generalizarse a otras poblaciones. No obstante, se considera que los resultados pueden permitir tener una noción más realista de la vivencia de la ansiedad y la autoeficacia en los estudiantes de instituciones de nivel superior del Perú.

En adición, otra limitación del estudio es la reducción en la cantidad de participantes en la investigación, esto debido a errores en el llenado del instrumento de evaluación por no estar de acuerdo con la recogida de información, es por ello que solo se considera en la muestra a aquellos participantes que aceptaron firmar el consentimiento informado y respondieron el cuestionario de forma correcta.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### **2.1. Investigaciones relacionadas con el tema**

Gutiérrez y Landeros (2018) realizaron una investigación con el objetivo de determinar la relación entre la ansiedad y la autoeficacia académica en una muestra de 310 estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Veracruzana, escogidos por un muestreo no probabilístico por conveniencia. El estudio fue de tipo descriptivo correlacional, los instrumentos utilizados fueron la Escala de Autoeficacia en Conductas Académicas EACA, el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo IDARE y la Escala de Ansiedad ZUNG. Los resultados indicaron que existe una relación inversa entre la autoeficacia académica y los niveles de ansiedad, así mismo, se determinó que las mujeres obtuvieron niveles de ansiedad más altos que los varones.

Zarza, Bustamante, Casanova y Orejudo (2018) estudiaron la relación entre ansiedad, autoeficacia general, autoeficacia creativa y autoestima en una muestra de 53 estudiantes de la Universidad de Zaragoza. El estudio fue descriptivo correlacional, se utilizaron la Escala de Autoeficacia General, la Escala de Autoeficacia Creativa, el Cuestionario de Creatividad de Turtle y la Escala de Autoestima de Rosenberg. De acuerdo con los resultados, la autoeficacia creativa, la autoeficacia y la autoestima están relacionadas de forma inversa con la ansiedad. Sobre la ansiedad, se evidenció diferencias significativas según el sexo, las mujeres obtuvieron niveles más altos que los varones.

Hoegler y Nelson (2018) llevaron a cabo una investigación con 63 estudiantes de una universidad pública del noroeste de los Estados Unidos, en la cual se revisó la relación entre el promedio acumulado académico, la ansiedad y la autoeficacia. Los instrumentos usados fueron

la escala de clasificación de la ansiedad estadística (STARS) de Cruise y la subescala de Autoeficacia estadística de Pintrich, Smith, Garcia and McKeachie's. Conforme a los resultados, se concluyó que la ansiedad tuvo un efecto indirecto significativo en el rendimiento, alterando los niveles de autoeficacia en los estudiantes.

Barraza, Muñoz y Behrens (2017), en su estudio, analizaron la relación entre las variables ansiedad, depresión, estrés e inteligencia emocional en una muestra de 106 estudiantes de la carrera de medicina de una universidad de Chile. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés DASS-21 y el Cuestionario para la Autopercepción de Inteligencia Emocional TMMS-24. De acuerdo con los hallazgos, el 45.6% de los estudiantes de medicina poseen un nivel de ansiedad patológico, mientras que el 54.4% un nivel de ansiedad normal. Así mismo, se determinó que, a menor presencia de la habilidad para el manejo de emociones, mayor el nivel de ansiedad.

Adanis y Segura (2017) realizaron una investigación con la intención de determinar la relación entre autoeficacia, ansiedad pre-competitiva y percepción subjetiva del rendimiento en una muestra de 32 adolescentes pertenecientes a una academia de fútbol de Costa Rica. La investigación fue de tipo descriptiva con diseño longitudinal; los instrumentos de evaluación aplicados fueron la Escala General de Autoeficacia y el Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2. Según los resultados, los niveles de ansiedad somática disminuyen con la percepción del aumento del rendimiento, además, se encontró una relación significativa entre la ansiedad somática y cognitiva con la autoeficacia.

Barraza et al. (2015) desarrollaron un estudio con el objetivo identificar la relación que existe entre la ansiedad, la depresión, el estrés y la organización de la personalidad en una muestra de 110 estudiantes de la carrera de medicina de tres universidades de Chile. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Organización de la Personalidad IPO y la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés DASS-21. Los resultados indicaron que un 53% de los

estudiantes posee un nivel de ansiedad normal, un 35% un nivel moderado y un 12% un nivel de ansiedad severo. Se concluyó que, a mayor integración de la personalidad, menor es el nivel de ansiedad experimentado.

Hernández, Ramírez, López y Macías (2015) analizaron la relación entre las variables ansiedad, desempeño y riesgo de deserción en una muestra de 385 estudiantes ingresantes al bachillerato de una escuela mexicana. Los instrumentos de evaluación utilizados fueron la Prueba de Autorreporte de Deserción Escolar RDE-CAS y una tarea computarizada del paradigma de Stroop para medir ansiedad. Los resultados demostraron que un menor riesgo de deserción escolar se encuentra asociado a un nivel bajo de ansiedad escolar.

García, Lagos, Gonzalvez, Vincent e Inglés (2015) estudiaron la relación entre autoeficacia académica y ansiedad escolar en una muestra de 1284 estudiantes de instituciones educativas chilenas. Los instrumentos de evaluación fueron la Escala de Autoeficacia Percibida Específica de Situaciones Académicas EAPESA y el Inventario de Ansiedad Escolar IAES. De acuerdo con los resultados de la investigación, existe una relación negativa entre la autoeficacia académica y la ansiedad en los estudiantes; así mismo, se determinó que el aumento de la autoeficacia puede predecir menores niveles de ansiedad escolar.

Labrador (2014) realizó una investigación para identificar la relación entre la autoeficacia académica y la ansiedad ante los exámenes en una muestra de 958 universitarios argentinos, elegidos mediante el muestro no probabilístico. La investigación tuvo diseño transversal de tipo correlacional, los instrumentos fueron el Inventario Alemán de Ansiedad ante los Exámenes GTAI y la Escala de Autoeficacia para Situaciones Académicas EAPESA. Los resultados indicaron que existe una relación inversa entre la autoeficacia académica y la ansiedad ante los exámenes. Las mujeres evidenciaron niveles más altos en comparación con los varones, quienes obtuvieron niveles de eficacia mayores.

Pardo, Perilla y Salinas (2014) analizaron la relación existente entre la ansiedad-rasgo y la procrastinación académica en una muestra de 100 estudiantes de una universidad de Bogotá. La investigación tuvo un diseño transeccional de tipo correlacional, los instrumentos de evaluación utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica EPA y el Inventario de Ansiedad Estado Rasgo IDARE. Los resultados demostraron que existe una relación significativa y directa entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo, por lo que se concluyó que a mayor postergación de actividades, mayor será el nivel de ansiedad experimentado.

Martín, Anglada y Daher (2014) elaboraron una investigación para analizar la relación entre la ansiedad ante exámenes y las estrategias de afrontamiento de una muestra de 140 estudiantes de 1° a 5° año de la carrera de psicología de la Universidad del Aconcagua. Los instrumentos aplicados fueron el inventario de Respuestas de Afrontamiento CRI y la Escala de Ansiedad Cognitiva Frente a los Exámenes S-CTAS. Como resultado, se obtuvo que la ansiedad ante exámenes y las estrategias de afrontamiento evidencian una relación significativa; además, se encontró que los estudiantes del 3° año evidenciaron un nivel de ansiedad mayor, seguido del 2° año y 1° año. Finalmente, las mujeres evidenciaron niveles de ansiedad ligeramente más altos.

Castillo, Chacón y Díaz (2016) desarrollaron un estudio con la intención de identificar la relación entre ansiedad y las fuentes de estrés académico en una muestra de 154 estudiantes de las escuelas de enfermería y tecnología médica de la Universidad de Chile. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo STAI y el Inventario de Estrés Académico IEA. Los estudiantes de enfermería obtuvieron un 35.35% de ansiedad estado y un 27.14% de ansiedad rasgo, mientras que los estudiantes de tecnología médica obtuvieron un 27.84% de ansiedad estado y un 22.51% de ansiedad rasgo. Finalmente, se encontró que la ansiedad se relaciona de forma significativa y directa con la sobrecarga académica, realización de un examen y falta de tiempo para cumplir con tareas.

Castellanos, Guarnizo y Salamanca (2011) analizaron los niveles de ansiedad y su relación con las estrategias de afrontamiento utilizadas por una muestra de 36 estudiantes de la carrera de psicología de una universidad pedagógica y tecnológica de Colombia, se aplicaron la Escala de Estrategias de Coping y la Escala de Ansiedad de Zung. Los resultados indicaron que el 36% de los estudiantes evidencian un grado máximo de ansiedad, el 17% posee ansiedad moderada a severa y el 28% ansiedad mínima a moderada. Además, se encontró que la estrategia de afrontamiento más utilizada es la solución de problemas, seguido de la búsqueda de apoyo social.

Rodríguez, Amaya y Argota (2011) estudiaron la relación entre la ansiedad rasgo-estado y la inteligencia emocional percibida en una muestra de 167 estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad del Magdalena de Colombia. El estudio fue de tipo descriptivo correlacional, se utilizaron los instrumentos Cuestionario para la Autopercepción de Inteligencia Emocional TMMS-24 y el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado. Según los resultados, el 58.7% de estudiantes posee una ansiedad-estado nivel medio y el 10.2% un nivel alto; por otro lado, el 71.3% evidencia una ansiedad-rasgo nivel medio y el 22.8% un nivel alto. Por otro lado, se detectó una relación directa y significativa entre la ansiedad estado-rasgo y la comprensión emocional, y una relación inversa y significativa entre la comprensión emocional y la ansiedad estado-rasgo.

Onyeizugbo (2010) realizó una investigación con el objetivo de identificar la relación entre autoeficacia, rasgo de ansiedad y el sexo de una muestra de 249 estudiantes universitarios. La investigación tuvo un diseño no experimental de tipo correlacional, los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Estado-Rasgo de Ansiedad Y-2, la Escala de Ansiedad ante exámenes Westside y la Escala General de Autoeficacia. Los resultados demostraron que los estudiantes con bajos niveles de autoeficacia obtuvieron altos niveles de ansiedad en los exámenes.

Además, la autoeficacia se correlaciona con la ansiedad en exámenes de forma negativa y con el rasgo de ansiedad de forma positiva.

Miranda (2019) realizó una investigación con el objetivo de determinar la relación entre la autoeficacia académica, la ansiedad ante los exámenes y el cansancio emocional en estudiantes del Instituto del Sur Arequipa, la muestra fue conformada por 354 alumnos, la investigación tiene una metodología cuantitativa, con un diseño descriptivo transversal y correlacional, los instrumentos utilizados fueron la escala de autoeficacia percibida específica de situaciones académicas (EAPESA), el inventario de ansiedad ante los exámenes (TAI – E), y la escala de cansancio emocional (ECE). Los resultados muestran que existe una relación estadísticamente muy significativa entre la autoeficacia en situaciones académicas y la ansiedad ante los exámenes, también entre la autoeficacia y el cansancio emocional. Además, se encontró una relación significativa entre la ansiedad ante los exámenes y el cansancio emocional.

Ponce (2017) estudió la relación entre autoeficacia, ansiedad y depresión en una muestra de 400 estudiantes de instituciones educativas de Huánuco, elegidos mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia. El estudio fue descriptivo correlacional con diseño no experimental, los instrumentos considerados fueron el Inventario de depresión Infantil de Kovacs, el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo STAI y la Escala de Autoeficacia General. Se encontró una correlación negativa y significativa entre la autoeficacia y la ansiedad estado-rasgo; así como entre la autoeficacia y la depresión. Los varones evidenciaron un nivel de ansiedad ligeramente elevado en comparación con las mujeres.

Domínguez (2016) analizó la relación entre la autoeficacia académica y las estrategias de afrontamiento ante la situación pre-examen en una muestra de 208 estudiantes de universidades de Lima. Los instrumentos de evaluación utilizados fueron la Escala de Autoeficacia Percibida Específica de Situaciones Académicas EAPESA y la Escala de Afrontamiento ante la Ansiedad e Incertidumbre pre-examen COPEAU. Se halló una relación estadísticamente significativa

entre la autoeficacia académica y las estrategias de Orientación a la tarea y Evitación, no como en el caso de la estrategia Búsqueda de apoyo.

Morillo (2015) realizó una investigación para identificar una relación entre la autoeficacia y la felicidad en una muestra de 318 estudiantes de una universidad de Trujillo, escogidos mediante un muestreo probabilístico aleatorio. El estudio fue de tipo descriptivo correlacional, los instrumentos utilizados fueron la Escala de Autoeficacia General y la Escala Factorial de Felicidad. Los resultados indicaron que el 46.80% evidencia un nivel medio de autoeficacia y el 23.60% un nivel alto; mientras que el 51.26% posee un nivel medio de felicidad y el 24.21% un nivel alto. Se determinó la existencia de una relación directa entre ambas variables.

Bojórquez (2015) analizó la relación entre las variables ansiedad y rendimiento académico de una muestra de 687 estudiantes de la carrera de medicina humana de la Universidad de San Martín de Porres de Perú, como instrumento de recolección de datos se utilizó el Inventario de Ansiedad de Zung. Según los resultados, el 84% experimenta un nivel de ansiedad considerado normal, mientras que el 16% un nivel de ansiedad moderada, solo 2 estudiantes evidencian ansiedad severa. Finalmente se encontró una relación significativa inversa entre la ansiedad y el rendimiento académico en estudiantes varones, mas no en mujeres.

Alegre (2013) estudió la relación entre autoeficacia y procrastinación académica en una muestra de 348 estudiantes universitarios de Lima, escogidos a través de un muestreo no probabilístico incidental. El estudio fue no experimental de tipo descriptivo correlacional bivariado, los instrumentos utilizados fueron la Escala de Autoeficacia y la Escala de Procrastinación Académica. Los resultados demostraron la existencia de una relación significativa negativa baja entre la autoeficacia y la procrastinación académica; los estudiantes demostraron niveles altos de autoeficacia y niveles bajos de procrastinación académica.

## 2.2. Bases teórico-científicas del estudio

### 2.2.1 Ansiedad

En sus inicios, la ansiedad era entendida como una respuesta global del organismo. Cano (1989) realiza una comparación entre la concepción que se tenía sobre la ansiedad años atrás, y la forma en que percibe en la actualidad.

De acuerdo con la figura 1, la ansiedad fue concebida inicialmente como una respuesta global que expresaba el sujeto ante diferentes estímulos, en esta concepción, se consideraba aspectos como el impulso, la emoción y la personalidad; no obstante, el tiempo y diversas investigaciones brindaron otra forma de considerar a la ansiedad, bajo una perspectiva multidimensional, la ansiedad estaría ligada a respuestas de tipo cognitivo, fisiológico y motor, así como a situaciones específicas o cotidianas.

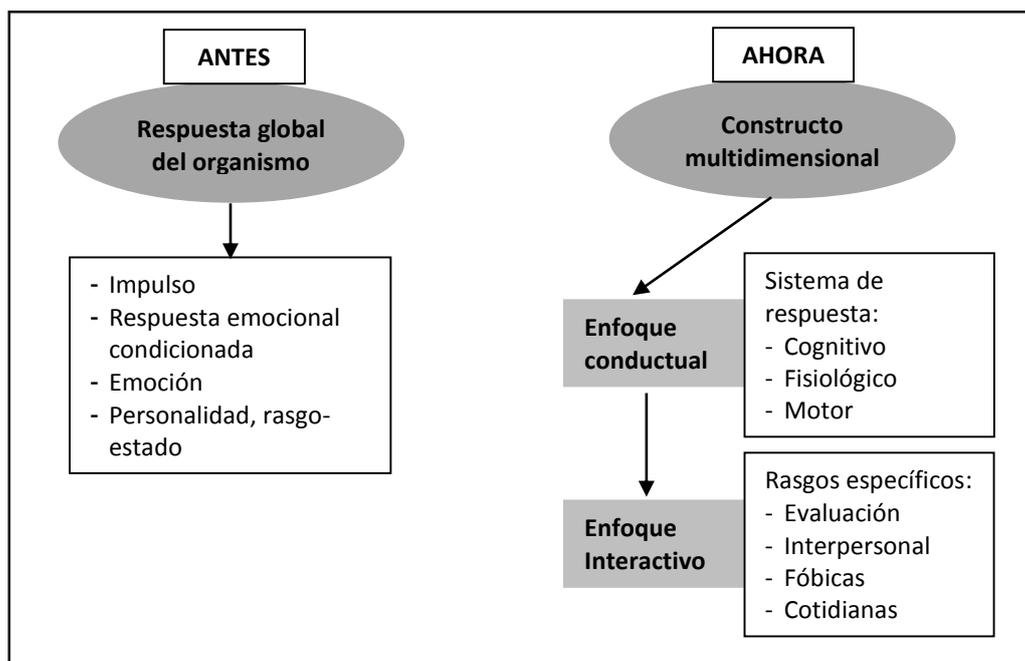


Figura 1. Nuevas perspectivas sobre la ansiedad. Cano (1989, p. 5).

En primera instancia, es necesario aclarar que la ansiedad no es del todo mala, desde cierta perspectiva puede ser concebida como un recordatorio para proteger nuestra integridad, como señala Ellis (2000), la ansiedad puede ayudarnos a mantenernos con vida y preservar la especie humana, el autor sostiene que la ansiedad, pese a expresar una serie de sensaciones molestas, también nos hace darnos cuenta de la existencia de posibles peligros, frente a los cuales todo

sujeto debe estar preparado. Años atrás, Prada (1987) ya sostenía que la ansiedad es un fenómeno enteramente natural, el cual solo debía ser considerado patológico cuando esta interfiere en el bienestar general o la eficacia personal de la persona.

De acuerdo con Gaudencio (1997), la ansiedad no debe ser considerada como un constructo unitario, por el contrario, esta debe ser comprendida bajo una perspectiva multidimensional, en la cual se encuentran en constante interacción aspectos cognitivos, fisiológicos y motores.

Así mismo, Luengo (2003) recalca que la ansiedad es más que un conjunto de síntomas fisiológicos o respuestas motoras observables, ya que en la ansiedad se oculta también una serie de pensamientos y sentimientos agobiantes, descontrolados y fatalistas, a los que se les puede atribuir la permanencia de los otros síntomas. Se sabe que las distorsiones cognitivas pueden explicar en gran parte el funcionamiento desadaptativo del sujeto, según lo indicado por el autor, esto también podría presentarse en los periodos en los que el sujeto experimenta la ansiedad. De esta forma, se observa que diversos autores se apoyan en un concepto multidimensional para explicar la ansiedad.

Para Bojórquez (2015) la ansiedad es, percibir dentro del espectro emotivo, un vínculo desagradable, que se experimenta subjetivamente como un temor o sensación indefinida del mismo y que ocurre producto de una situación frente a la cual el sujeto distingue una amenaza que representa potenciales consecuencias negativas para sí mismo o alguien más.

En la actualidad, Cano y Dongil (2019) sostienen que la ansiedad es una emoción que aparece frente a situaciones con resultados inciertos, en que el sujeto anticipa que puede haber un resultado negativo. Por ende, se mantiene la idea de que la ansiedad en sí no es mala, sino que empieza a dañar al sujeto cuando él asume el posible resultado negativo como algo totalmente verídico.

Como fue señalado por Ellis (2000) la ansiedad sana permite preservar la vida, esto se aplica en situaciones en las que nuestro cuerpo advierte el peligro y nos permite tomar decisiones basadas en las posibles consecuencias negativas, es decir, para evitar que un posible peligro se haga real. Bojórquez (2015) opina que la ansiedad se da en todos los sujetos y bajo condiciones consideradas normales, mejora la adaptación al contexto social, académico o laboral; por lo que no se debe satanizar el término, pues su expresión no siempre indica que algo negativo va a ocurrir. Ellis (2000) describe a la ansiedad negativa, como una respuesta destructiva y perjudicial para el ser humano al expresarse de forma exagerada, y en lugar de prevenir un peligro, lo lleva a experimentarlo inevitablemente.

Es necesario establecer una distinción entre ambos términos, pues es sabido que en el hablar cotidiano suelen utilizarse indistintamente; no obstante, Martínez y Otero (2014) indican que mientras la ansiedad es representada por un estado de sobresalto, intranquilidad y síntomas psíquicos, en la angustia predomina la conmoción, actos en los que el sujeto puede ver refrenado su accionar, y síntomas somáticos. De tal forma, se considera de suma importancia rescatar que la ansiedad posee una riqueza psíquica que no se halla en la angustia.

Pese a que es común confundir a la ansiedad como un factor relacionado al miedo, también es necesario identificar en qué se diferencian. Una palabra clave que permite distinguirlas de forma sencilla y práctica, es la proporcionalidad (Martínez y Otero, 2014), debido a que el miedo viene a ser la reacción ante un peligro real, pero la ansiedad puede ser la reacción ante un peligro no existente, es por ello que se consideraría como una respuesta desproporcionada a la realidad.

Ellis (2000) considera que las fuentes de la ansiedad pueden ser muchas, como producto de su vasta experiencia elabora una lista de situaciones o acciones que pueden activar la ansiedad en una persona:

- Hablar en público
- Buscar trabajo
- Socializar
- Practicar deportes
- Cursos educativos
- Sucesos traumáticos
- Cumplir tareas
- Trastorno de Estrés Postraumático
- Enfermedades físicas
- Tartamudeo
- Alcoholismo
- Drogadicción
- Trastorno Obsesivo Compulsivo
- Sentir pánico

Para Cano y Dongil (2019), la ansiedad trae consigo grandes repercusiones negativas en la vida del sujeto, sobre todo si se experimenta en un trastorno de ansiedad, por lo que señala una lista de consecuencias negativas de la ansiedad:

- Malestar clínicamente significativo
- Afectación de la calidad de vida
- Consumo no supervisado de tranquilizantes o estupefacientes
- Tendencia a la cronicidad
- Tendencia a la comorbilidad

Existen diversos enfoques de intervención para la ansiedad, entre ellos, Martínez et al. (2012) consideran que se debe atender, principalmente, la respuesta ansiosa del sistema predominante, ante ello proponen una serie de técnicas de acuerdo a cada sistema:

En la tabla 1, se muestran unas técnicas direccionadas a trabajar directamente en el sistema que ocasiona mayores respuestas ansiosas, luego de ello, puede empezar a trabajarse en los demás sistemas de forma paralela.

Tabla 1.

*Técnicas de intervención en los sistemas de respuestas de la ansiedad.*

Sistema cognitivo	Sistema fisiológico	Sistema conductual
- Técnicas de autoinstrucciones	- Entrenamiento en relajación	- Entrenamiento en habilidades sociales
- Reestructuración cognitiva	- Desensibilización sistemática	- Práctica reforzada
	- Técnicas de biofeedback	- Exposición

Fuente: Martínez, Cándido, Cano y García (2012, p. 211).

Modelo Interactivo Multidimensional de la Ansiedad

Este modelo surge a partir del fracaso por parte de las teorías rasgo-estado al concebir a la ansiedad como un fenómeno únicamente de tendencia interna o como consecuencia del ambiente. De acuerdo con Gaudencio (1997), bajo la perspectiva interactiva se encuentran implicados los siguientes elementos:

1. El comportamiento actual ocurre como resultado de un proceso de interacción continua entre el sujeto y la situación en que se encuentra.
2. Las variables tanto cognitivas como motivacionales conforman una pieza clave en la determinación de la ansiedad.
3. La valoración realizada por el sujeto acerca de la situación es un factor determinante en el proceso interactivo.
4. Acerca de la situación, la variable más importante para el proceso interactivo sería la valoración subjetiva que dicha situación tenga para el sujeto.

El Modelo Interactivo Multidimensional de la Ansiedad propuesto por Endler considera que la existencia de interacción entre variables personales y situacionales determina el estado de ansiedad (Cano, 1989). Ello nos indica que existe una interacción entre variables personales del sujeto y variables del entorno, lo cual de alguna manera influye en el desarrollo y/o prevalencia de la ansiedad.

Desde la perspectiva interactiva multidimensional, se concibe a la ansiedad como un fenómeno que afecta de forma funcional a la vida diaria del sujeto, de acuerdo con Miguel y Cano (1985), la ansiedad se explica de la siguiente forma:

1. Mediante un sistema de respuesta triple: a) cognitivo: incluye pensamientos intrusivos, temores, experiencias de miedo, aprensión anticipatoria no justificada, entre otros; b) fisiológico: explica la activación del sistema nervioso somático y autónomo que se expresa mediante síntomas como taquicardia, sudoración excesiva, aceleración de la respiración, temblores, entre otros; c) motor: conductas observables como la hiper o hipoactividad, el llanto, la evitación, entre otros.
2. Las respuestas desadaptativas de la ansiedad pueden estar provocadas tanto por situaciones reales o, como por estímulos internos, esto es, imaginados por el sujeto, que tiende a concebirlos como peligrosos; la percepción del estímulo externo o interno varía de acuerdo a las características personales del sujeto.

#### Modelo Tridimensional de la Ansiedad

Modelo teórico propuesto por Lang en el cual sostiene que la ansiedad se expresa mediante un sistema de triple respuesta (cognitivo, fisiológico y conductual), estos sistemas son regulados por diferentes normas según el sujeto por lo que ocasionan perfiles de ansiedad distintos (Martínez, Cándido, Cano y García, 2012).

En torno a la sintomatología de la ansiedad, Miguel y Ochoa (1996) destacan sobre el sistema de triple respuesta, la posibilidad de identificar a qué sistema pertenece cada síntoma, este se detalla en la tabla 2, en la cual se observa los síntomas como preocupación, inseguridad, anticipación de amenazas entre otros, para el sistema cognitivo; palpitaciones, sofoco, tensión arterial alta y otros, para el sistema fisiológico; finalmente, hiperactividad, tartamudeo y conducta evitativa, para el sistema motor.

Tabla 2.

*Sistema de triple respuesta de la ansiedad.*

Sistema cognitivo	Sistema fisiológico	Sistema motor
- Preocupación	- Cardiovascular: Palpitaciones, tensión arterial alta, pulso acelerado, acceso de calor.	- Hiperactividad
- Inseguridad	- Respiratorio: Sensación de ahogo o sofoco, presión torácica, respiración acelerada, hiperventilación.	- Movimientos repetitivos
- Pensamientos negativos	- Genitourinarios: Enuresis, micciones constantes, eyaculación precoz, impotencia, frigidez.	- Movimientos estereotipados
- Sentimientos de inferioridad	- Gastrointestinales: vómitos y náuseas, diarrea, molestias digestivas.	- Paralización motriz
- Anticipación de amenazas	- Neurovegetativos: sudoración excesiva, sequedad en la boca.	- Tartamudeo
- Dificultad para tomar decisiones		- Dificultad en la expresión verbal
- Dificultad para concentrarse		- Conducta evitativa
- Pérdida de control sobre el ambiente		
- Dificultad para pensar son claridad		
- Sensación general de desorganización		

Fuente: Miguel y Ochoa (1996, p. 40).

Cabe destacar que bajo este enfoque, se sostiene que los sistemas pueden no estar asociados, esto es, puede que no haya covariación entre sí, creándose una uniformidad entre todos los sistemas (Martínez et al., 2012), este fenómeno es denominado como discordancia de respuesta, y es necesario comprender que el grado de afectación de uno u otro sistema ante la ansiedad depende en gran medida del sujeto que la experimenta.

Ambos modelos, el Modelo Interactivo Multidimensional de la Ansiedad de Endler y el Modelo Tridimensional de la Ansiedad de Lang, conforman la base teórica para la elaboración de diversos instrumentos de investigación sobre la ansiedad, principalmente, el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad ISRA.

Modelo de cuatro factores y factor general de la ansiedad

Este modelo surge tras la elaboración del ISRA, con la intención de brindar respaldo teórico a un aspecto considerado como fundamental en el estudio de la ansiedad, las situaciones de ansiedad.

Medrano, Moretti, Muñoz y Cano (2017) proponen que determinadas situaciones pueden relacionarse de forma significativa con el grado de ansiedad que el sujeto experimenta, señalan 4 factores situaciones como fundamentales: de evaluación, interpersonales, fóbicas y de la vida cotidiana.

En la figura 2, se muestran los cuatro factores ò situaciones que determinan la aparición de la ansiedad en el sujeto, como fue señalado con anterioridad, estos factores repercuten o actúan de diversas formas en el ser humano, ello depende de las prioridades y los contextos de cada sujeto.

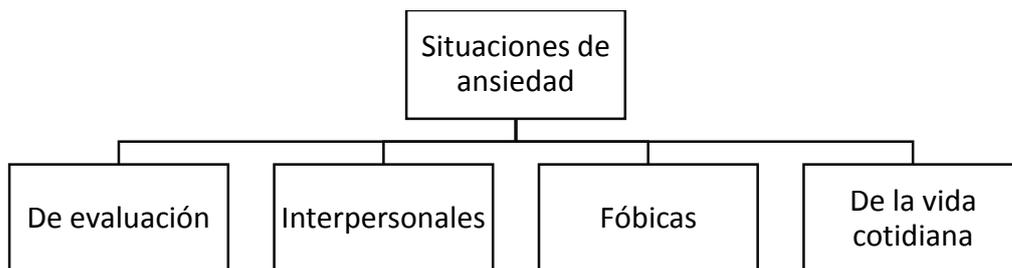


Figura 2. Situaciones de ansiedad.

### 2.2.2 Autoeficacia académica

En sus inicios, la autoeficacia fue un constructo considerado en la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura, sosteniéndose que el éxito de cualquier tipo de intervención psicosocial dependerá de que el ser humano concluya que puede tener cierto dominio o control de la situación (Salanova, et al., 2004).

Entre los conceptos que se han relacionado con la autoeficacia, se encuentra el de la expectativa, como indica Schunk (1997), a pesar de que ambos términos no se refieran a lo

mismo, ya que la autoeficacia apunta a la percepción de la capacidad para actuar, mientras que la expectativa hace referencia es la creencia de que determinado resultado sea posible.

Para Meadows (2017), el estudio de la autoeficacia ha prevalecido en el tiempo por una importante premisa, esta es que una autoeficacia alta en tareas específicas permite el desarrollo de niveles altos de autoeficacia en otras áreas también. Por ello, al aumentar la autoeficacia en una actividad como podría ser el cocinar, el sujeto tiene mayor probabilidad de tener una mayor autoeficacia en otras actividades, ya que aumenta la confianza que tiene sobre su capacidad general.

Sobre la autoeficacia, Bandura (Caro, 1987) refiere que esta es la certeza que se tiene de que uno puede realizar exitosamente una acción para generar determinados resultados, este es un concepto base para la creación de su teoría sobre la eficacia.

Para Schunk (1997), es el conjunto de juicios personales que tiene un sujeto sobre sus capacidades propias para actuar de acorde a un nivel propuesto de rendimiento; a esto añade que la autoeficacia no se refiere a lo que es sujeto tiene que hacer sino a qué tan capaz se siente para hacerlo.

Salanova et al. (2004) señala que la autoeficacia es un estado psicológico en el cual el sujeto juzga su capacidad para ejecutar una conducta de manera eficaz en ciertas situaciones y con cierto nivel de dificultad, por lo que la autoeficacia puede depender del contexto y la dificultad que en él se presente.

La autoeficacia es entendida como un conjunto de juicios establecidos por un sujeto sobre su propia capacidad de organizar y ejecutar acciones necesarias para diversas situaciones específicas (Domínguez, Villegas, Yauri, Mattos y Ramírez, 2012), en otras palabras, es el juicio de qué tan capaz se siente uno para obtener distintos logros.

En un modo más práctico de explicarlo, Riso (2003) concibe a la autoeficacia como la opinión afectiva que tiene uno sobre la posibilidad de lograr determinados resultados y metas de forma exitosa. De igual forma, Meadows (2017) señala que la autoeficacia es la fuerza o intensidad de la creencia en la capacidad propia para terminar tareas con éxito.

Respecto a la autoeficacia académica, Alegre (2014) sostiene que este tipo de autoeficacia al igual que la autoeficacia general, no se refiere a las habilidades que posee el sujeto, sino a la opinión que tiene sobre sus habilidades y su posibilidad de éxito, en una situación académica, como podría ser una exposición, un examen, entre otras.

Autoeficacia y autoestima. Ambos términos, aunque guardan relación no se refieren a lo mismo, por un lado, la autoeficacia se refiere a la creencia en las propias capacidades, por el otro, la autoestima habla de la creencia que se tiene de la propia valía (Meadows, 2017).

Autoeficacia y motivación. La autoeficacia se relaciona con la motivación en tanto puede influir en ella, es sabido que un alto sentido de autoeficacia en determinada área motiva a establecer metas más elevadas y se experimenta menor sensación de fracaso (Woolfolk, 2006), así entonces, se reconoce que la motivación del sujeto puede, en ocasiones, depender del grado de autoeficacia que se tenga.

Sobre las personas con altos niveles de autoeficacia, Meadows (2017) señala cinco características predominantes:

1. Concepción de los retos como algo que puede ser superado y dominado.
2. Perseverancia ante las dificultades, los obstáculos no reducen la confianza en sus capacidades.
3. Aceptación de la responsabilidad por sus fracasos y poseen control sobre el resultado.
4. Brindan mayor esfuerzo al realizar una tarea, lo que les hace más propenso al logro de esta.

5. Compromiso con las metas y desarrollo de una comprensión más profunda en la forma de alcanzarlas.

Así mismo, el autor menciona cinco características de las personas con bajos niveles de autoeficacia:

1. Evasión de desafíos, por lo que pocas veces crecen.
2. Creencia de que ciertas metas están más allá de sus capacidades y por ende, no se las proponen.
3. Pérdida rápida de la confianza en sus capacidades, renuncian a las metas.
4. Tendencia a tener una visión estrecha de sus tareas, se centran en la superficie.
5. Escasa creencia en que sus acciones y decisiones generan cambios en su vida.

### **Teoría de la Autoeficacia de Bandura**

El supuesto fundamental en esta teoría es que la autoeficacia mejora la predicción, según Caro (1987), esto se refiere a que los niveles de autoeficacia brindan una predicción fina sobre las acciones humanas y las reacciones afectivas, incluso es un mejor predictor que la conducta manifiesta.

Para Caro (1987), existe una serie de características relevantes en la percepción de la autoeficacia:

- La autoeficacia adopta la forma de pensamientos autorreferentes.
- Los juicios de la autoeficacia representan procesos inferenciales en los cuales es necesario establecer la integración de factores personales y situacionales.
- La autoeficacia no es un reflejo de la ejecución previa.
- La autoeficacia influye en la conducta, sin ser el único determinante.

- La autoeficacia puede verse reducida por una serie de factores.
- El sentido de ineficacia permite predecir recaídas en terapia.

En la teoría, Bandura sostiene que la autoeficacia se encuentra influenciada por cuatro factores, explicados en la tabla 3, estos se encuentran ubicados en orden de importancia, los cuales son las experiencias, los modelos sociales, la persuasión social y las respuestas psicológicas.

Tabla 3.

*Factores que influyen en la autoeficacia.*

Experiencias de maestría	Modelos sociales	Persuasión social	Respuestas psicológicas
El éxito aumenta la autoeficacia, mientras que el fracaso la disminuye.	Observar a alguien teniendo éxito aumenta la autoeficacia; observar a alguien fracasar, la disminuye.	El apoyo aumenta la autoeficacia, por otro lado, el desánimo la disminuye.	La sensación de estrés reduce la autoeficacia, cuando se le considera como una señal de falta de capacidad.

Fuente: Meadows (2017, s/p).

En ese mismo sentido, Woolfolk (2006) presta especial atención a estos factores y resalta la importancia de cada uno de ellos:

1. Experiencias de maestría. Denominadas también como experiencias de dominio, son las propias experiencias del sujeto y son las que tienen mayor impacto en su autoeficacia.
2. Modelos sociales. También llamadas experiencias vicarias, aquí se considera que mientras mayor sea la identificación de un sujeto con un determinado modelo, mayor será el impacto sobre su autoeficacia.
3. Persuasión social. Un discurso motivante o retroalimentación positiva no logra cambios estables en la autoeficacia; sin embargo, un estímulo persuasivo sí repercute de forma considerable.

4. Respuestas psicológicas. Se refieren al tipo de activación frente a la eficacia, el estrés y la ansiedad influyen de forma negativa, mientras que estar emocionado y psicológicamente preparado influye de forma positiva.

Pese a que la autoeficacia es un concepto global, también se contemplaron dimensiones en las expectativas de la autoeficacia, Caro (1987) explica a detalle cada una de ellas, magnitud, generalidad y fuerza:

- Magnitud. Se refiere al grado de dificultad de la tarea, ello permite que la autoeficacia de un sujeto lo limite a tareas sencillas, se extienda a tareas no muy complicadas e incluso llegue a tareas más exigentes.
- Generalidad. Ciertas experiencias ocasionan expectativas muy limitadas, mientras que otras ocasionan un sentido de autoeficacia mayor, que puede extenderse más allá de una situación específica.
- Fuerza. Mientras que las expectativas débiles se anulan de forma sencilla, las expectativas fuertes predicen un nivel mayor de perseverancia en sus esfuerzos.

### **2.3 Definición de términos básicos**

- Ansiedad. La ansiedad es una emoción desagradable que se percibe como un temor indefinido ante la percepción de una amenaza.
- Ansiedad cognitiva. Considerado también como psíquica o subjetiva, representa a la ansiedad como una emoción de tono displacentero y desagradable.
- Ansiedad fisiológica. También conocida como somática, se expresa en síntomas relacionados con la activación del sistema neurovegetativo y neuromuscular.
- Ansiedad motora. Incluye aspectos comportamentales y observables como movimientos corporales y expresiones en el rostro.

- Autoeficacia. Convicción de que uno mismo es capaz de lograr de forma exitosa los objetivos propuestos.
- Autoeficacia académica. Certeza de poseer habilidades suficientes para alcanzar el éxito en un contexto académico.
- Estudiantes. Personas que cursan estudios en una universidad, colegio o institución educativa.
- Instituto superior tecnológico. Institución de educación superior de tipo no universitaria.

## CAPÍTULO III

### HIPÓTESIS Y VARIABLES

#### 3.1. Supuestos científicos

En el presente trabajo se centra en la relación que guardan la ansiedad y la autoeficacia académica de estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico, tomando en cuenta los tipos o sistemas de ansiedad, ello con la intención de identificar los niveles de ansiedad y autoeficacia académica experimentados por estos estudiantes y el grado de relación que tienen entre sí.

Tomando en cuenta investigaciones anteriores, se considera posible la existencia de una relación significativa entre la ansiedad y la autoeficacia académica, debido a que algunos estudios han demostrado que, en efecto, estudiantes que evidenciaron niveles altos de autoeficacia, mostraron a la par niveles bajos de ansiedad y viceversa.

#### 3.2. Hipótesis

##### 3.2.1. Hipótesis general

H1. Existe una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad y la autoeficacia académica de los estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico.

##### 3.2.2. Hipótesis específicos

- H1.1. Existe una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad cognitiva y la autoeficacia académica de los estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico.
- H1.2. Existe una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad fisiológica y la autoeficacia académica de los estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico.
- H1.3. Existe una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad motora y la autoeficacia académica de los estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico.

### **3.3. Variables de estudio**

- Variable 1. Ansiedad
- Dimensiones. Ansiedad cognitiva, ansiedad fisiológica, ansiedad motora
- Variable 2. Autoeficacia académica

Las variables expuestas, serán evaluadas a través del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad ISRA y Escala de Autoeficacia Percibida Específica en Situaciones Académicas EAPESA.

Tabla 4. *Operacionalización de las variables.*

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Ansiedad	La ansiedad es una emoción que aparece frente a situaciones con resultados inciertos, en que el sujeto anticipa que puede haber un resultado negativo. Por ende, se mantiene la idea de que la ansiedad en sí no es mala, sino que empieza a dañar al sujeto cuando él asume el posible resultado negativo como algo totalmente verídico (Cano y Dongil, 2019)	Es la medición de la variable ansiedad a través de la aplicación del inventario de situaciones y respuestas de Ansiedad (ISRA)	Ansiedad Cognitiva	Temor a ser evaluado negativamente, dificultad para tomar decisiones, etc.
			Ansiedad Fisiológica	Sentir náuseas, mareos, sequedad de boca, escalofríos, entre otras respuestas relacionadas con una alta actividad autonómica.
Autoeficacia	La autoeficacia es un estado psicológico en el cual el sujeto juzga su capacidad para ejecutar una conducta de manera eficaz en ciertas situaciones y con cierto nivel de dificultad, por lo que la autoeficacia puede depender del contexto y la dificultad que en él se presente. (Salanova et al., 2014)	Es la medición de la variable autoeficacia a través de la aplicación de la Escala de Autoeficacia percibida de situaciones académicas. (EAPESA)	Ansiedad Motora	Realización de movimientos repetitivos, moverse, rascarse, etc.
			Autoeficacia Académica	Percepción de cada persona sobre la eficacia ante situaciones académicas.

## CAPÍTULO IV

### MÉTODO

#### 4.1. Población y muestra

La población de la investigación, también entendida como el conjunto de casos considerados en una investigación, está compuesta por un total de 300 estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico.

**N = 300**

Por otro lado, como indican Sánchez, Reyes y Mejía (2018), la muestra es un conjunto de casos extraídos de la población que es seleccionada con la intención de obtener información respecto a la variable de estudio. Esta se compone por 90 estudiantes del instituto.

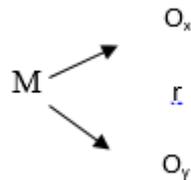
**n = 90**

Para elegir esta muestra se utilizó el muestro no probabilístico por conveniencia, el cual según Sánchez et al. (2018) considera que en la selección de los elementos de la muestra no todos tienen la probabilidad de ser elegidos, ya que esto solo depende del criterio del investigador, dentro del cual la consigna consiste en reducir costos durante la práctica y trabajar con sujetos que estén más próximos para así facilitar la operatividad.

#### 4.2. Tipo y diseño de investigación

Esta investigación es de tipo básica debido a que está orientada a obtención de nuevos conocimientos sin que su finalidad sea práctica e inmediata (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018).

El diseño escogido para la investigación es el descriptivo correlacional, pues como indican Sánchez, et al. (2018), este diseño se utiliza en estudios que pretenden determinar el grado de correlación estadística que existe en dos o más variables en una misma muestra de sujetos, tal como ocurre en la presente investigación que busca determinar la relación que existe entre la ansiedad y la autoeficacia académica. Este diseño es representado por el siguiente diagrama:



En este diagrama, **M** representa la muestra del estudio (estudiantes de un instituto superior tecnológico de Chorrillos), **O<sub>x</sub>** y **O<sub>y</sub>** representan las observaciones halladas en cada una de las variables (ansiedad y autoeficacia académica), finalmente **r** hace referencia a la posible relación que guardan ambas variables.

### 4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En torno a las técnicas utilizada para la recolección de información, existe un amplio repertorio, una de las principales es la observación, de acuerdo con Muñoz (2015) la observación puede ser considerada una técnica sencilla, no obstante, demanda una serie de preparativos que deben ser verificados con anticipación, en la presente investigación, se utiliza la observación durante la aplicación del instrumento, ello con la finalidad de identificar dificultades o dudas al momento del llenado de la información por parte de los participantes.

Además, se utilizó la técnica de la entrevista, en la cual se debe tomar apuntes sin perder de vista al participante, para así considerar aspectos no verbales que pudiesen surgir en el momento (Muñoz, 2015), este punto es importante ya que es el momento en el cual se brindan las consignas a seguir para la aplicación correcta del instrumento, así como también para solicitar datos personales o información adicional necesaria para la investigación.

Sobre los instrumentos de recolección de datos, se han considerado para la presente investigación el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad ISRA y la Escala de Autoeficacia Percibida Específica en Situaciones Académicas EAPESA sobre las cuales se brinda información detallada a continuación:

### **Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad ISRA**

<b>Ficha Técnica del ISRA</b>	
Nombre del instrumento	Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad
Abreviatura	ISRA
Autores	Juan José Miguel Tobal y Antonio Cano Vindel (2002)
Estandarización	Johanna Pinillos Otiniano (2017)
Duración de la Prueba	50 minutos aprox.
Edad de aplicación	16 años en adelante
Formas de aplicación	Individual y/o colectiva
Áreas que evalúa	Nivel general de ansiedad Respuestas cognitivas Respuestas fisiológicas Respuestas motoras
Materiales	Manual: incluye normas de aplicación, corrección, puntuación e interpretación Hoja de perfil: sistemas de respuesta Hoja de perfil: rasgos específicos

El inventario cuenta con tres sistemas de respuesta, los cuales deben ser aplicados en el siguiente orden:

**C = cognitivo F = fisiológico M = motor**

Así mismo, se tienen cuatro áreas situaciones o rasgos específicos de la ansiedad:

**Ansiedad de evaluación (F1) / Ansiedad interpersonal (F2)  
Ansiedad en situaciones fóbicas (F3) / Ansiedad ante situaciones cotidianas (F4)**

Las instrucciones están por escrito en la parte inicial de la prueba, en estas se pide al participante que evalúe la frecuencia con que experimenta las respuestas de acuerdo a cada situación. Para evaluar la frecuencia se considera una escala de 5 puntuaciones:

<b>0 = casi nunca   1 = pocas veces   2 = unas veces, si otras veces no 3 = muchas veces   4 = casi siempre</b>
---

Finalmente, es prioridad para el aplicador asegurarse de que el participante haya comprendido correctamente las instrucciones y las tareas a desarrollar, brindándole ayuda para responder los primeros ítems.

Validez y confiabilidad del ISRA.

En la versión original del ISRA se obtuvo un Coeficiente Alfa de Cronbach adecuado para la ansiedad general (.99), también para los sistemas de respuesta cognitivo (.96), fisiológico (.98) y motor (.95); además, las áreas situaciones obtuvieron índices de consistencia interna igualmente adecuados, evaluación (.96), interpersonal (.92), fóbicas (.96) y cotidianas (.93). Se analizó la validez convergente del ISRA en relación con la Escala de Ansiedad Manifiesta de Taylor MAS y la Escala Estado-Rasgo de Ansiedad de Spielberg STAI; en el caso del MAS se obtuvo una validez de .69, mientras que con el STAI se obtuvo .64 (Cano, 2002).

Pinillos (2017) realizó una estandarización del ISRA en la población del Perú, en la cual se analizó la validez de contenido considerando la coherencia, claridad y relevancia, obteniendo resultados positivos al ser aprobados todos los ítems. Se realizó la prueba de Esfericidad de Barlett y se determinó que posee un índice estadísticamente significativo ( $p < .01$ ), se aplicó el test de Kaiser-Meyer-Olkin KMO, se obtuvo un .92 considerándose que el test es bueno y mide lo que pretende medir. Sobre la confiabilidad, se obtuvo un coeficiente Alfa de Cronbach adecuado para la cognición (.87), fisiológico (.88) y motor (.81).

## Escala de Autoeficacia Percibida Específica en Situaciones Académicas EAPESA

Ficha Técnica del EAPESA	
Nombre del instrumento	Escala de Autoeficacia Percibida Específica en Situaciones Académicas
Abreviatura	EAPESA
Autores	Palenzuela (1983)
Estandarización	Domínguez, Villegas, Yauri, Mattos y Ramírez (2012)
Duración de la Prueba	15 minutos aprox.
Edad de aplicación	Adolescentes y adultos
Formas de aplicación	Individual y/o colectiva
Áreas que evalúa	Nivel general de autoeficacia
Materiales	Manual: incluye normas de aplicación, corrección, puntuación e interpretación
	Hoja de perfil: sistemas de respuesta
	Hoja de perfil: rasgos específicos

De igual forma que en el ISRA, las instrucciones van por escrito en la parte inicial de la prueba, se solicita al participante que evalúe la frecuencia con que experimenta las respuestas de acuerdo a cada situación.

La consigna para el llenado de la escala está indicada de forma impresa, esta le indica al participante que marque la frecuencia con la que La escala está compuesta por 10 ítems los cuales son evaluados mediante una escala tipo Likert de 4 puntuaciones:

**1 = nunca    2 = algunas veces    3 = bastantes veces    4 = nunca**

Validez y confiabilidad del EAPESA.

En el estudio original realizado por Palenzuela (1983), el análisis factorial del EAPESA se demostró que los 10 ítems cargaron 1 factor, obteniendo niveles superiores a .63, exceptuando

el ítem 9 con un nivel de saturación de .53. Con respecto al índice de homogeneidad, la correlación ítem-test fue de .45 a .78. Sobre el índice de consistencia interna, se obtuvo un Coeficiente de Alfa de Cronbach de .91 y la fiabilidad test-retest en 10 semanas de intervalo fue de .92.

La estandarización de la prueba en el contexto del Perú fue realizada por Domínguez et al. (2012), obtuvo que todos los ítems mostraron índices de homogeneidad satisfactorios, de .56 (ítem 7) a .73 (ítem 6). Para el índice de consistencia interna, se calculó un Coeficiente de Alfa de Cronbach de .89 para la escala general, mientras que en los ítems se obtuvieron indicadores de .87 a .91. Sobre la validez de contenido, se utilizó el criterio de jueces y se obtuvo una V de Aiken de .78 a .93, por lo que se considera que los ítems son representativos para el test, generándose modificaciones en los ítems 2, 4, 5, 6, 9 y 10.

#### **4.4. Procedimiento y técnicas de procesamiento de datos**

En primera instancia, se realizaron las coordinaciones necesarias con una autoridad del Instituto Superior Tecnológico para obtener el permiso para la aplicación del instrumento, seguido a ello, se tuvo contacto con los participantes de la investigación, a quienes se les brinda un consentimiento informado el cual nos autorizó de forma escrita a iniciar la aplicación del instrumento y resguardar la información obtenida.

El inventario se aplicó a nivel colectivo, decisión tomada considerando aspectos de tiempo, tanto del aplicador como de los estudiantes del instituto.

Los datos fueron procesados en el Programa Estadístico Informático SPSS, considerándose en primera instancia la prueba de Kolmogorov-Smirnov KS para determinar el tipo de distribución estadística de la muestra, la cual no corresponde a la curva normal. En la estadística descriptiva, se muestran los datos de la media aritmética, desviación estándar, moda y mediana. En base a

los resultados obtenidos por medio de los estadísticos se procedió a utilizar la prueba no paramétrica coeficiente de Spearman. Tomándose en cuenta un nivel de significancia de .05.

## CAPÍTULO V

### RESULTADOS

#### 5.1. Presentación de datos

En la tabla 5 se muestran los estadísticos descriptivos de las puntuaciones con respecto a la ansiedad total, ansiedad cognitiva, ansiedad fisiológica, ansiedad motora y autoeficacia. En donde se puede observar que el puntaje de Autoeficacia alcanza una media de 26.39, una mediana de 26.00, una moda de 22 y una desviación estándar de 6.366. En cuanto a la ansiedad total obtiene una media de 135.60, una mediana de 129.00, una moda de 43 y una desviación estándar de 84.595. Con respecto a la ansiedad motora logra una media de 37.05, una mediana de 129.00, una moda 15 y una desviación estándar de 26.522. Relacionado a la ansiedad fisiológica obtiene una media de 35.58, una mediana de 27.00, una moda de 5 y una desviación estándar de 30.423. Por último, la ansiedad cognitiva refleja una media de 62.97, una mediana de 60.00, una moda de 46 y una desviación estándar de 35.222.

Tabla 5.  
*Estadísticos descriptivos de frecuencia.*

	Ansiedad Cognitiva	Ansiedad Fisiológica	Ansiedad Motora	Ansiedad Total	Autoeficacia
Media	62.97	35.58	37.05	135.60	26.39
Mediana	60.00	27.00	34.00	129.00	26.00
Moda	46	5	15	43	22
D.E.	35.222	30.423	26.522	84.595	6.366

## **5.2 Análisis de datos**

### **5.2.1. Análisis estadístico referido al objetivo general**

Se efectuó la prueba Kolmogorov-Smirnov para determinar si la muestra tiene una distribución normal en los datos. En función a ello, se ejecutaron los estadísticos para poder conocer cuál es el grado de correlación entre las variables.

#### **5.2.1.1. Prueba de bondad de ajuste**

En ese sentido, y al tenerse en cuenta que para la hipótesis nula se asume un nivel de significación de 0,05, se halló que en la variable de Ansiedad y su sub escala Ansiedad Fisiológica y Ansiedad Motora, lo que permitió concluir que la puntuación en la distribución no es homogénea, por lo que se rechaza la hipótesis nula. En relación a la variable Autoeficacia y la sub escala Ansiedad Cognitiva, se halló que la distribución es homogénea. Como se puede observar en su gran mayoría de variables son  $<0.05$ , por ello, se decide emplear la prueba no paramétrica Rho de Spearman para hallar la correlación entre las variables en estudios.

Tabla 6.

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra.

		Ansiedad Cognitiva	Ansiedad Fisiológica	Ansiedad Motora	Ansiedad total	Autoeficacia
N		93	93	93	93	93
Parámetros normales	Media	62.97	35.58	37.05	135.60	26.39
	Desv. Desviación	35.222	30.423	26.522	84.595	6.366
Máximas diferencias extremas	Absoluto	.084	.128	.108	.101	.075
	Positivo	.084	.116	.108	.101	.075
	Negativo	-.065	.128	.093	.075	-.052
Estadístico de prueba		.084	.128	.108	.101	.075
Sig. asintótica(bilateral)		.100	.001*	.010*	.020*	.200

\*p< 0.05

### 5.2.1.2. Resultados de la correlación entre la Ansiedad total y Autoeficacia.

Habiéndose efectuado los análisis de las correlaciones de puntaje total entre las variables de Ansiedad y Autoeficacia mediante la correlación Rho de Spearman, en la tabla 7 se observa que se obtuvo una correlación significativa y negativamente moderada entre ambas variables, dado que el coeficiente de correlación de Spearman fue de -.403 por lo cual se comprueba la hipótesis general H1.

Tabla 7.

*Correlación entre la Ansiedad total y Autoeficacia según el coeficiente Spearman-Brown.*

	Ansiedad Total	N	Sig. (bilateral)
Autoeficacia	-.403*	93	.000

\*p<0.05

## 5.2.2. Resultados relativos a los objetivos específicos

### 5.2.2.1. Resultados de la correlación entre la Autoeficacia y Ansiedad Cognitiva

En la tabla 8 se muestran los resultados de la correlación entre los puntajes la Autoeficacia y la sub escala Ansiedad Cognitiva. Se halló una correlación significativa y negativamente baja presentando un coeficiente de correlación de Spearman de  $-.385$  y un nivel de significación de  $.000$ , por lo que se comprueba la hipótesis específica H1.1

Tabla 8.

*Correlación entre la Autoeficacia y Ansiedad Cognitiva según el coeficiente Spearman-Brown.*

	Ansiedad Cognitiva	N	Sig. (bilateral)
Autoeficacia	$-.385^*$	93	$.000$

\* $p < 0.05$

### 5.2.2.2. Resultados de la correlación entre la Autoeficacia y Ansiedad Fisiológica

A continuación, en la tabla 9 se efectuó el análisis de la correlación entre la variable Autoeficacia y la sub escala de Ansiedad Fisiológica. Se halló una correlación significativa y negativamente moderada, obteniendo un coeficiente de correlación de Spearman de  $-.420$  y un nivel de significación de  $.000$ , por lo que se comprueba la hipótesis específica H1.2

Tabla 9.

*Correlación entre la Autoeficacia y Ansiedad Fisiológica según el coeficiente Spearman-Brown.*

	Ansiedad Fisiológica	N	Sig. (bilateral)
Autoeficacia	$-.420^*$	93	$.000$

\* $p < 0.05$

### 5.2.2.3. Resultados de la correlación entre la Autoeficacia y Ansiedad Motora

Como se muestra en la tabla 10, se realizó el análisis de la correlación entre la variable Autoeficacia y la sub escala de Ansiedad Motora, se encontró una correlación significativa y negativamente baja, con un coeficiente de correlación de Spearman de  $-.393$  y un nivel de significación de  $.000$ , por lo que se comprueba la hipótesis específica H1.3

Tabla 10.

*Correlación entre la Autoeficacia y Ansiedad Motora según el coeficiente Spearman-Brown.*

	Ansiedad Motora	N	Sig. (bilateral)
Autoeficacia	$-.393^*$	93	$.000$

\* $p < 0.05$

### 5.3 Análisis y discusión de resultados

El principal objetivo de la presente investigación fue determinar la existencia de una relación entre las variables de ansiedad y autoeficacia académica en estudiantes de un instituto superior, tras los resultados obtenidos, se pudo comprobar que efectivamente estas variables se encuentran correlacionadas de forma significativa y negativamente moderada, habiéndose obtenido un coeficiente de correlación de  $-.403$  y un nivel de significación de  $.000$ , confirmándose así la hipótesis general H1. En el plano teórico, esta relación se sostiene en lo descrito por Caro (1987) y Medrano et al. (2017), quienes señalan, de forma respectiva, que la autoeficacia implica procesos inferenciales en los que se necesita integrar factores personales y situacionales, del mismo modo, el grado de ansiedad que experimenta un individuo se relaciona con factores fundamentales: interpersonales, fóbicos, de evaluación y de la vida cotidiana; así pues, la autoeficacia y la ansiedad se relacionan en torno a los procesos que experimenta el individuo.

Estos resultados se apoyan en los encontrados por diversos autores, a nivel internacional destacan los estudios de Gutiérrez y Landeros (2018), quienes hallaron en una población de estudiantes universitarios mexicanos que la ansiedad y la autoeficacia académica están correlacionadas de forma significativa e inversa; asimismo, Labrador (2014) estudió en una población de estudiantes universitarios argentinos la relación entre la autoeficacia académica y la ansiedad ante los exámenes, encontrando que ambas variables se encuentran correlacionadas de forma inversa. A nivel del Perú también se tienen investigaciones con resultados similares a los obtenidos por la presente investigación, como el de Ponce (2017), que en una población de estudiantes de Huánuco, obtuvo que la ansiedad y la autoeficacia poseían una correlación significativa y negativa; de igual manera, Miranda (2019) estudió la autoeficacia en situaciones académicas y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de un instituto superior de Arequipa, obteniendo una correlación muy significativa y negativamente baja entre ambas variables, con un coeficiente de correlación de  $-0.346$  y un nivel de significancia menor.

Los resultados obtenidos por los autores mencionados, sumados al hallado en el presente estudio, apuntan a que las variables ansiedad y autoeficacia guardan una estrecha relación cuando se analizan y relacionan en población de estudiantes de educación superior, ya sea de universidad o de instituto. El nivel de correlación obtenido ( $-0.403$ ) entre las variables principales es significativo, lo cual brinda solidez a la correlación. Además, se obtuvo que esta relación es negativa o inversa, por lo que se considera que en poblaciones donde existe un alto nivel de autoeficacia se obtendrá un bajo nivel de ansiedad y viceversa.

En su estudio, García, Lagos, Gonzalvez, Vincent e Inglés (2015) estudiaron ambas variables en población estudiantil chilena, no solo encontraron una correlación negativa entre la autoeficacia académica y la ansiedad escolar, también determinaron que un incremento de la autoeficacia puede predecir un descenso de la ansiedad. Ello hace referencia a un supuesto de

la Teoría de la Autoeficacia de Bandura, el cual señala que la autoeficacia brinda una predicción aguda sobre las reacciones y acciones humanas (Caro, 1987); por ende, encontrar una relación entre la ansiedad y la autoeficacia, permite a su vez determinar cierta predicción entre las variables; en la presente investigación se obtuvo mayores niveles de ansiedad, lo cual no solo podría explicar menores niveles de autoeficacia, sino también predecirlos.

Respecto a las sub escalas de la ansiedad, se tiene a la ansiedad cognitiva, la cual está caracterizada por la presencia de preocupación, pensamientos negativos, inseguridad, sentimientos de inferioridad, dificultad para concentrarse, tomar decisiones y pensar con claridad (Miguel y Ochoa, 1996). De acuerdo con los resultados, se obtuvo una media de 62,97, la cual es el doble en comparación con la media de las otras sub escalas de la ansiedad; por su parte, Martín, Anglada y Daher (2014) estudiaron la variable ansiedad en estudiantes universitarios argentinos obteniendo medias de 29.78 hasta 38.66, mientras que Medrano et al. (2017) encontraron sobre la ansiedad cognitiva una media de 11.96, con lo cual se puede concluir que en la presente investigación, la muestra estudiada posee un índice alto de ansiedad cognitiva comparado con otras investigaciones.

Uno de los objetivos específicos fue determinar la relación entre la sub escala ansiedad cognitiva y la autoeficacia académica, de acuerdo con los resultados se determinó que estas se encuentran correlacionadas de forma significativa y negativamente baja, con un coeficiente de correlación de  $-0.396$  y un nivel de significación de  $.000$ . Con lo cual, se confirmó la hipótesis específica H1.1. Este resultado se asemeja al obtenido por Adanis y Segura (2017), quienes estudiaron la autoeficacia y la ansiedad pre-competitiva en población de adolescentes costarricenses, encontrando que la ansiedad cognitiva se encuentra relacionada con la autoeficacia de forma significativa.

Otra sub escala es la ansiedad fisiológica, que compromete las respuestas de los sistemas cardiovascular, respiratorio, genitourinario, gastrointestinal y neurovegetativo, tales como palpitaciones, sensación de ahogo, enuresis, vómitos y náuseas, entre otros (Miguel y Ochoa, 1996). Según los resultados, se obtuvo una media de 35.58 de ansiedad fisiológica, una media comparable a la obtenida en la sub escala de ansiedad motora; a su vez, García et al. (2014) quienes analizaron los niveles de ansiedad de estudiantes universitarios españoles y dominicanos, encontraron medias de ansiedad fisiológica que fluctuaron entre 30.59 y 42.51; con lo cual se determinó que la media de ansiedad fisiológica se asemeja a las obtenidas en investigaciones con poblaciones similares.

El objetivo específico relacionado con esta sub escala estuvo direccionado a determinar la relación entre la sub escala ansiedad fisiológica y la autoeficacia académica, los resultados indicaron que en efecto, existe una correlación significativa y negativamente moderada entre ambas variables, con un coeficiente de correlación de  $-.420$  y un nivel significativo de  $.000$ . Con ello, se pudo comprobar la hipótesis específica H1.2. Tal resultado coincide con el obtenido por Adanis y Segura (2017), quienes abordaron la ansiedad somática, la cual se refiere a los indicadores fisiológicos de la ansiedad; en su estudio determinaron que la ansiedad somática guarda una relación significativa con la autoeficacia.

La última sub escala de la ansiedad, analizada en este estudio es la ansiedad motora, la cual se expresa en el individuo mediante la hiperactividad, tartamudeo, conducta evitativa, movimientos repetitivos y estereotipados (Miguel y Ochoa, 1996). De acuerdo con los resultados obtenidos, se halló una media de 37.05 de ansiedad motora, similar a la media obtenida en la ansiedad fisiológica, así mismo, en su estudio, García et al. (2014) determinaron que la ansiedad motora presentó medias que fluctuaron entre 31.05 y 40.20. Es así como se considera que el promedio de ansiedad fisiológica y motora de la presente investigación se asemeja con la obtenida en el estudio desarrollado por García et al. (2014).

Este último objetivo específico orientado a identificar la relación existente entre la ansiedad motora y la autoeficacia académica y como indicaron los resultados hallados, se encontró una correlación negativa y significativa, con un coeficiente de correlación de  $-.393$  y un nivel de significativo de  $.000$ , de este modo, se pudo confirmar la hipótesis específica H1.3.

Finalmente, cabe resaltar respecto a las correlaciones de las sub escalas de la ansiedad, se obtuvo que la sub escala correspondiente a la ansiedad fisiológica se relaciona significativamente de forma negativa con la variable autoeficacia, igualmente que las sub escalas ansiedad cognitiva y ansiedad motora guardan una relación significativa y negativa con la autoeficacia, con la diferencia de ser ligeramente inferior. Esta variación permite comentar el aspecto correspondiente a la autoeficacia destacadas por Caro (1987) referido a las dimensiones de la magnitud, generalidad y fuerza. Evidentemente si se tiene en cuenta estos aspectos, tanto los índices de correlación de la ansiedad y de la autoeficacia estarían aproximadamente presentando las mismas dimensiones, lo cual permite aceptar la hipótesis de la presente investigación. Esta consideración podría ser extensiva tanto a la dimensión de la generalidad y la dimensión de la fuerza de la autoeficacia.

## CAPÍTULO VI

### Conclusiones y recomendaciones

#### 6.1 Conclusiones generales y específicas

Conforme a lo anteriormente señalado, es posible concluir que la ansiedad es evidentemente un elemento considerable frente a la aparición de la autoeficacia. Siendo, dentro de las variables revisadas, la autoeficacia la que más se relaciona con el constructo de ansiedad fisiológica. De forma general se comprobó que existe una correlación significativa y negativamente moderada entre la ansiedad y la autoeficacia. Así mismo:

- Existe correlación significativa y negativa entre la autoeficacia y la sub escala de ansiedad cognitiva.
- Existe correlación significativa y negativa entre la autoeficacia y el componente de ansiedad fisiológica.
- Existe correlación significativa y negativa entre la autoeficacia y la sub escala de ansiedad motora.

#### 6.2 Recomendaciones

Seguidamente, se presenta ciertas sugerencias en la medida que puedan ser utilizadas para posteriores investigaciones que pretendan tratar con los temas revisados en este estudio.

Se considera valioso poder conocer, en un futuro, la causalidad de la interacción de variables a través de nuevos estudios que permitan ello, dado que la investigación presenta correlación.

Así también, poder captar una muestra más extensa de miembros participantes, significaría poder expandir y generalizar los resultados a una población mayor, lo cual implica poder

universalizar los mismos a institutos a un nivel mayor. Asimismo, sería atractivo agregar una variable que considere el género de los participantes para ver enriquecida la profundidad de la investigación.

Finalmente, y conforme a lo observado en investigaciones de este tipo, conseguir financiación para sustentar un estudio longitudinal de lo revisado garantizaría no solo medir las variables en un tiempo en particular sino si ellas cambian a través de cada momento.

### **6.3 Resumen**

La presente investigación, se planteó como objetivo determinar la relación entre la ansiedad y la Autoeficacia en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Lima. La muestra estuvo conformada por 93 participantes. Para la medición de la ansiedad se usó el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA) y para la medición de la autoeficacia se utilizó la Escala de Autoeficacia Percibida Específica de Situaciones Académicas (EAPESA). Mediante un análisis estadístico se obtuvo que los puntajes no son homogéneos, por ello se utilizó una prueba no paramétrica como la correlación de Spearman-Brown. El resultado con respecto al objetivo general demuestra que existe una correlación negativa y significativa entre la Ansiedad y la Autoeficacia. El resultado muestra que existe una correlación negativa y significativa entre la Autoeficacia y los componentes de ansiedad (cognitivo, motor y fisiológico). Asimismo, el componente Fisiología obtuvo un mayor grado de correlación con la autoeficacia.

Términos clave: autoeficacia, ansiedad, estudiantes de un instituto.

#### **6.4 Abstract**

The present investigation, aimed to determine the relationship between anxiety and self-efficacy in students of a Higher Technological Institute of Lima. The sample consisted of 93 participants. For the measurement of anxiety, the Inventory of Anxiety Situations and Responses (ISRA) was used and for the measurement of self-efficacy, the Specific Perceived Self-efficacy Scale of Academic Situations (EAPESA) was used. Through a statistical analysis it was obtained that the scores are not homogeneous, therefore a non-parametric test was used, such as the Spearman-Brown correlation. The result with respect to the general objective demonstrates that there is a negative and significant correlation between Anxiety and Self-efficacy. The result shows that there is a negative and significant correlation between Self-efficacy and anxiety components (cognitive, motor and physiological). Likewise, the Physiology component obtained a higher degree of correlation with self-efficacy.

Key words: self-efficacy, anxiety, students of an institute.

## REFERENCIAS

- Adanis, D. y Segura, D. (2017). *Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil*. (Tesis de Licenciatura en Ciencias del Deporte). Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica. Consultado en <https://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/14045/Tesis%209194.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alegre, A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1(2), 57-82. Consultado en <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/29/112>
- Barlow, D. y Durand, M. (2001). *Psicología anormal*. Madrid: Ediciones Paraninfo. Consultado en <https://www.paraninfo.es/catalogo/9789706860460/psicologia-anormal--un-enfoque-integral>
- Barraza, R., Muñoz, N. y Behrens, C. (2017). Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 55(1), 18-25. Consultado en <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v55n1/art03.pdf>
- Barraza et al. (2015). Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 53(4), 251-260. Consultado en [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272015000400005](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000400005)

- Bojórquez, J. (2015). *Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú. Consultado en [http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2247/1/bojorquez\\_jd.pdf](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2247/1/bojorquez_jd.pdf)
- Cano, A. (1989). *Cognición, Emoción y Personalidad: un estudio centrado en la ansiedad*. (Tesis de Doctor en Psicología). Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España. Consultado en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=142031>
- Cano, A. (2002). *Inventario de Situaciones y Respuestas de ansiedad ISRA*. Manual. Madrid: TEA Ediciones. Consultado en [https://www.academia.edu/1002231/Inventario\\_de\\_situaciones\\_y\\_respuestas\\_de\\_ansiedad\\_ISRA\\_Manual](https://www.academia.edu/1002231/Inventario_de_situaciones_y_respuestas_de_ansiedad_ISRA_Manual)
- Cano, A. y Dongil, E. (2019). *En primera persona... Trastornos de ansiedad*. Madrid: Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. Madrid: TEA Ediciones. Consultado en <http://web.teaediciones.com/inTEA-Entrevista-Esperanza-Dongil-y-antonio-Cano---Trastornos-de-ansiedad.aspx>
- Caro, I. (1987). Revisión crítica de la Teoría de la Autoeficacia de A. Bandura. *Boletín de Psicología*, 16(4), 61-89. Consultado en <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N16-4.pdf>
- Castellanos, M., Guarnizo, C. y Salamanca, Y. (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana. *International Journal of Psychological Research*, 4(11), 50-77. Consultado en <http://www.redalyc.org/pdf/2990/299022819007.pdf>

- Castillo, C., Chacón, T. y Díaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Revista Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230-237. Consultado en [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2007-50572016000400230&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2007-50572016000400230&lng=es&nrm=iso)
- Domínguez, S. (2016). Afrontamiento ante la ansiedad pre-examen y autoeficacia académica en estudiantes de ciencias de la salud. *Educación Médica*, 19(1), 39-42. Consultado en <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1575181316301097?token=14018D1E35D3341BD40E1225F4D8999BC7BEA249357975B3A61C95EA68911D61F536895B76C382579505147192DAC663>
- Domínguez, S., Villegas, G., Yauri, C., Mattos, E. y Ramírez, F. (2012). Propiedades psicométricas de una escala de autoeficacia para situaciones académicas en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 2(1), 29-39. Consultado en <http://ucsp.edu.pe/investigacion/psicologia/wp-content/uploads/2014/01/Revista-de-Psicolog%c3%ada-2do-art%c3%adculo1.pdf>
- Ellis, A. (2000). *Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted*. Madrid: Grupo Planeta. Consultado en [https://books.google.com/books/about/C%C3%B3mo\\_controlar\\_la\\_ansiedad\\_antes\\_de\\_que.html?id=f1Cqjx5TgK0C](https://books.google.com/books/about/C%C3%B3mo_controlar_la_ansiedad_antes_de_que.html?id=f1Cqjx5TgK0C)
- García, J., Lagos, N., Gonzalvez, C., Vincent, M. e Inglés, C. (2015). ¿Predica la autoeficacia percibida la ansiedad escolar? Estudio con estudiantes chilenos de educación secundaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 193-198. Consultado en <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/68/122>

- García, Z., Cano, A. y Herrera, S. (2014). Estudio comparativo de ansiedad entre muestras de estudiantes dominicanos y españoles. *Psychological Writings*, 7(3), 25-32.
- Gaudencio, C. (1997). *Estudio transcultural de la ansiedad: adaptación del ISRA a la población brasileña*. (Tesis de Doctor en Psicología). Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España. Consultado en <https://eprints.ucm.es/3022/1/T22411.pdf>
- Gutiérrez, A. y Landeros, M. (2018). Autoeficacia académica y ansiedad, como incidente crítico, en mujeres y hombres universitarios. *Revista Costarricense de Psicología*, 37(1), 1-25. Consultado en <https://www.scielo.sa.cr/pdf/rcp/v37n1/1659-2913-rcp-37-01-1.pdf>
- Hernández, M., Ramírez, N., López, C. y Macías, D. (2015). Relación entre ansiedad, desempeño y riesgo de deserción en aspirantes a bachillerato. *Psychologia, Avances de la disciplina*, 9(1), 45-57. Consultado en [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1900-23862015000100004](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1900-23862015000100004)
- Hoegler, S y Nelson, M (2018). The Influence of Anxiety and Self-Efficacy on Statics Performance: A Path Analysis. *Psi Chi Journal of Psychological Research*. Winter 2018, 23(5), p364-375. Consultado en <http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=4&sid=01d33ad9-66f5-4757-9b5b-a82ee67b5002%40sessionmgr4007&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=133899160&db=a9h>
- Labrador, Y. (2014). *Ansiedad ante los exámenes y autoeficacia académica en alumnos universitarios: correlaciones, diferencias de edad y de género*. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Universidad Argentina de la Empresa, Buenos Aires, Argentina. Consultado en

<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/2440/Labrador.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Luengo, D. (2003). *Vencer la ansiedad: Una guía práctica para pacientes y terapeutas*.

Madrid: Grupo Planeta. Consultado en <https://books.google.com.pe/books?id=hW3ujLdMVKIC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Martín, L., Anglada, J. y Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32(2), 243-269.

Consultado en <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/10949/11459>

Martínez, M., Cándido, I., Cano, A. y García, J. (2012). Estado actual de la investigación sobre la teoría tridimensional de la ansiedad de Lang. *Revista Ansiedad y Estrés*, 18(2), 201-219. Consultado en

[https://www.researchgate.net/publication/232706973\\_Estado\\_actual\\_de\\_la\\_investigacion\\_sobre\\_la\\_teor%C3%ADa\\_tridimensional\\_de\\_la\\_ansiedad\\_de\\_Lang\\_Current\\_status\\_of\\_research\\_on\\_Lang's\\_three-dimensional\\_theory\\_of\\_anxiety](https://www.researchgate.net/publication/232706973_Estado_actual_de_la_investigacion_sobre_la_teor%C3%ADa_tridimensional_de_la_ansiedad_de_Lang_Current_status_of_research_on_Lang's_three-dimensional_theory_of_anxiety)

Meadows, M. (2017). *Confianza: cómo superar tus creencias limitantes y alcanzar tus metas*.

England: Meadows Publishing. Consultado en [https://books.google.com.pe/books?id=K1xpDgAAQBAJ&dq=autoeficacia&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=K1xpDgAAQBAJ&dq=autoeficacia&hl=es&source=gbs_navlinks_s)

Medrano, L., Moretti, L., Muñoz, R. y Cano, A. (2017). Validación argentina de la versión breve del inventario de situaciones y respuestas de ansiedad. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*,

9(4), 1-22. Consultado en

[http://www.psiencia.org/psiencia/9/4/41/PSIENCIA\\_Revista-Latinoamericana-de-Ciencia-Psicologica\\_9-4\\_Medrano-et-al.pdf](http://www.psiencia.org/psiencia/9/4/41/PSIENCIA_Revista-Latinoamericana-de-Ciencia-Psicologica_9-4_Medrano-et-al.pdf)

Miguel, J. (1985). *Evaluación de respuestas cognitivas, fisiológicas motoras de ansiedad: elaboración de un instrumento de medida (I.S.R.A.)*. . (Tesis de Doctor en Psicología). Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España. Consultado en <https://eprints.ucm.es/53270/1/530987153X.pdf>

Miguel, J. y Cano, A. (1985): Evaluación de respuestas fisiológicas, cognitivas y motoras de ansiedad. *Informes de Psicología*, 4(1), 249-259. Consultado en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4549758>

Miguel, J. y Ochoa, E. (1996). *La ansiedad*. Madrid: Aguilar. Consultado en [https://books.google.com.pe/books/about/La\\_ansiedad.html?id=XTUSPQAACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.pe/books/about/La_ansiedad.html?id=XTUSPQAACAAJ&redir_esc=y)

Morillo, G. (2015). Autoeficacia y felicidad en ingresantes a una universidad privada de Trujillo. *Revista de Psicología de Trujillo*, 15(1), 22-36. Consultado en [http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/R\\_PSI/article/view/209/118](http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/R_PSI/article/view/209/118)

Muñoz, C. (2015). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: Oxford University Press. Consultado en <https://books.google.com.pe/books?id=DflcDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Ochoa, E. (1990). *Psicología médica, Psicopatología y Psiquiatría*. Madrid: Interamericana-McGraw-Hill. Consultado en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=194426>

- Onyeizugbo, E. (2010) .Auto-eficacia, sexo y rasgo de ansiedad como moderadores de la ansiedad ante exámenes. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(1), 299-312. Consultado en <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/1377/1553>
- Pardo, D., Perilla, L. y Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31-44. Consultado en <https://masd.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/1343/965>
- Pinillos, J. (2017). *Propiedades psicométricas del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA) en estudiantes de nivel secundario del distrito de Trujillo*. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú. Consultado en [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/699/pinillos\\_oj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/699/pinillos_oj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ponce, F. (2017). *Depresión, ansiedad y autoeficacia en alumnos de colegios estatales de Huánuco*. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú. Consultado en [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/2773/1/2017\\_Ponce\\_Depresion%2C-ansiedad-y-autoeficacia.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/2773/1/2017_Ponce_Depresion%2C-ansiedad-y-autoeficacia.pdf)
- Prada, J. (1987). *Terapia a su alcance: psicología y profesiones*. Bogotá: Editorial San Pablo. Consultado en [https://books.google.com.pe/books?id=u\\_aAsivFmUgC&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=u_aAsivFmUgC&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false)

Riso, W. (2003). *Aprendiendo a quererse a sí mismo*. Bogotá: Grupo Editorial Norma.

Consultado en

<https://books.google.com.pe/books?id=vN8tobUkQ7gC&pg=PA135&dq=autoeficacia&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiIuN3buuXkAhVSXq0KHQ0UDGU4ChDoAQhJMAU#v=onepage&q=autoeficacia&f=false>

Rodríguez, U., Amaya, A. y Argota, A. (2011). Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14(26), 310-320. Consultado en

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6113739.pdf>

Rojas, E. (2013). *La ansiedad: Cómo superar el estrés, las crisis de pánico y las obsesiones*.

Madrid: Grupo Planeta. Consultado en

<https://books.google.com.pe/books?id=n9aiG1z6zbgC&pg=PP1&dq=Rojas,++La+ansiedad:+C%C3%B3mo+superar+el+estr%C3%A9s,+las+crisis+de+p%C3%A1nico+y+las+obsesiones&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiIppWBxdrkAhUHOq0KHe7jB4wQ6AEILjAB#v=onepage&q=Rojas%20La%20ansiedad%3A%20C%C3%B3mo%20superar%20el%20estr%C3%A9s%20las%20crisis%20de%20p%C3%A1nico%20y%20las%20obsesiones&f=false>

Roman Miranda, P. (2019). *Relación entre la autoeficacia académica, la ansiedad ante los exámenes y el cansancio emocional en estudiantes del Instituto del Sur - Arequipa*. (Tesis de maestría).

Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú.

Consultado en

[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNSA\\_35259eb5cbe2f06e952d207a89360d4b](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNSA_35259eb5cbe2f06e952d207a89360d4b)

- Salanova, M., Grau, R., Martínez, I., Cifre, E., Llorens, S. y García, M. (2004). *Nuevos horizontes en la investigación sobre la autoeficacia*. Castellón de la Plana: Universitat Jaume I. Consultado en <https://books.google.com.pe/books?id=ADSRK6WGYdUC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima: Universidad Ricardo Palma. Consultado en <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1480?show=full>
- Schunk, D. (1997). *Teorías del aprendizaje*. México D.F.: Pearson Educación. Consultado en [https://books.google.com.pe/books?id=4etf9ND6JU8C&dq=autoeficacia&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=4etf9ND6JU8C&dq=autoeficacia&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Woolfolk, A. (2006). *Psicología educativa*. México D.F.: Pearson Educación. Consultado en <https://books.google.com.pe/books?id=PmAHE32RuOsC&pg=PA369&dq=autoeficacia+bandura&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiDvKWFu-XkAhVLdt8KHa2UBikQ6AEIMzAC#v=onepage&q=autoeficacia&f=false>
- Zarza, F., Bustamante, J., Casanova, O. y Orejudo, S. (2018). La autoeficacia creativa y la autoestima como predictores de la capacidad creativa en estudiantes universitarios de la asignatura Fundamentos de Educación Musical. *Reidocrea*, 8(1), 7-14. Consultado en <http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/54423/8-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## ANEXO 1

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por la presente, declaro mi participación voluntaria para completar la prueba correspondiente al **Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad ISRA** y **Escala de Autoeficacia Percibida Específica en Situaciones Académicas EAPESA** en la investigación conducida por el equipo de Bachilleres en Psicología Lourdes Vasquez Rojas y Samuel Florián Díaz como parte de investigación de tesis para optar el título Profesional de Licenciados en Psicología. Asimismo, declaro, tener información sobre el objetivo y procedimiento referido a la administración de estas pruebas, y en caso se requiera información sobre los resultados, se me ha proporcionado el medio por el cual puedo solicitarlo.

Del mismo modo, se me asegura la privacidad de la información proporcionada, que mi participación está libre de todo prejuicio a mi persona y que puedo dejar de participar o completar la prueba cuando así lo estime conveniente.

Estando de acuerdo con lo señalado, dejo la constancia de mi aceptación.

Día: ...../...../.....

\_\_\_\_\_

Firma

Acepto: \_\_\_\_\_ (Marcar)

**ANEXO 2**

**ISRA**

Apellidos y nombre ..... Edad ..... Sexo .....  
 Centro ..... Curso/Puesto ..... Estado civil ..... (V o M)  
 Otros datos ..... Fecha .....

**INSTRUCCIONES**

En las páginas siguientes encontrará una serie de frases que presentan **situaciones** en que usted podría encontrarse y otras que se refieren a **respuestas** que usted podría dar ante esas situaciones o reacciones que le producirían.

Las situaciones aparecen numeradas en la parte izquierda de la página y las respuestas posibles están indicadas en la parte superior.

Su tarea consiste en valorar de 0 a 4 la frecuencia con que se da en usted cada respuesta o reacción que está considerando, según la siguiente escala:

- 0: Casi nunca    1: Pocas veces    2: Unas veces sí y otras no    3: Muchas veces    4: Casi siempre

Vea los ejemplos siguientes:

SITUACIONES	RESPUESTAS					OBSERVACIONES
	1. Me desconcierto; no sé qué hacer.	2. Tengo la impresión de que soy un inútil.	3. No puedo concentrarme en el trabajo.	4. Tengo dificultades para dormir.	5. Pierdo el apetito.	
0 CASI NUNCA						
1 POCAS VECES						
2 UNAS VECES SI OTRAS VECES NO						
3 MUCHAS VECES						
4 CASI SIEMPRE						
1. Si un problema me preocupa mucho,						
2. Cuando pierdo un objeto que tenía en mucha estima,						

Deberá leer la situación 1 y cada una de las respuestas que están sobre la columna en que hay casillas en blanco (en el primer caso las columnas 2 y 4). Cuando las haya leído, decida qué número poner en la casilla correspondiente. Hágalo. Conteste después a la situación 2. Habrá dado sus contestaciones en las casillas que corresponden a las respuestas 1, 2 y 5. ¿Lo ha hecho así? ¿Tiene alguna dificultad?

**CONTESTE A TODAS LAS CASILLAS EN BLANCO**

La última cuestión (la núm. 23) se utilizará sólo cuando exista una situación especialmente perturbadora para usted y no esté incluida en las 22 anteriores. En ese caso, escriba la situación en el lugar correspondiente de las tres páginas y ponga su valoración en las casillas que crea conveniente.

Si desea precisar más o hacer alguna observación, utilice el margen derecho de la Hoja (OBSERVACIONES).

0	CASI NUNCA
1	POCAS VECES
2	UNAS VECES SI OTRAS VECES NO
3	MUCHAS VECES
4	CASI SIEMPRE

RESPUESTAS

1. Me preocupo fácilmente.
2. Tengo pensamientos o sentimientos negativos o sentimientos tales como «inferior» sobre los demás, «torpe», etc. mismo.
3. Me siento inseguro de mi mismo.
4. Doy demasiadas vueltas a las cosas sin llegar a decidirme.
5. Siento miedo.
6. Me cuesta concentrarme.
7. Pienso que la gente se daría cuenta de mis problemas o de la torpeza de mis actos.

SITUACIONES	1	2	3	4	5	6	7	OBSERVACIONES	ΣS
1. Ante un examen en el que me juego mucho, o si voy a ser entrevistado para un trabajo importante.									
2. Cuando voy a llegar tarde a una cita.									
3. Cuando pienso en las muchas cosas que tengo que hacer.									
4. A la hora de tomar una decisión o resolver un problema difícil.									
5. En mi trabajo o cuando estudio.									
6. Cuando espero a alguien en un lugar concurrido.									
7. Si una persona del otro sexo está muy cerca de mí, rozándome, o si estoy en una situación sexual íntima.									
8. Cuando alguien me molesta o cuando discuto.									
9. Cuando soy observado o mi trabajo es supervisado, cuando recibo críticas, o siempre que pueda ser evaluado negativamente.									
10. Si tengo que hablar en público.									
11. Cuando pienso en experiencias recientes en las que me he sentido ridículo, tímido, humillado, solo o rechazado.									
12. Cuando tengo que viajar en avión o en barco.									
13. Después de haber cometido algún error.									
14. Ante la consulta del dentista, las inyecciones, las heridas o la sangre.									
15. Cuando voy a una cita con una persona del otro sexo.									
16. Cuando pienso en mi futuro o en dificultades y problemas futuros.									
17. En medio de multitudes o en espacios cerrados.									
18. Cuando tengo que asistir a una reunión social o conocer gente nueva.									
19. En lugares altos, o ante aguas profundas.									
20. Al observar escenas violentas.									
21. Por nada en concreto.									
22. A la hora de dormir.									
23. Escriba una situación en la que usted manifiesta frecuentemente alguna de estas respuestas o conductas. ..... .....									
ΣR								TOTAL	

ASEGURESE DE HABER RELLENADO TODOS LOS ESPACIOS EN BLANCO

0	CASI NUNCA
1	POCAS VECES
2	UNAS VECES SI OTRAS VECES NO
3	MUCHAS VECES
4	CASI SIEMPRE

SITUACIONES	RESPUESTAS										OBSERVACIONES	ΣS	
	1. Siento molestias en el estomago.	2. Me sudan las manos u otra parte del cuerpo hasta en días frios.	3. Me tiemblan las manos o las piernas.	4. Me duele la cabeza.	5. Mi cuerpo está en tensión.	6. Tengo palpitaciones, el corazón me late muy deprisa.	7. Me falta el aire y mi respiración es agitada.	8. Siento náuseas o mareo.	9. Se me seca la boca y tengo dificultades para tragar.	10. Tengo escalofríos y frío aunque no haga mucho frío.			
1. Ante un examen en el que me juego mucho, o si voy a ser entrevistado para un trabajo importante.													
2. Cuando voy a llegar tarde a una cita.													
3. Cuando pienso en las muchas cosas que tengo que hacer.													
4. A la hora de tomar una decisión o resolver un problema difícil.													
5. En mi trabajo o cuando estudio.													
6. Cuando espero a alguien en un lugar concurrido.													
7. Si una persona del otro sexo está muy cerca de mí, rozándome, o si estoy en una situación sexual íntima.													
8. Cuando alguien me molesta o cuando discuto.													
9. Cuando soy observado o mi trabajo es supervisado, cuando recibo críticas, o siempre que pueda ser evaluado negativamente.													
10. Si tengo que hablar en público.													
11. Cuando pienso en experiencias recientes en las que me he sentido ridículo, tímido, humillado, solo o rechazado.													
12. Cuando tengo que viajar en avión o en barco.													
13. Después de haber cometido algún error.													
14. Ante la consulta del dentista, las inyecciones, las heridas o la sangre.													
15. Cuando voy a una cita con una persona del otro sexo.													
16. Cuando pienso en mi futuro o en dificultades y problemas futuros.													
17. En medio de multitudes o en espacios cerrados.													
18. Cuando tengo que asistir a una reunión social o conocer gente nueva.													
19. En lugares altos, o ante aguas profundas.													
20. Al observar escenas violentas.													
21. Por nada en concreto.													
22. A la hora de dormir.													
23. Escriba una situación en la que usted manifiesta frecuentemente alguna de estas respuestas o conductas. ..... .....													
ΣR												TOTAL	Σ2 =

ASEGURESE DE HABER RELLENADO TODOS LOS ESPACIOS EN BLANCO

0	CASI NUNCA
1	POCAS VECES
2	UNAS VECES SI OTRAS VECES NO
3	MUCHAS VECES
4	CASI SIEMPRE

RESPUESTAS

1. Llora con facilidad.

2. Realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo: rítmicos con pies o manos, etc.).

3. Fumo, como o bebo demasiado.

4. Trato de evitar o rehuir la situación.

5. Me muevo y hago cosas sin una finalidad concreta.

6. Quiero paralizarme o mis movimientos son torpes.

7. Tartamudeo o tengo otras dificultades de expresión verbal.

SITUACIONES	1	2	3	4	5	6	7	OBSERVACIONES	SR
1. Ante un examen en el que me juego mucho, o si voy a ser entrevistado para un trabajo importante.									
2. Cuando voy a llegar tarde a una cita.									
3. Cuando pienso en las muchas cosas que tengo que hacer.									
4. A la hora de tomar una decisión o resolver un problema difícil.									
5. En mi trabajo o cuando estudio.									
6. Cuando espero a alguien en un lugar concurrido.									
7. Si una persona del otro sexo está muy cerca de mí, rozándose, o si estoy en una situación sexual íntima.									
8. Cuando alguien me molesta o cuando discuto.									
9. Cuando soy observado o mi trabajo es supervisado, cuando recibo críticas, o siempre que pueda ser evaluado negativamente.									
10. Si tengo que hablar en público.									
11. Cuando pienso en experiencias recientes en las que me he sentido ridiculo, tímido, humillado, solo o rechazado.									
12. Cuando tengo que viajar en avión o en barco.									
13. Después de haber cometido algún error.									
14. Ante la consulta del dentista, las inyecciones, las heridas o la sangre.									
15. Cuando voy a una cita con una persona del otro sexo.									
16. Cuando pienso en mi futuro o en dificultades y problemas futuros.									
17. En medio de multitudes o en espacios cerrados.									
18. Cuando tengo que asistir a una reunión social o conocer gente nueva.									
19. En lugares altos, o ante aguas profundas.									
20. Al observar escenas violentas.									
21. Por nada en concreto.									
22. A la hora de dormir.									
23. Escriba una situación en la que usted manifiesta frecuentemente alguna de estas respuestas o conductas. ..... .....									
SR								TOTAL	

ASEGURESE DE HABER RELLENADO TODOS LOS ESPACIOS EN BLANCO

### ANEXO 3

## ESCALA DE AUTOEFICACIA PERCIBIDA ESPECÍFICA DE SITUACIONES ACADÉMICAS

Nombre y apellido: \_\_\_\_\_ Sexo: (F) (M)

A continuación se muestra una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de pensar. Lee cada frase y contesta marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

**1 = NUNCA    2 = ALGUNAS VECES    3 = BASTANTES VECES    4 = SIEMPRE**

Por favor, no dejes ninguna pregunta sin responder, puedes empezar:

		Nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Siempre
1	Me considero lo suficientemente capacitado para enfrentarme con éxito a cualquier tarea académica.	1	2	3	4
2	Pienso que tengo capacidad para comprender bien y con rapidez una materia.	1	2	3	4
3	Me siento con confianza para abordar situaciones que ponen a prueba mi capacidad académica.	1	2	3	4
4	Tengo la convicción de que puedo obtener buenos resultados en los exámenes.	1	2	3	4
5	No me importa que los profesores sean exigentes y duros, pues confío en mi propia capacidad académica.	1	2	3	4
6	Creo que soy una persona capacitada y competente en mi vida académica.	1	2	3	4
7	Si me lo propongo, creo que tengo la suficiente capacidad para obtener un buen expediente académico.	1	2	3	4
8	Pienso que puedo pasar los cursos con bastante facilidad, e incluso, sacar buenas notas.	1	2	3	4
9	Soy de esas personas que no necesito estudiar para aprobar una asignatura o pasar un ciclo completo de la universidad.	1	2	3	4
10	Creo que estoy preparado/a y capacitado/a para conseguir muchos éxitos académicos.	1	2	3	4