

UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



**ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y BURNOUT
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentada por la bachiller

SUSANA SÁNEZ PAZ SOLDÁN

Asesor:

Dr. William Torres Acuña

Lima-Perú

2021

AGRADECIMIENTO

A todas las personas que fueron parte del inicio, desarrollo y término de esta investigación.

Al personal docente de la Facultad de Psicología, por la formación, crecimiento personal y profesional a lo largo de mi etapa de estudios, que fomentó mi pasión por la Psicología.

DEDICATORIA

A la familia Sáñez Paz Soldán por seguirme alentando hasta el último, siendo el principal impulso para culminar esta meta.

INTRODUCCIÓN

En el transcurso de la estadía universitaria existen una serie de cambios en el alumno que influyen en su ritmo de vida académica, lo que representa un conjunto de situaciones, que, a pesar de ser transitorias, son altamente estresantes, haciendo que el alumno experimente un descontrol sobre el ambiente y a sí mismo, siendo potencialmente insalubre la vida académica universitaria. (Belén, 2015).

La mayoría de los estudiantes que pasan por las aulas de nivel profesional han sentido alguna vez una sobrecarga de actividades académicas o han tenido una gran repercusión en su estado psicosocial lo que provoca condiciones negativas en la recepción de nueva información, el proceso de comprensión y final rendimiento ante las herramientas de evaluación en el desarrollo del aprendizaje, haciendo que enfrentar un examen se convierta una odisea para algunos.

En tal sentido, se destaca la importancia de la evaluación en el campo educativo y sobre todo en el estado emocional del alumnado, lo que genera un interés en relacionar la ansiedad ante los exámenes y burnout académico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Con tal propósito, se organiza el contenido en seis capítulos enfocado al problema de investigación, los cuáles son descritos a continuación.

En el capítulo I, se encuentra el planteamiento de estudio, donde se describe la situación objeto del estudio, se describe la formulación del problema, se elaboran los objetivos generales, secundarios y se redactan las limitaciones del estudio.

El capítulo II, comprende la presentación del marco teórico, en donde se expone las investigaciones previas relacionadas al tema, las bases teóricas-científicas que sustentan las variables a analizar y la definición de la terminología empleada.

El capítulo III presenta los supuestos científicos básicos, las hipótesis generales y específicas, y las descripciones de las variables.

El capítulo IV comprende el eje metodológico de la investigación, conformado por las técnicas e instrumentos de recolección de datos, las características de la muestra, el tipo y diseño de la investigación, así como también los procedimientos aplicados para el recojo y análisis de los datos.

El capítulo V muestra la presentación de los datos obtenidos en la investigación, así como también el análisis e interpretación de los resultados, en donde se realiza la comprobación de las hipótesis.

Finalmente, en el capítulo VI se detallan las recomendaciones para futuros estudios, la formulación de las conclusiones y sugerencias adecuadas para la investigación. Asimismo, están incluidas las referencias bibliográficas y los anexos donde se coloca la información extra que demanda este estudio para su comprensión, siendo la ficha técnica de los instrumentos psicométricos y el documento de consentimiento informado.

ÍNDICE

CAPÍTULO I: Planteamiento del Estudio	11
1.1 Formulación del problema	11
1.2 Objetivos	12
1.2.1 General	12
1.2.2 Específicos	12
1.3 Importancia y justificación del estudio	13
1.4 Limitaciones del estudio	15
CAPÍTULO II: Marco Teórico	16
2.1 Marco histórico	16
2.1.1 Ansiedad ante los exámenes	16
2.1.2 Burnout académico	18
2.2 Investigaciones relacionadas con el tema	21
2.3 Bases teórico científicas del estudio	28
2.3.1 Ansiedad ante los exámenes	28
2.3.1 Burnout académico	35
2.4 Definición de términos básicos	38
2.4.2 Ansiedad ante exámenes	38
2.4.3 Los exámenes en el contexto educativo	38
2.4.4 Síndrome de Burnout	39
2.4.5 Burnout académico	39
CAPÍTULO III: Hipótesis y variables	40
3.1 Supuestos científicos básicos	40
3.2 Hipótesis	41
3.2.1 General	41
3.2.2 Específicas	41
3.3 Variables de estudio	42
CAPÍTULO IV: Método	43
4.1 Población y muestra	43

4.2	Tipo y diseño de investigación	44
4.3	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	44
4.4	Procedimientos y técnicas para la recolección de datos	47
CAPÍTULO V: Resultados		49
5.1	Presentación de datos	49
5.2	Análisis de datos	51
5.2.1	Prueba de bondad de ajuste.....	51
5.2.2	Análisis estadístico referido a la hipótesis general	52
5.2.3	Análisis estadístico referido a las hipótesis específicas.	53
5.3	Análisis y discusión de resultados.....	56
CAPÍTULO VI: Conclusiones y recomendaciones		60
6.1	Conclusiones generales y específicas	60
6.2	Recomendaciones	61
6.3	Resumen. Términos clave.....	61
6.4	Abstract. Keys words.....	62
Referencias.....		63
Anexos		75
ANEXO A.....		75
ANEXO B.....		76
ANEXO C.....		76

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Distribución de la muestra por Facultad</i>	47
Tabla 2. <i>Distribución de la muestra según el sexo</i>	48
Tabla 3. <i>Estadísticos descriptivos de las dimensiones de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico</i>	53
Tabla 4. <i>Prueba de Bondad de ajuste Kolmogorov-Smirnov para las variables: Ansiedad frente a exámenes y burnout académico</i>	56
Tabla 5. <i>Correlación entre la Ansiedad ante los exámenes y Burnout académico, utilizando el coeficiente Spearman-Brown</i>	57
Tabla 6. <i>Correlación entre dimensiones de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Arquitectura utilizando el coeficiente Spearman-Brown</i>	58
Tabla 7. <i>Correlación entre dimensiones de la ansiedad ante los exámenes las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina utilizando el coeficiente Spearman-Brown</i>	59
Tabla 8. <i>Correlación entre dimensiones de la ansiedad ante los exámenes las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Psicología utilizando el coeficiente Spearman-Brown</i>	60

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Frecuencias y Porcentajes del Burnout</i>	54
Figura 2. <i>Frecuencias y Porcentajes de ansiedad ante los exámenes</i>	55

CAPÍTULO I: Planteamiento del Estudio

1.1 Formulación del problema

Caballero, Hederich y Palacio (2010), refieren que normalmente muchos de los alumnos desarrollan las competencias necesarias en el tiempo de formación académica que favorece la realización de sus objetivos académicos sin inconvenientes, sin embargo, existen jóvenes que presentan dificultades y experimentan una alta carga de estrés durante el proceso formativo, llegando a sentirse impedidos por modificar la situación problemática. Dichos inconvenientes pueden desencadenar indicadores de agotamiento mental y físico, dificultad para mantener el interés al estudio, una sensación de desvalorización hacia este y hacia la propia competencia para rendir. La exigencia académica y otras situaciones de tensión a las que están sometidos los alumnos pueden causar el síndrome de Burnout, lo que a su vez ocasionaría una falla académica (Puertas, 2015).

A medida que se acercan estas evaluaciones, la ansiedad de los alumnos va incrementando progresivamente hasta hacer evidentes manifestaciones en cuanto las dimensiones de emocionalidad y preocupación, lo cual genera al alumno alteraciones psicósomáticas, que son proclives a producirse antes y durante una evaluación, afectando el rendimiento académico (Chávez, Chavez, Ruella, y Gomez, 2014).

Esta necesidad para obtener un resultado eficaz en temas de desempeño, genera hábitos poco funcionales en el manejo del estrés y la ansiedad, siempre teniendo cerca algún examen o evaluación (Reyes, 2003).

Por ello, Alegre (2013), menciona que la ansiedad ante los exámenes es generalmente experimentada como una falta de habilidad para pensar de forma clara a pesar de que

uno se haya preparado adecuadamente (si realmente uno se preparó adecuadamente), y esto es usualmente independiente del que uno evalúe realísticamente la propia capacidad para salir adelante en esa situación.

Tomando en consideración lo antes mencionado, en consecuencia, a través del presente estudio se pretende responder la siguiente pregunta:

¿Existe relación entre la ansiedad ante los exámenes y el burnout académico tanto en los alumnos de las Facultades de Arquitectura, Medicina Humana y Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana?

1.2 Objetivos

1.2.1 General

- Establecer la relación entre ansiedad ante los exámenes y el síndrome de burnout académico tanto en los alumnos pertenecientes de las Facultades de Arquitectura, Medicina Humana y Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

1.2.2 Específicos

- Identificar la relación entre la dimensión emocionalidad de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Arquitectura de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Determinar la relación entre la dimensión preocupación de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Arquitectura de una universidad privada de Lima Metropolitana.

- Establecer la relación entre la dimensión emocionalidad de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Analizar la relación entre la dimensión preocupación de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Determinar la relación entre la dimensión emocionalidad de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Determinarla relación entre la dimensión preocupación de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

1.3 Importancia y justificación del estudio

En la actualidad los problemas de salud mental representan una dificultad para el desarrollo biopsicosocial del estudiante universitario, es el caso que se observa dentro de las aulas problemas de ansiedad, frustraciones frente a las exigencias académicas, conflictos emocionales y sociales generado por estresores externos que afectan su calidad de vida universitaria y por ende un déficit en el adecuado desarrollo profesional.

Por esta razón se considera que los resultados de esta investigación son importantes para brindar aportes a la educación universitaria, ya que permitirá conocer el manejo y la dinámica académica de los estudiantes para el aprendizaje y para una mejor evaluación y calificación que realizan los profesores con aquellos estudiantes que han

tenido dificultades de aprobar una asignatura, causado por estresores generalizando la conducta de repitencia y experiencia negativas en el proceso enseñanza-aprendizaje que consecuentemente ha llevado a muchos estudiantes asumir conductas de ausencia o de huida de las aulas de clases.

El resultado de esta investigación fomentará en el sistema universitario políticas correctivas en los alumnos repitentes posibilitando programas de intervención para ayudar a los que tienen dificultades de aprendizaje por razones de estrés y ansiedad. Se considera también que los resultados que se podrán observar a través de las técnicas de intervención demostrarán la necesidad de crear programas para poner en práctica la creatividad en el desarrollo de las clases, además de disminuir los índices de ansiedad y burnout en los alumnos participantes en el proceso enseñanza-aprendizaje en los cursos, razón que justifica la realización de este trabajo.

Existen pocos estudios en el país que busquen relacionar específicamente ansiedad ante a los exámenes y burnout académico en el ámbito universitario, ya que el número de investigaciones relacionadas son limitadas. Los antecedentes encontrados las vinculan independientemente con otras variables propias a estudiar, es por esto que la presente investigación servirá para observar el comportamiento de ambas variables y su relación en los alumnos de las diferentes Facultades evaluadas, lo que permitirá validar o no las hipótesis planteadas.

Para la realización de todo tipo de trabajo se necesitan recursos económicos para la obtención del resultado óptimo. En el presente caso se cuenta con recursos disponibles para su elaboración, lo que justifica la realización de la investigación en el tiempo que el cronograma expresa.

En relación al tema, se ha realizado la investigación bibliográfica en diversos centros de información donde se encuentra autores que han abordado el tema desde diferentes direcciones y perspectivas, lo que permitirá revisar cada una de ellas para fundamentar el marco teórico.

1.4 Limitaciones del estudio

Las presentes limitaciones de la investigación son de carácter metodológico. Se considera como tal a la generalización de los resultados a otros grupos, por lo que se aplica a participantes con características similares a las muestras estudiadas. Otra consideración está referida a la validez interna, siendo la omisión de alguna respuesta debido a la falta de comprensión o la generación de respuestas perseverativas por motivos de desinterés. Además, el falseamiento de las respuestas basadas en lo socialmente esperado puede generar un factor limitante para la investigación.

CAPÍTULO II: Marco Teórico

2.1 Marco histórico

2.1.1 Ansiedad ante los exámenes

En este aspecto, Spielberger y Vagg (1995) describen una serie de afirmaciones, indicando que la ansiedad y el miedo fueron conceptos reconocidos como aspectos significativos en el comportamiento humano que aparecían en el antiguo Egipto, en el antiguo testamento y la literatura Griega y Romana. Dichos autores mencionan que, desde la perspectiva biológica, Darwin consideraba que el miedo era una característica universal para animales y seres humanos, como una respuesta adaptativa a situaciones peligrosas. Gracias a estos aportes, la corriente psicoanalítica puso atención en el término viéndolo como una experiencia subjetiva asociada con las manifestaciones de miedo. Sumando los síntomas de tensión, aprehensión y nerviosismo.

Moraschi (1999), menciona que los primeros estudios iniciaron en la Universidad de Yale en 1952 cuando los investigadores Mandler y Sarason identificaron que las personas que registraban baja ansiedad tenían diferente desempeño que los alumnos que se presentaban altamente ansiosos, gracias a esto pudieron interpretar que esta distinción es a causa de la predisposición adquirida previamente, dando el caso a ciertas tendencias derivadas hacia la tarea, que a su vez estimulaban conductas para reducir dichas tendencias y completar así su tarea o tendencias hacia sí mismo que constituyen direcciones no relevantes para la tarea y que se manifiestan por sentimientos de inadecuación, desamparo, anticipación de castigo, pérdida de status, autoestima, reacciones somáticas, etc.

Furlan y Ponzo (2006), describe que poco después se acuña el término “Test Anxiety”, siendo concebida como una respuesta global que incluía manifestaciones cognitivas, somáticas y conductuales.

Montaña (2011), menciona la teoría bidimensional de Alper y Harver que consta de la activación de dos estados impulsivos de ansiedad: Para la ansiedad perturbadora, se activan reacciones emocionales, aparecen pensamientos intrusivos y preocupaciones, existe una disminución de los niveles de atención y concentración. Para la ansiedad facilitadora se activan respuestas características de la ansiedad que fomentan un adecuado rendimiento, vinculado con la resolución efectiva de la tarea

Siguiendo con la línea de investigación, Miralles y Cima (2011) mencionan a la ansiedad perturbadora como el resultado de dos aspectos: preocupación y emocionalidad. La preocupación es la manifestación cognitiva sobre las propias habilidades, que componen los pensamientos negativos acerca del rendimiento y la falta de confianza a sí mismo. En cambio, el termino emocionalidad es un elemento correspondiente a lo fisiológico – afectivo, como por ejemplo, la tensión, nerviosismo, aceleración del ritmo cardiaco, etc.

Spielberger y Vagg (1995), describen a la ansiedad estado como una condicion temporal en el tiempo, siendo un componente subjetivo caracterizados por reacciones de tension y aprehensión, producto del incremento de actividad del sistema nervioso autónomo. Por otra parte, la ansiedad rasgo apunta como un rasgo individual relativamente equilibrado de la personalidad.

Furlan, Heredia y Piemontesi (2010) describen acerca de la multidimensionalidad de la ansiedad ante los exámenes, propuesta por Hodapp en 1991. En primer lugar se describe el componente emocionalidad, que se manifiesta por indicadores fisologicos;

el componente preocupación, que refiere a los pensamientos irrelevantes; la falta de confianza o la poca creencia sobre la propia capacidad y la interferencia, que deriva de los pensamientos distractores que bloquean o interfieren la realización de la tarea.

2.1.2 Burnout académico

En los últimos años se ha tomado mucho interés en el estudio del Burnout, y se ha desarrollado a lo largo del tiempo aportando en la comprensión de las áreas tanto académicas, como organizacional y clínica, a fin de favorecer las condiciones en las que los trabajadores y los alumnos se encuentran expuestos.

Moreno, Bustos, Matallana, y Miralles (1997), mencionan dos etapas de desarrollo en la investigación: un período pionero de formulación y aproximación intuitivas al fenómeno y otro de consolidación y de revisión empírica.

Caballero, Hederich y Palacio (2010) mencionan a la primera etapa como un desarrollo de tipo clínico, que ayudo a marcar su definición como una condición que manifestaba el trabajador que tenía labores sobre el cuidado de la salud.

Es así, que López (2017), refiere que las primeras investigaciones relacionadas con el síndrome de Burnout se desarrollaron en Estados Unidos a partir de siglo XX por parte de profesionales preocupados con la salud laboral de trabajadores que realizaban actividades que sobrepasaban de las exigencias personales.

Gutiérrez, Celis, Moreno, Farias, Suárez (2006), mencionan que en una clínica para toxicómanos en la ciudad de Nueva York, el psiquiatra Herbert J. Freudenberger observaba de que los trabajadores voluntarios de esa institución que tenían más de un año trabajando, sufrían una serie de signos relacionados con la pérdida progresiva de energía, falta de motivación en el trabajo y se tornaban hostiles con los pacientes.

Paralelamente, Napione (2008) menciona que se realizaron los primeros estudios empíricos realizados por la psicóloga social Christina Maslach, quien monitoreaba los niveles de estrés a grupos de trabajadores de servicio humanitario enfocando su interés en su conducta laboral y las estrategias de afrontamiento que utilizaban. Esto hace concluir que el estudio del burnout se remonta a partir de los servicios del cuidado a pacientes.

Ortega y López (2003), refieren que quienes utilizaron el mismo término el campo de la psicología social acuñado para describirlo como una etapa de desinterés entre los compañeros de trabajo y la disminución de la responsabilidad hacia las actividades fueron Maslach y Jackson. Esta definición aportada por las autoras fue la más aceptada entre los demás investigadores describiendo su conceptualización como el cansancio emocional que lleva a una pérdida de motivación y que suele llevar a sentimientos de fracaso e inseguridad ante el ambiente donde se encuentran. Moreno, Rodríguez, Muñoz, Garrosa y Morante (2005), mencionan que gracias a los aportes anteriores se empezó a conceptualizar y desarrollar evidencias empíricas del síndrome, elaborándose el instrumento pionero de evaluación: el Maslach Burnout Inventory.

Ortega y López (2003), mencionan que no necesariamente el desarrollo de este síndrome tiene que cumplir para todos los trabajadores que cumplen una labor de servicio en el área de la salud, ya que lo consideran como una condición de agotamiento físico y psicológico. Producto de las exigencias laborales. Torres et al.(1997), mencionan que uno de los instrumentos que tomó relevancia y que es el más utilizado después del Maslach Burnout Inventory es el Burnout Measure. El antecedente inmediato de esta prueba fue el Tedium Scale que fue creado como instrumento de medida del tedium haciendo una distinción conceptual con el termino Burnout que,

aunque sintomatológicamente similares, diferían en su origen. La falta de motivación, la tensión mental, física o emocional y la falta de innovación en el ambiente laboral pueden ser resultado del tedio; mientras que el burnout desencadena una presión emocional recurrente, asociado a una interacción prolongada con personas en el ambiente de trabajo. En la segunda etapa se inició a mediados de los años 80, tal como lo menciona Caballero, Hederich y Palacio (2010), con una línea de investigación de tipo psicosocial, describe al síndrome como un proceso de interacción negativa entre las condiciones del ambiente de trabajo y las cualidades de un mismo. Napione (2008), describe que a partir del año 1990 se empieza a estudiar la relación entre estas dos variables a lo largo del tiempo y extendiéndose a otras ocupaciones más allá de los servicios del área de la salud.

Durán (2001), manifiesta que es una etapa más empírica, dado que se incrementan más fuentes de datos, se amplían las poblaciones de estudio, se formulan modelos e hipótesis para la identificación de los factores de riesgos y su repercusión en el trabajador.

Garcés de los Fayos (1995) menciona que tanto las personas involucradas en el ámbito laboral como para los alumnos en un ambiente educativo, deben someterse a las reglas establecidas por la institución, lo que conduce a un estado de falta de control sobre el ambiente, sumado con frustración, apatía y angustia. Esto podría validar la necesidad de comparar las exigencias laborales con las exigencias educativas.

Martínez y Marques (2005) refieren que, al igual que cualquier profesional, el alumno se encuentran con actividades académicas que demanda cierto grado de exigencia psíquica, teniendo como resultado actitudes de rechazo, cansancio emocional y sentimientos de incompetencia.

Muñoz, Medina, Carrasco, Pérez y Ortiz (2017), destacan que gracias al desarrollo del instrumento preliminar, los estudios mencionaban al término Burnout académico como un constructor, sin embargo, en la actualidad el instrumento más adecuado para su medición en este tema es el Maslach Burnout Inventory Students Survey (MBI-SS), creado por Schaufeli y otros.

2.2 Investigaciones relacionadas con el tema

Se han realizado diversas investigaciones nacionales e internacionales sobre la ansiedad frente a los exámenes y el Burnout académico, las más destacadas y que son acorde con la presente investigación son las siguientes.

Chávez, Chavez, Ruellas y Gomez en el 2014 realizaron un estudio descriptivo con el objetivo de investigar el nivel de ansiedad ante los exámenes que poseen los alumnos del CEPRE – UNMSM, utilizando como instrumento de evaluación el Inventario de Autoevaluación de ansiedad ante los exámenes (IDASE), Para efectuarlo, se utilizó una muestra de 800 alumnos de ambos sexos, que recibieron clases en 42 aulas, ubicadas en distintos locales cuyas edades fluctúan entre los 14 y 32 años, los resultados indicaron que existe una mayor probabilidad de que los alumnos presenten un nivel moderado de ansiedad frente a los exámenes (39.63%), considerando que las alumnas del sexo femenino presentan una mayor ansiedad que los alumnos del sexo masculino.

Díaz en el 2012, con el objetivo de analizar la relación y los niveles predominantes entre ansiedad ante los exámenes y los estilos de aprendizaje en alumnos que se encuentran estudiando en la Facultad de Medicina en la Universidad Católica Santo

Toribio de Mogrovejo, determinó que no existe relación entre estas variables, evidenciando que los alumnos con un estilo de aprendizaje pragmático y con un estilo reflexivo, no presentan indicadores elevados de la ansiedad frente a una situación evaluativa. Se seleccionó una muestra de 122 alumnos y posteriormente, se analizaron los datos con el cuestionario de ansiedad ante exámenes – CAEX y el cuestionario sobre Estilos de Aprendizaje – CHAEA.

Por otro lado, González, en su estudio elaborado en el 2017 a 62 alumnos de un colegio público determinó el nivel de ansiedad hacia el examen de matemática. Se utilizó como técnica de recolección de información directa la escala de ansiedad ante los exámenes (IDASE). Se concluyó que existe una predominancia media en el nivel de ansiedad ante los exámenes que presentan los alumnos, en cuanto a los resultados por componentes refleja que los alumnos poseen las herramientas adecuadas para manejar las situaciones que tienen dominio en el comportamiento a nivel fisiológico, así como también, a nivel cognitivo.

Domínguez, Bonifacio y Caro (2016), estudio los niveles de ansiedad ante los exámenes en alumnos del primer al séptimo ciclo pertenecientes de dos universidades privadas de Lima y distribuidos por 3 carreras. Se aplicó el instrumento IDASE y los resultados obtenidos mencionan que el 26.23% posee elevada ansiedad, no existen diferencias en cuando al sexo y se encontraron diferencias en las carreras de biología e ingeniería.

Reyes en su investigación realizada en el 2003, estudió la relación entre la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, asertividad y auto concepto en alumnos del primer año de Psicología de la UNMSM. Los resultados mostraron que hay una relación entre el rendimiento con auto concepto académico y familiar, además con el

factor E del rasgo de personalidad. En cuanto a la prevalencia se obtiene que el 54.9% de los alumnos evidenciaron un nivel bajo de ansiedad ante los exámenes. Se encontró un nivel medio con respecto al componente de emocionalidad y preocupación. Con respecto al nivel académico se determinó que el 62.9% de los alumnos se ubican en el nivel medio, en lo que respecta al rendimiento académico. Frente a los rasgos de personalidad, describe que en términos generales los alumnos tienden a actuar dentro de las circunstancias, mostrándose emocionalmente expresivos y cooperadores, presentando capacidad cognitiva a un nivel medio.

Álvarez, Aguilar y Lorenzo en el 2012 realizaron una investigación en lo que concierne a la sintomatología de ansiedad ante los exámenes y su relación con el rendimiento académico, el tiempo de estudio, la titulación y el sexo. Los participantes fueron 1020 alumnos de una Universidad de España utilizando el Inventario de Estrés Académico (I.E.A.). Entre los resultados se pueden destacar que el 25% arroja un nivel preocupante y un 10 % en un nivel muy preocupante para la manifestación cognitiva. Existe una diferencia significativa en cuanto al sexo, siendo las mujeres más ansiosas que los hombres. En cuanto a las carreras, un nivel elevado de ansiedad lo presentan los pertenecientes a las facultades de ciencias sociales y ciencias de la salud, lo contrario a los alumnos pertenecientes a la facultad de Ciencias experimentales y humanidades.

Montaña en el 2011 realizó un estudio en los alumnos del primer y último año de la carrera de Psicología de la universidad Abierta Interamericana, en Argentina, para identificar la asociación entre la ansiedad en ambientes evaluativos y las estrategias de afrontamiento. Obteniéndose que, a mayor ansiedad, el alumno se sometía a estrategias de escape- evitación y distanciamiento, dejando de lado la estrategia de

resolución de problemas. En cuanto a los varones, usan más las estrategias de autocontrol cuando están expuestos a altos niveles de ansiedad, y menos las estrategias de resolución de problemas y distanciamiento; para las mujeres utilizan con mayor frecuencia la estrategia de confrontación.

Puesto que un elevado nivel de ansiedad está asociado con una disminución del uso de adecuadas estrategias y una baja habilidad para los estudios, Furlan, Sánchez, Heredia, Piemontesi e Illbele en el 2009 propusieron evaluar a 816 alumnos pertenecientes a la Universidad Nacional de Córdoba para determinar la constancia con la que los alumnos manifiestan ansiedad ante los exámenes y su relación con las estrategias de aprendizaje. Se utilizó la adaptación del Inventario de Ansiedad frente a los exámenes y el cuestionario de motivación y estrategias de aprendizaje, dado como resultado que los alumnos que poseen las estrategias de repetición y búsqueda de apoyo académico, son los que más ansiedad presentan, y los que presentan baja ansiedad poseen la estrategia de estudio reflexivo.

Ayora (1993), realizó una investigación para describir los niveles de ansiedad en situaciones de evaluación en 145 alumnos cursando el 5to de secundaria en 4 colegios ecuatorianos. Para la recopilación de los datos se utilizó el inventario de Auto-Comprobación para situaciones evaluativas y/o de examen. Los resultados indicaron que el 51% manifiesta que siempre presenta ansiedad situacional en evaluaciones o exámenes. En función al sexo, casi en su totalidad las estudiantes mujeres presentan una mayor ansiedad ante situaciones de evaluación o exámenes.

Casari, Anglada y Daher, en el 2014 analizaron la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad ante situación de exámenes de 240 alumnos universitarios que cursaban el primer y último año del pregrado en la Facultad de psicología en la

Universidad del Aconcagua, utilizando como instrumento de evaluación Inventario de Respuestas de Afrontamiento (CRI Adult) y la Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los exámenes (S-CTAS). En función a los resultados se concluyó que los estudiantes, tanto varones como mujeres, presentan un nivel mínimo de ansiedad y las estrategias que generalmente utilizan son las evitativas y conductuales, así como también la búsqueda de gratificaciones alternativas y descarga emocional. La relación hallada entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad ante situación de exámenes se encontraron 5 correlaciones significativas débiles entre dichos valores, dos de ellas negativas y tres positivas. Además se encontraron diferencias significativas entre varones y mujeres y las variables en estudio.

Picasso et al. (2012), desarrollaron un estudio descriptivo y transversal con el objetivo de determinar la prevalencia del síndrome de Burnout (SB) en estudiantes de odontología conformado por 140 alumnos pertenecientes de la Facultad de Odontología de la USMP, aplicando el cuestionario llamado Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS). Se realizó el análisis descriptivo para evaluar la relación entre el SB y los factores asociados. Dentro de los resultados, se descubrió que la prevalencia del Síndrome de Burnout era mayor en los varones siendo estadísticamente significativa, y menor en el grupo que vive solo. No hubo relación entre el Síndrome y el estado civil, trabajar además de estudiar, practicar alguna religión o deporte, o presentar molestias fisiológicas durante la época de estudios.

Núñez et al. (2017), realizaron un estudio a 368 alumnos de la Facultad de Medicina matriculados en la universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, con el fin de hallar la frecuencia del burnout, sus dimensiones y sus factores asociados. Para la recolección de los datos se aplicaron una encuesta relacionada a las características

sociodemográficas y el cuestionario MBI- SS. SE descubrió que un 12% que presenta las características del síndrome, encontrándose mayor frecuencia en el V y III ciclo. En cuanto a sus dimensiones, existe alta predominancia en agotamiento emocional con un 34,5%, siguiendo con el 25% puntuado en la dimensión despersonalización y bajo nivel en realización personal. Esto podría ser a causa de la actividad laboral en la que se encuentran los alumnos, siendo un factor asociado con el 11,3%.

Correa, De La Cruz y Perez (2017) desarrollaron una investigación con el objetivo de determinar los factores asociados al síndrome de burnout en los alumnos universitarios de lima, conformado por 337 alumnos de los cuales 223 de tres diferentes facultades. El instrumento que se utilizó fue el MBI-SS y una ficha para la información sociodemográfica. En relación a los resultados se obtuvo que del total de los estudiantes encuestados, el 31% sí presenta el síndrome de Burnout y el 69% no lo presenta. Con respecto a la relación de síndrome con las variables sociodemográficas, Se presenta más en varones con un 17,21% que en mujeres con un 13,35%, en relación al rango de edad, se obtiene un 14,84% de alumnos menores de 19 años y un 15,73% de alumnos mayores de 19 años que presentan este síndrome. Según la presencia de hermanos conlleva que se obtiene que el 24,33% que presenta el síndrome tienen hermanos, a diferencia del 6,23% que no lo tiene. De acuerdo con la dependencia económica existe a pesar de tener ingresos económicos por parte de los padres, el 29,08% lo presenta y un 1,48% que no lo presenta.

Serrano, Salguero, Ayala, García, Meza, y Mejía, en el 2016, estudiaron a 180 alumnos universitarios de la faculta de Medicina de 6 universidades colombianas, utilizando el cuestionario MBI-SS. El objetivo se realizó para determinar si hubo diferencias entre las proporciones demográficas, la naturaleza del estudio, el tipo

de universidad, entre otras. Los resultados arrojaron que uno de cada diez estudiantes de medicina es considerado con burnout positivo, esto tiende a aumentar conforme transcurren los años académicos, siendo la excepción el primer y sexto año. La frecuencia de SB es mayor en el género femenino que el masculino. Se destaca que el consumo de bebidas estimulantes presentó el mayor porcentaje en comparación con las demás variables, viéndose mayor frecuencia de consumo entre los que tienen burnout de los que no tienen.

Castro, David y Ortiz (2011), realizaron un estudio a 438 alumnos universitarios de la universidad de Nariño encontrándose que el 15,5 % presentan el síndrome de burnout y el 84,4% no lo presenta. Los componentes que más se registraron fueron las dimensiones de agotamiento emocional y cinismo con 18,70% y 14,40% respectivamente. Según los datos sociodemográficos se evidencia que existe una mayor presencia en el género masculino con respecto al femenino, los sujetos entre los 19 a 25 años presentan mayor prevalencia en un 10,3 % y el 15,3 % que presentan burnout son solteros.

Schaufeli, Martinez, Marques, Salanova y Bakker (2002), estudiaron la estructura psicométrica e investigar la relación entre engagement y burnout en situaciones académicas dirigido a 1,661 estudiantes universitarios procedentes de los países de Portugal, España y Holanda. Los instrumentos utilizados fueron el MBI-SS y el test de engagement desarrollado para estudiantes que se basa en la Escala de compromiso laboral de Utrecht (UWES). En conclusión se obtuvo una correlación negativa y poco significativa entre las escalas de burnout y engagement. La única correlación positiva (pero no significativa) entre Agotamiento Emocional y Absorción en la muestra

holandesa es posiblemente debido a la baja consistencia interna de la última escala. La escala de Autoeficacia Académica se correlaciona más fuertemente con todas las escalas de Engagement en cada muestra, esto afirma que la eficacia constituye una parte del compromiso. Lo que se resume que los estudiantes que se sienten más dedicados a su estudio generalmente muestran el menor cinismo, los estudiantes que se sienten vigorosos no necesariamente se sienten agotados.

2.3 Bases teórico científicas del estudio

2.3.1 Ansiedad ante los exámenes

En la psicología se ha trabajado ampliamente el tema de la ansiedad ante los exámenes desde múltiples perspectivas teóricas, partiendo desde el constructo ansiedad propiamente dicha y relacionadas con diferentes variables que influyen en la ansiedad que presentan los alumnos antes las evaluaciones. Rubert (2015), menciona que estos modelos teóricos se pueden agrupar en tres perspectivas que se describirán a continuación:

El modelo conductual describe la ansiedad como un impulso que provoca una respuesta en la conducta. Valero (1999), agrega que, frente a una situación de ansiedad, el sujeto expresa elementos condicionados o emocionales habituales, destacando una disminución de una conducta académica favorable. Vargas (2010), menciona que dentro de esta teoría se toma en cuenta que las emociones y las conductas son influenciadas por la manera en que las personas interpretan las situaciones, es por ello que, si una situación es interpretada como amenazante para la integridad física y/o dignidad propia, se actuará y se sentirá de acuerdo a esa interpretación. Según el modelo de aprendizaje social,

tal como indica Miralles y Hernández (2012), existen varios factores que intervienen en los problemas de ansiedad, entre ellas se mencionan las habilidades de estudio del alumno y las habilidades de afrontamiento de la situación, viéndose influenciadas por las reacciones u opiniones de los padres frente a las notas obtenidas y de las demás personas que rodean al alumno.

Desde el enfoque cognitivo, para Sierra, Virgilio y Zubeidat (2003) iniciar una reacción de ansiedad implica que la persona perciba, evalúe, y valore la situación para verificar si esta resulta una amenaza. Clark y Beck (2012), describen el concepto de vulnerabilidad, definiéndola como la percepción que se tiene de uno mismo como objeto de peligros externos o internos sobre los que no tiene control o son insuficientes para generar un estado de seguridad.

Santos, Miralles y Fernández (2016), manifiestan que uno de los modelos más populares es la llamada teoría tridimensional de respuesta de la ansiedad, propuesta por Lang, basándose en las observaciones realizadas durante sus intervenciones terapéuticas con la técnica de modificación de la conducta ansiosa en pacientes con trastornos de fobias. Este modelo describe que toda respuesta ansiógena podría ordenarse en base a tres categorías: a) conducta motora, b) interpretación subjetiva o cognitiva y c) respuesta fisiológica.

Al principio estos tres tipos de respuestas se trataron de integrar de forma unitaria. Martínez, Inglés, Cano y García (2012) refieren que en función al criterio unidimensional, estas categorías se tienen que relacionar entre sí en un determinado momento.

Díaz (2013), menciona que en el componente cognitivo la ansiedad se manifiesta mediante pensamientos, ideas e imágenes de carácter subjetivo y la interferencia sobre las funciones superiores.

A nivel fisiológico, Díaz (2013), menciona que la ansiedad se presenta a través de la activación del sistema nervioso autónomo, somático y endocrino, llegando a evidenciar cambios en otros sistemas, como el respiratorio (dificultad respiratoria), cardiovascular (palpitaciones, aumento de la presión arterial, frecuencia cardíaca), gastrointestinal (náuseas, vómitos, diarreas, molestias abdominales), neuromuscular (tensión muscular, temblores musculares), neurovegetativo (mareos) y dermatológico (rubor facial, sudoración).

Lagos (2015), menciona que existen conjuntos de actividades motoras, siendo las respuestas alteradas, respuestas de escape y respuestas de evitación activa y pasiva. En las respuestas de evitación activa la persona aplica acciones para eliminar los estímulos que le producen ansiedad, en cambio en la pasiva se extingue una acción para que el estímulo que provoca la ansiedad desaparezca o no se presente. En cuanto a las respuestas de escape la persona evita y se distancia del estímulo generador de ansiedad cuando se presenta de forma inesperada. Por último las respuestas motoras alteradas se producen cuando la persona presenta alteraciones del comportamiento motor verbal y no verbal.

Martínez, Inglés, Cano y García (2012), describe que a nivel motor, se desencadenan respuestas directas, que se manifiestan como tics e indirectas, tics, temblores, tartamudeo, gesticulaciones innecesarias, y las respuestas

indirectas identificadas como comportamientos de huida o elusión, que no está controlado voluntariamente.

Actualmente la teoría tridimensional de Lang continúa siendo la más aplicada para la creación y el desarrollo de cuestionarios de evaluación con fines escolares y terapéuticos, siendo base para la evaluación de la ansiedad frente a los exámenes.

Miralles y Cima (2011) mencionan la teoría de la ansiedad Estado – Rasgo de Spielberger, quien lo describe como un estado emocional que varía en intensidad y frecuencia a lo largo del tiempo y como un rasgo de personalidad relativamente estable, haciendo referencia a la tendencia a interpretar como amenazantes estímulos del entorno. Además refiere que la ansiedad rasgo puede considerarse como el conjunto de ansiedades estado para una acción determinada., a pesar que existe la inclinación a captar diferentes situaciones como amenazantes o peligrosas. Sin embargo, esto no implica que una persona tenga niveles de ansiedad crónica, sino que hay una tendencia a experimentar la ansiedad, frente a las personas que maneja adecuadamente dicha situación

Domblás (2016) menciona que esta teoría difiere en seis componentes. El primero, el nivel de ansiedad será relacionada de acuerdo a la valoración que le designe el sujeto. El segundo, de acuerdo a la interpretación subjetiva de la amenaza, la intensidad de la ansiedad varía. El tercero, la ansiedad se mantendrá relativamente estable siempre y cuando se lo valore como una situación amenazante. El cuarto, niveles altos de ansiedad provocara que la interpretación de las situaciones se vuelva una probabilidad de riesgo hacia el fracaso. El quinto, la persona se comportará según las experiencias anteriores

relacionadas con la ansiedad para disminuir el riesgo a este. Por último, la persona elaborará mecanismos de defensa con forme a la frecuencia expuesta ante las situaciones estresantes.

Desde la teoría interactiva multidimensional, se define que para exista un estado ansioso es necesario que haya una congruencia significativa y una interacción de ambos entre el rasgo de personalidad y la situación amenazante. Chávez (2004) menciona que para Endler la ansiedad rasgo – estado estaría conformado por al menos 4 elementos: la ansiedad social, la ansiedad física, la situación ambigua y la ansiedad en situaciones inocuas, cada uno independiente, siendo experimentada por cada persona de una manera diferente.

Rosário et al. (2008) mencionan al modelo transaccional de Spielberger y Vagg (1995) quienes explican el fenómeno del incremento de la ansiedad como un rasgo de personalidad durante las situaciones de evaluación, dando por resultado estados afectivos y cognitivos que interrumpen la recuperación del conocimiento adquirido anteriormente afectando el buen desempeño

Sin embargo, no está determinado únicamente por dichos estados, Furlan (2006) menciona que el alumno identifica la situación de evaluación como amenazadora dependiendo de los factores personales y situacionales, generando un feedback negativo que incrementa las condiciones de preocupación. Por esto, el nivel de ansiedad se ve afectado por un antecedente previo afectando el rendimiento y distorsionando la interpretación personal de la situación.

Existen dos factores fundamentales, el factor cognitivo llamado “preocupación” y el factor relacionado con las manifestaciones fisiológicas en función a las respuestas del sistema nervioso autónomo, denominada “emocionalidad”. Es así que cuando el alumno tenga pensamientos derrotistas en la realización del examen, es probable que la intranquilidad aumente progresivamente, sin embargo, si existen pensamientos positivos de la realización de la meta satisfactoriamente, aumenta la sensación de tranquilidad. En cuando a la emocionalidad, ante estas situaciones se presenta una activación fisiológica en el cuerpo, siendo evidenciada como palpitaciones, sudoración, etc. (Díaz, 2017)

Kohan (2009) describe el modelo motivacional del aprendizaje mencionando que la variación entre los alumnos que manifiestan alta o baja ansiedad ante el aprendizaje y los exámenes es debido a los cambios emocionales. En otras palabras, Llacsá (2017) menciona que la ansiedad sería la fuente de energía o impulso que provocaría el comportamiento para emitir respuesta ante una estimulación determinada

El modelo de déficit cognitivo, ya sea a nivel atencional o debido a las carencias de las habilidades, describe que los niveles de ansiedad afectan la realización adecuada de la situación, centrando la atención en pensamientos de autodesprecio y no en la tarea específica. Es por esto que el alumno no puede concentrarse en resolver los problemas del examen o se involucran pensamientos recriminatorios. (Kohan, 2009).

La teoría de la autorregulación, como lo menciona Carver y Scheier (1988), postula que las personas que no poseen ansiedad confían en la capacidad que

tienen para poder contestar adecuadamente en examen, a pesar de tener signos de ansiedad, es así que si el alumno considera que no va a ser capaz de alcanzar un buen rendimiento en el examen porque no sabe cómo resolverlo, no va a poder trabajar efectivamente y por ende sus niveles de ansiedad incrementarán.

El modelo del proceso transaccional indica que los pensamientos de preocupación y los componentes emocionales son los detonantes para desarrollar el síndrome, en base a las experiencias adquiridas por fracasar ante un examen. En resumen, esta interacción surge de la predisposición del alumno a presentar altos niveles de ansiedad rasgo y la frecuencia de exposición a una situación de examen. (Kohan, 2009).

El modelo de la reducción de la eficiencia desarrollada por Gutiérrez y Averó (1995) describe que los pensamientos negativos y de preocupación generados por los alumnos ansiosos, se da sobre un mecanismo auto – regulatorio, dando efecto sobre la capacidad central de procesamiento y por elementos motivadores del uso de recursos cognitivos auxiliares (memoria operativa) para disminuir esa interferencia provocada por la ansiedad. Dicho de otro modo, Piemontesi y Heredia (2011) mencionan que los pensamientos inquietantes y de preocupación merman la capacidad limitada de la memoria operativa dificultando el procesamiento, y por el otro, la preocupación por el posible fracaso cumple una función motivadora con el fin de salir de la situación ansiosa, reuniendo los recursos necesarios.

2.3.1 Burnout académico

Manzano-García y Ayala-Calvo (2013) mencionan que, para el estudio del burnout, muchos de los investigadores propusieron varios modelos teóricos que intentan explicar el fenómeno. Ramírez y Padilla (2008) refieren que la variedad de explicación del término es debido al momento del desarrollo en que se encuentra el concepto y, por otro lado, a la perspectiva desde la cual se estudie. A pesar de que este constructo empezó con Freudenberg en un ambiente clínico, existieron diversos autores que describen varias perspectivas de estudio. Gil-Monte y Peiró (1999), propusieron dos perspectivas: La clínica, en la que describe al síndrome como un conjunto de estados emocionales y comportamientos, producto de las condiciones laborales y la perspectiva psicosocial, que considera el estrés como la interacción de las variables de tipo laboral con las variables de tipo personal.

Ramírez y Padilla (2008) mencionan que estos criterios mantienen una postura en común, clasificándose de la siguiente manera.

A. Perspectivas psicológicas

- Perspectiva clínica:

Mediante esta perspectiva se entiende como un estado atribuido al estrés, combinado con varios síntomas o manifestaciones.

- Perspectiva psicosocial:

Se plantea que el desgaste se origina a partir de la interacción del entorno laboral con las características individuales. Desde esta perspectiva se evalúa el entorno donde se desenvuelve el sujeto, se

identifican los elementos emocionales que lo caracteriza y los factores que originan el síndrome.

- Perspectiva organizacional

Desde este punto de vista el burnout genera 3 tipos de respuesta a la condición estresante que no necesariamente aparece de forma junta, ni de forma continua:

- Disminución de la energía y pérdida del optimismo respecto al cambio.
- Pérdida del interés y simpatía con los demás, teniendo una respuesta negativa e insensible hacia ellos.
- Búsqueda de la insuficiencia personal fuera del trabajo.

B. Perspectivas sociológicas

Esto hace referencia a que el contexto, la estructura organizacional de la institución y los factores demográficos y sociales predisponen a la persona a presentar conductas de desgaste. Este fenómeno social, más que centrarse en la persona involucra el constructo de alienación percibida, pues hace referencia a la distinción entre lo que uno puede esperar socialmente (expectativa) y lo que experimenta debido al manejo institucional o burocrático.

Gracias a la necesidad de explicar la etiología del fenómeno se desarrolla el modelo comprensivo y el modelo de proceso, tal como lo menciona Gil-Monte y Marucco (2006), el primero agrupa una serie de variables, consideradas como antecedentes y consecuentes del síndrome, mientras que el segundo modelo explica el proceso, a través del que los sujetos llegan a sentirse quemados

Gil-Monte y Peiró (1999), plantean tres modelos elaborados desde consideraciones psicosociales:

- a) Teoría sociocognitiva del yo, basándose de los trabajos de Albert Bandura, se centran en la autoeficacia percibida o en la autoconfianza profesional como variables relevantes para el desarrollo del síndrome, considera que estas cogniciones elaboradas por los individuos, influye en cómo estos lo perciben la realidad, en cómo son modificadas debido a las acciones tomadas y por la acumulación de las experiencias observadas en los demás. Por otro lado se fundamenta que el empeño que el sujeto disponga para cumplir sus objetivos o logre en conseguirlos será determinado por el grado de seguridad en sus propias capacidades, además de ciertas reacciones emocionales como la depresión o estrés, que acompañan a la acción.
- b) Teoría del Intercambio Social, explica que el desarrollo de síndrome es producto de las percepciones sobre la falta de equilibrio o falta de ganancia por parte del individuo como resultado del proceso de comparación social, es decir cuando el sujeto percibe que aporta más de lo que recibe y no es capaz de solucionar el problema efectivamente. (Hernández, Terán, Navarrete y León, 1986).
- c) Teoría organizacional, que responsabiliza a los estresores de ámbito organizacional como principal desencadenante del síndrome, destacando la importancia de las estrategias de afrontamiento que los sujetos manejan para su adecuado comportamiento.

2.4 Definición de términos básicos

2.4.2 Ansiedad ante exámenes

Spielberger et al. (1976, citado por Miralles y Cima, 2011) Definen el término como un rasgo de personalidad específico ante una situación, es decir define como como la predisposición del individuo a percibir las situaciones evaluativas como amenazantes.

Gutiérrez, y Averó (1995) mencionan que la ansiedad ante los exámenes es una reacción emocional que se manifiesta en situaciones en las que la persona evalúa las aptitudes sociales y/o profesionalmente. Una de las características más resaltantes es la preocupación recurrente ante el posible fracaso o un deficiente rendimiento ante el problema y como consecuencia genera respuestas de rechazo hacia el beneficio esperado, falta de motivación y autoconfianza, poca valoración social, etc.

2.4.3 Los exámenes en el contexto educativo

Los exámenes son una herramienta de evaluación que forma parte del proceso didáctico de la enseñanza, la cual compromete a los alumnos a la toma de conciencia del aprendizaje adquirido, comprensión e interiorización de la materia, tal como lo menciona Otero (2013)

Díaz (1994, Citado por Cabrera, 2011) describe el término examen como una nueva política educativa que está establecido por la estructura social, institucional, familiar y personal.

2.4.4 Síndrome de Burnout.

Méndez (2004) lo menciona como una forma inadecuada del manejo emocional del estrés, cuyas manifestaciones son el cansancio emocional, la deshumanización y la falta de realización personal. El-Sahili (2015) describe estas tres dimensiones de la siguiente manera:

- Agotamiento emocional: Sentimiento de que los recursos emocionales y físicos se han esfumado
- Cinismo: Punto de vista negativo y desvergonzado sobre el trabajo
- Baja realización personal: Pobre sentido del logro, sentimiento de incompetencia y baja autoeficiencia.

2.4.5 Burnout académico

Bresó (2008), describe al burnout académico como un conjunto de actitudes y conductas tales como sentimientos de fracaso, fatiga, pérdida del interés, trato distanciado y mecánico hacia los demás, sensación de no poder dar más de sí mismo, actitudes de desinterés, que son desencadenados debido a un inadecuado afrontamiento y solución y determinadas por múltiples factores del alumno, social y académico.

CAPÍTULO III: Hipótesis y variables

3.1 Supuestos científicos básicos

El estudio que se presenta tiene como finalidad relacionar las variables ansiedad ante los exámenes y burnout académico. Considerando la literatura revisada, esta investigación parte del supuesto que a lo largo de la vida académica y desde un punto de vista educativo, el alumno es proclive a encontrarse en circunstancias de padecer daños en su bienestar psicológico, poniendo a evidencia respuestas poco adaptativas, o, en otras palabras, padecer el síndrome del quemarse por los estudios. Estas situaciones que el alumno tendrá que afrontar influirán en el desempeño del comportamiento académica, tal como lo refiere Vizoso y Arias (2016).

Caballero, Hederich y Palacio (2010) mencionan que existen otras variables que dificultan el desarrollo académico del alumno, teniendo a la ansiedad ante los exámenes como variable intrapersonal, esto parte de la idea que el alumno, frente a un estímulo considerado amenazador, experimenta una sensación emocional desagradable, que desencadena alteraciones físicas y conductuales.

Mencionando a Spielberger y Vagg (1995) hacen referencia que a medida que el alumno experimente situaciones de evaluación, estas son interiorizadas mediante estados emocionales y cognitivos que conducen a elaborar un pre concepto y una percepción de acuerdo a las variables ambientales y personales.

Por otra parte, siguiendo con la línea de referencias, Martínez y Marques (2005), mencionan que mientras el alumno presente baja eficacia académica y elevados índices de agotamiento y cinismo, son propensos a obtener bajos resultados en sus exámenes. Frente a estas situaciones evaluativas, se desarrolla una predisposición

negativa en la que se experimenta la sensación de preocupación y una estimulación fisiológica.

Teniendo en consideración los supuestos mencionados, se formulan las hipótesis a continuación.

3.2 Hipótesis

3.2.1 General

H₁: Existe relación entre la ansiedad ante los exámenes y el síndrome de burnout académico tanto en los alumnos pertenecientes a las Facultades de Arquitectura, Medicina Humana y Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

3.2.2 Específicas

H_{1.1}: Existe relación entre la dimensión emocionalidad de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Arquitectura de una universidad privada de Lima Metropolitana.

H_{1.2}: Existe relación entre la dimensión preocupación de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Arquitectura de una universidad privada de Lima Metropolitana.

H_{1.3}: Existe relación entre la dimensión emocionalidad de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Lima Metropolitana.

H_{1.4}: Existe relación entre la dimensión preocupación de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Lima Metropolitana.

H_{1.5}: Existe relación entre la dimensión emocionalidad de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

H_{1.6}: Existe relación entre la dimensión preocupación de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

3.3 Variables de estudio

A continuación, se consideran las variables mencionadas en este estudio.

- Ansiedad ante exámenes, evaluado a través del Inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes (IDASE).
- Burnout académico, evaluado a través del Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS).

CAPÍTULO IV: Método

4.1 Población y muestra

La población a tomar en cuenta son los alumnos matriculados en el ciclo académico 2019- II de una universidad privada de Lima Metropolitana. Para los fines de investigación, se consideró solo a la población accesible correspondiente de las Facultades de Medicina Humana, Psicología y Arquitectura y urbanismo.

La muestra estuvo conformada por 228 estudiantes matriculados en las Facultades de Medicina Humana, Psicología y Arquitectura y urbanismo, tal como lo menciona la tabla 1.

Tabla 1

Distribución de la muestra por Facultades

Facultad	Frecuencia	Porcentaje
Arquitectura y Urbanismo	72	31.6 %
Medicina Humana	65	28.5 %
Psicología	91	39.9 %
Total	228	100%

En tal sentido, 72 alumnos pertenecen a la facultad de Arquitectura y Urbanismo, 65 alumnos de la facultad de Medicina Humana y 91 alumnos de la facultad de Psicología. Tal como lo señala Sampieri, Fernández y Baptista (2014), el tipo de muestreo no probabilístico supone un procedimiento de selección aleatoria orientado por las características de la investigación, por lo que se utilizan en diversas investigaciones cuantitativas y cualitativas. Ya que esta muestra fue seleccionada se acuerdo a la

facilidad de acceso y disponibilidad del participante se utiliza la técnica de muestreo por conveniencia o intencional.

Tabla 2

Distribución de la muestra según el sexo

	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	137	60.1%
Masculino	91	39.9%
Total	228	100%

La tabla 2 muestra la distribución de acuerdo al sexo de la muestra, siendo de mayor predominancia el sexo femenino, con un 60.1 % y luego el masculino con un 39.9 % del total.

4.2 Tipo y diseño de investigación

La investigación se caracteriza por ser de tipo básica, ya que tiene como objetivo mejorar el conocimiento que beneficien a la sociedad en el futuro inmediato, tal como lo describen Tam, Vera y Oliveros (2008).

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010) se emplea el diseño no experimental, ya que busca observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos. Sánchez y Reyes (2015) hacen mención que es de tipo descriptiva correlacional, ya que se orienta a la determinación del grado de relación existente entre dos o más variables de interés en una misma muestra de sujetos. Se toma este tipo de diseño por la relación entre las variables de Ansiedad ante los exámenes y burnout académico.

4.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

- a) Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE)

Es una escala de autovaloración de 20 ítems que describen pensamientos y reacciones emocionales referidas a situaciones de examen. Este instrumento determina la predisposición del alumno a presentar estados de ansiedad y respuestas de preocupación ante circunstancias evaluativas. Elaborado por José Bauermeister, Collazo y Spielberg en 1982. Es aplicable a personas mayores de 11 años en adelante.

Está compuesto por dos dimensiones: la emocionalidad, que refiere a las expresiones fisiológico-afectivas en función a las respuestas del sistema nervioso autónomo, estas manifestaciones pueden ser tensión, nerviosismo. Por otro lado, la dimensión preocupación, que refiere al componente cognitivo, donde se observan pensamientos negativos de fracaso. frente al mal desempeño en el examen. Estos pensamientos se orientan más a la persona que a la tarea por realizar, siendo el reflejo de expectativas negativas acerca de uno mismo y de la situación y sus consecuencias.

Para la evaluación de esta investigación se utilizó los baremos elaborados por Aliaga et al. (2001), elaborado a una muestra de 1096 alumnos de ambos sexos que comprendían del tercero al quinto año de estudios secundarios, pertenecientes de colegios nacionales y particulares de Lima. Al estudiarse el instrumento se obtuvo como resultado un alto coeficiente de consistencia interna (.87), siendo factible para su uso en dicho contexto.

b) Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS)

El Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS), elaborado por Shaufeli, et al. (2002), es un cuestionario conformado por 15 ítems para la

evaluación del síndrome de burnout académico de aplicación colectiva y diligenciamiento individual. Bresó (2008) describe los componentes evaluados en este instrumento. Está conformado por tres subescalas.

- Agotamiento emocional: Evalúa la percepción de sentirse física, mental y emocionalmente exhausto, teniendo la sensación de no poder dar más de uno mismo frente a las actividades académicas. Se caracteriza como la falta de energía y la disminución de los recursos emocionales, siendo manifestadas en conductas como irritabilidad, ansiedad y cansancio que no se recuperan con el descanso.
- Cinismo: Evalúa la presencia de una posición pesimista frente a los estudios, manifestándose como cambio negativo en las actitudes y respuestas hacia otras personas, tal como la pérdida del interés, distanciamiento de los compañeros de estudio, tendencia a culpar a los demás de las frustraciones académicas. Dichas actitudes es producto de un intento de evitar cualquier acercamiento que sea desgastante.
- Autoeficacia Académica: Evalúa la percepción negativa sobre la competencia de sus estudios, creándose dudas acerca de la propia capacidad para realizar el trabajo académico, además existe la tendencia a auto evaluarse negativamente, ideas de fracaso y estar insatisfechos con sus logros.

Se utilizó la adaptación MBI - URPMSS realizado por Correa et al. (2019), siendo aplicado a una muestra de 223 alumnos de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Lima. El instrumento obtuvo un coeficiente Alfa de Cronbach= .794, con correlaciones entre los ítems,

Agotamiento Emocional ($\alpha = .855$), Cinismo ($\alpha = .623$) y Autoeficacia Académica ($\alpha = .744$). Está conformado por 15 preguntas, sin embargo, se realizó un análisis factorial de todos los ítems demostrando que 14 de éstos superan el nivel de significancia al .05, excepto un ítem, siendo este excluido por tener un nivel muy por debajo de lo esperado (.343); a pesar de ello se sugiere realizar la evaluación con los 15 ítems debido a que no existe alguna alteración en la significancia estadística. Tiene validez de contenido elaborado por la metodología Delphi. Por lo tanto, se determina que es un instrumento fiable y válido para su evaluación. Este inventario no proporciona una puntuación general en el que muestre el diagnóstico de burnout, sino que presenta puntajes individuales por cada componente de este. Por lo que solo se podrá identificar con burnout a los alumnos que obtengan altos niveles en las dimensiones agotamiento emocional y cinismo, y bajos niveles en la dimensión autoeficacia académica.

4.4 Procedimientos y técnicas para la recolección de datos

La presente investigación se realizó en una universidad privada de Lima, siendo evaluados los estudiantes de pre grado que cursan el año académico en las Facultades de Psicología, Medicina Humana y Arquitectura. Para ello se conversó con anterioridad a los profesores de cada Facultad, encargados de dictar las clases a los alumnos, para aplicar el instrumento después de acabar el horario del curso que enseñan, siendo con mayor facilidad que el alumno pueda completar los cuestionarios en su propio pupitre. Seguidamente se proporciona el consentimiento informado (A) a cada uno de los participantes solicitando el permiso para obtener la información que se necesitaba. Acto seguido, se les entregó el Inventario de autoevaluación de la

ansiedad ante exámenes (IDASE) (ficha técnica en ANEXO B) y el Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS) (ficha técnica en ANEXO C). Luego se explicó en términos generales la finalidad de la investigación, el carácter anónimo y voluntario de su participación y se solicitó su autorización para responder dichos instrumentos. Se procedió con la instrucción de las consignas generales, marcando con una “X” las afirmaciones que mejor describa los sentimientos que les provocan en la universidad, teniendo en cuenta la escala de frecuencia que se presenta en el instrumento. Además, se resolvieron dudas, con la finalidad de garantizar el entendimiento, facilitar la rapidez de resolución del instrumento y se minimicen la invalidez de los protocolos.

Los datos recolectados fueron procesados utilizando el programa SPSS empleando el estadístico de coeficiente de correlación por rangos de Spearman.

CAPÍTULO V: Resultados

5.1 Presentación de datos

Tal como se aprecia en la tabla 3, los datos obtenidos respecto a las medidas de tendencia central arrojan que los componentes de la ansiedad ante los exámenes, la media de la dimensión emocionalidad es 8.99, mientras que para la dimensión preocupación es de 9.35; por otro lado, la mediana en emocionalidad indican una puntuación de 8.00 y en preocupación de 9.00; por último, la desviación estándar tiene una distribución de 3.105 para la dimensión emocionalidad y 2.862 para la dimensión preocupación. En cuanto a las escalas del burnout académico, para agotamiento emocional la media es de 22.35, la mediana es 22.00 y la desviación estándar es de 8.266. en la dimensión cinismo tanto la media como la mediana puntúan un valor de 11.15 y una desviación estándar de 4.925. por ultimo en autoeficacia académica la media y la mediana son de 30.05 y la desviación estándar de 5.698.

Tabla 3
Estadísticos descriptivos de las dimensiones de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico.

	Media	Mediana	Desviación estándar
Emocionalidad	8.99	8.00	3.105
Preocupación	9.35	9.00	2.862
Agotamiento emocional	22.35	22.00	8.266
Cinismo	11.15	11.15	4.925
Autoeficacia Académica	30.05	30.05	5.698

Además, se presenta la distribución de la muestra según los niveles obtenidos de las puntuaciones de ansiedad frente a los exámenes en la figura 1. Se observa que el

nivel medio predomina con el 45.7 % de los alumnos evaluados. En segundo lugar, se aprecia un nivel bajo de 35.5 % y por último el 15.8 % correspondiente al nivel alto.

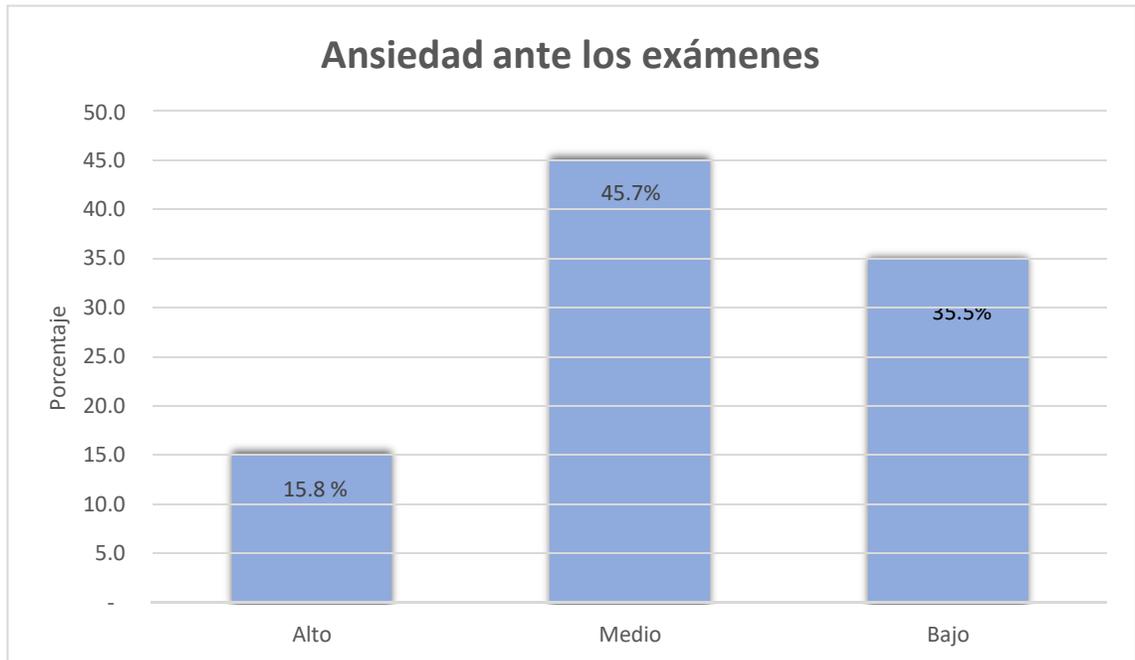


Figura 1. Frecuencias y Porcentajes de ansiedad ante los exámenes

En cuanto a la prevalencia del burnout académico, la figura 2 muestra que el 5.8% presenta el síndrome de burnout académico y el 94.2% no lo tiene.

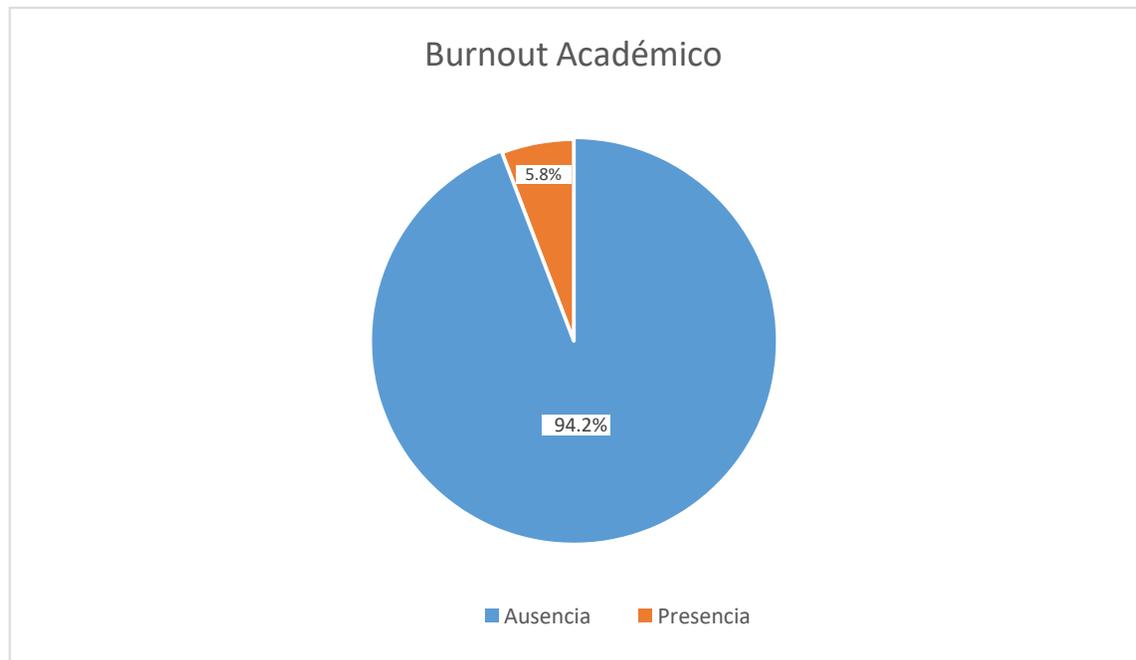


Figura 2. Frecuencias y Porcentajes del Burnout Académico

5.2 Análisis de datos

5.2.1 Prueba de bondad de ajuste

Se sometieron las observaciones obtenidas a la prueba de Bondad de Ajuste Kolmogorov-Smirnov para determinar si las puntuaciones obedecen a una distribución normal. En la tabla 4 se observa la realización de la prueba de normalidad para los puntajes de ansiedad ante los exámenes y burnout académico, donde se halla una distribución diferente a lo normal teniendo el valor $p < .05$, es por esto que se justifica el uso del estadístico no paramétrico Rho de Spearman con el fin de determinar la correlación entre las dos variables.

Tabla 4

Prueba de Bondad de ajuste Kolmogorov-Smirnov para las variables: Ansiedad frente a exámenes y burnout académico.

<i>Dimensiones</i>	<i>Estadístico</i>	<i>gl</i>	<i>Sig</i>
Emocionalidad	.152	228	.000
Preocupación	.094	228	.000
Agotamiento emocional	.072	228	.006
Cinismo	.119	228	.000
Autoeficacia Académica	.064	228	.026

5.2.2 Análisis estadístico referido a la hipótesis general.

Se realiza el análisis correlacional presentado en la tabla 5, correspondiente a la hipótesis general. Los resultados indican que se rechaza esta afirmación, ya que no existe relación entre ansiedad ante los exámenes y el síndrome de burnout académico tanto en los alumnos pertenecientes de las Facultades de Arquitectura, Medicina Humana y Psicología. por ende, se rechaza la hipótesis general

En el caso de la Facultad de Arquitectura se obtiene el índice de correlación $r = .513$; $p < .000$ y $r = .263$; $p < .025$ para las dimensiones agotamiento emocional y cinismo respectivamente. Por el contrario, no existe una relación significativa para la dimensión autoeficacia académica, pues tiene un bajo índice de correlación ($r = -.133$; $p < .265$).

En cuanto a la Facultad de Medicina existe una alta correlación entre la ansiedad ante los exámenes y las tres dimensiones del burnout académico, siendo su índice de correlación $r = .705$; $p < .000$ para la dimensión agotamiento emocional, $r =$

.532; $p < .000$ para la dimensión cinismo y $r = -.266$; $p < .001$ para la dimensión autoeficacia académica.

Así mismo, de acuerdo con la ansiedad ante los exámenes y las tres dimensiones del burnout para la Facultad de Psicología, se presenta la correlación $r = .514$; $p < .001$ para la dimensión agotamiento emocional, $r = .418$; $p < .000$ para la dimensión cinismo y $r = -.344$; $p < .001$ para la dimensión autoeficacia académica.

Tabla 5
Correlación entre la Ansiedad ante los exámenes y Burnout académico, utilizando el coeficiente rho.

			Burnout Académico		
			Agotamiento Emocional	Cinismo	Autoeficacia Académica
Ansiedad ante los exámenes	Arquitectura	rho	.513	.263	-.133
		Sig.	.000	.025	.265
	Medicina	rho	.705	.532	-.266
		Sig.	.000	.000	.001
	Psicología	rho	.514	.418	-.344
		Sig.	.000	.000	.001

5.2.3 Análisis estadístico referido a las hipótesis específicas.

Se analiza la correlación entre las dimensiones emocionalidad y preocupación de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico en los alumnos de la Facultad de Arquitectura, reflejados en la tabla 6. En cuanto a la primera hipótesis específica no se evidencia la aprobación de esta, ya que se muestra que existen correlaciones significativas entre la dimensión emocionalidad con la escala agotamiento emocional y cinismo siendo $r = .474$; $p < .000$ y $r = .244$; $p < .039$ respectivamente. Sin embargo, no se halla relación ($r = -.184$; $p < .121$) entre dicha dimensión con la escala de autoeficacia académica. Mencionando a la

segunda hipótesis específica no es verificada, ya que se observa que para la dimensión preocupación solo se muestra correlación significativa con la escala de agotamiento emocional ($r = .383$; $p < .001$), lo contrario a las dimensiones cinismo ($r = .190$; $p < .110$) y autoeficacia académica ($r = -.126$; $p < .291$), la cual indica que no existe relación.

Tabla 6

Correlación entre dimensiones de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Arquitectura utilizando el coeficiente Spearman-Brown.

		Burnout Académico		
		Agotamiento Emocional	Cinismo	Autoeficacia Académica
Emocionalidad	r	.474	.244	-.184
	Sig	.000	.039	.121
Preocupación	r	.383	.190	-.126
	Sig	.001	.110	.291

En la tabla 7 se presenta la correlación entre la dimensión emocionalidad y preocupación con las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina. El resultado obtenido referente a la tercera hipótesis específica no es aceptado, ya que solo muestra una correlación moderada significativa entre la dimensión emocionalidad con las escalas agotamiento y cinismo, siendo $r = .651$; $p < .000$ y $r = .450$; $p < .000$ respectivamente. En cambio, no se muestra correlación entre esta dimensión con la escala autoeficacia académica ($r = -.220$; $p < .078$).

En cuanto a la cuarta hipótesis específica no es aceptada, puesto que se encuentra una correlación significativa entre la dimensión preocupación y las escalas agotamiento emocional y cinismo. Por último, existe una correlación inversa y no significativa en las dimensiones emocionalidad y preocupación con respecto a la autoeficacia académica teniendo como valores $r = -.220$; $p < .078$ y $r = -.189$ $p < .131$.

Tabla 7

Correlación entre dimensiones de la ansiedad ante los exámenes las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina utilizando el coeficiente Spearman-Brown.

		Burnout Académico		
		Agotamiento Emocional	Cinismo	Autoeficacia Académica
Emocionalidad	r	.651	.450	-.220
	Sig	.000	.000	.078
Preocupación	r	.665	.486	-.189
	Sig	.000	.000	.131

En la tabla 8 se muestra la correlación entre las dimensiones emocionalidad y preocupación de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico en los alumnos de la Facultad de Psicología. los resultados presentados corresponden hipótesis específica número cinco, donde se muestra que existe una correlación positiva altamente significativa entre la dimensión emocionalidad con agotamiento emocional y cinismo: $r = .497$; $p < .000$, $r = .322$; $p < .002$, respectivamente. En lo que concierne a la hipótesis específica número seis, existe una correlación positiva altamente significativa entre la dimensión

preocupación con respecto al agotamiento emocional y el cinismo con valores de $r = .435$ $p < .000$ y $r = .421$ $p < .000$ respectivamente. Por otro lado, existe una correlación débil, inversa pero significativa entre la dimensión emocionalidad con autoeficacia académica ($r = -.254$; $p < .015$) y entre preocupación con eficacia académica ($r = -.313$; $p < .003$).

Tabla 8

Correlación entre dimensiones de la ansiedad ante los exámenes las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Psicología utilizando el coeficiente Spearman-Brown.

		Burnout Académico		
		Agotamiento Emocional	Cinismo	Autoeficacia Académica
Emocionalidad	r	.497	.322	-.254
	Sig	.000	.002	.015
Preocupación	r	.435	.421	-.313
	Sig	.000	.000	.003

5.3 Análisis y discusión de resultados

Ante el análisis correlacional entre la ansiedad ante los exámenes y el síndrome de burnout académico tanto en los alumnos pertenecientes a las Facultades de Arquitectura, Medicina Humana y Psicología referida a la hipótesis general, no se dispone de evidencia suficiente para aceptar esta afirmación, lo que significa que no existe relación entre estas dos variables en las facultades mencionadas.

Se considera que la variable burnout académico se compone de tres dimensiones independientes, lo que comprende el análisis de la relación entre la ansiedad ante los exámenes con cada una de las dimensiones del burnout académico.

Esta investigación determina que existe una asociación significativa entre la ansiedad ante los exámenes y el burnout académico tanto para las Facultades de Medicina Humana y Psicología, a diferencia de la Facultad de Arquitectura, en cuyo caso solo se relaciona significativa y positivamente solo con las dimensiones agotamiento emocional y cinismo, pero no se halla relación significativa con la autoeficacia académica. En relación con lo descrito, Caballero, Hederich y Palacio (2010) mencionan que el desenvolvimiento académico podría ser influenciado por el tipo de profesión o carrera en el sentido de que los alumnos de las Facultades de Ciencias Humanas presenten bajos indicadores de burnout y que los alumnos de las Facultades de Humanidades se consideran más eficaces académicamente.

El análisis correlacional entre la dimensión emocionalidad de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Arquitectura demuestran que no se encuentra relaciones significativas, rechazándose la primera hipótesis específicas referida a esta, puesto que solo existe relación significativa entre la dimensión de emocionalidad y las escalas del burnout académico referidos al agotamiento emocional y cinismo, pero no en el caso de la escala de autoeficacia académica. Al respecto, Caballero, Hederich y Palacio (2010) destacan la complejidad de estas interacciones y mencionan que, según la teoría social cognitiva, la autoeficacia posee una estructura causal multifacética, principalmente en los componentes cognitivos y las reacciones emocionales.

En cuanto a la dimensión preocupación de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Arquitectura no se encuentran correlaciones, por ende, se rechaza la segunda hipótesis específica planteada. Solo se encontró relación significativa entre dicha dimensión con la

escala de agotamiento emocional. Por otra parte, no se halló relación significativa entre la mencionada dimensión con la escala de cinismo y autoeficacia académica. En la misma consideración, Gil-Monte y Peiró (1999), mencionando a la teoría sociocognitiva del yo, indican que la percepción que la persona le atribuye a las situaciones influye hacia sus acciones al igual que las acciones de los demás. Por otro lado, el nivel de seguridad hacia las propias capacidades determinará el empeño para ejecutar eficazmente los objetivos y generará ciertas reacciones emocionales.

Adicionalmente, se realizó el análisis correlacional entre la dimensión emocionalidad de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana. Los resultados determinan el rechazo de la tercera hipótesis específica mencionada, puesto que solo se halló relación positiva significativa entre dicha dimensión con las escalas de agotamiento emocional y cinismo, contrario a la escala de autoeficacia académica, dado que no existe relación significativa entre estas variables. Según Serrano, Salguero, Ayala, García, Meza, y Mejía (2016), esto puede deberse a que dicha población en particular es más susceptible a presentar indicadores elevados de agotamiento emocional.

En cuanto a la dimensión preocupación de la ansiedad ante los exámenes y su relación con las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana referente a la cuarta hipótesis específica, no se encuentran relaciones significativas, lo que se rechaza esta afirmación planteada. Se observa que existe relación entre la dimensión mencionada con las escalas agotamiento emocional y cinismo, contrario a la dimensión autoeficacia académica que no se encontró relación significativa. Ante esto, puede tenerse en cuenta lo descrito por Suárez-Colorado y Restrepo (2019), quienes mencionan que los principales síntomas asociados a la

condición de burnout académico son los de nivel cognitivo, ya que el alumno elabora pensamientos negativos y derrotistas siendo el mayor responsable del desarrollo del síndrome, afectando su autoestima y disminuyendo sus expectativas.

La quinta hipótesis específica correspondiente a la relación entre la dimensión emocional de la ansiedad ante los exámenes y escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Psicología es aceptada, pues los resultados indican que esta dimensión se relaciona positivamente con el agotamiento emocional y cinismo, y negativamente con la autoeficacia académica. Esto podría tener similitud con los resultados obtenidos por Domínguez-Lara quien analizó la validez convergente e incremental de un ítem único de ansiedad ante exámenes (IUAEX), comparándolo con la escala de cansancio emocional (AEM) y la escala de autoeficacia percibida específica de situaciones académicas (EAPESA) en alumnos pertenecientes a la Facultad de Psicología, cuyos resultados indicaron que el IUAEX se relaciona positivamente con AEM, y negativamente con EAPESA.

Asimismo, en relación con la sexta hipótesis específica, los resultados presentados en la tabla 8 indican que esta comprobación es aceptada, puesto que se encontró relación significativa entre la dimensión preocupación de la ansiedad ante los exámenes y las tres escalas del burnout académico: agotamiento emocional, cinismo y autoeficacia académica en los estudiantes procedentes de la Facultad de Psicología. Esto permite destacar a Caballero, Hederich y Palacio (2010) quienes mencionan que se encuentran diversos síntomas asociados al desarrollo del síndrome de burnout en el contexto académico, siendo reacciones de tipo emocional, cognitiva, conductual y social que repercuten negativamente sobre la salud.

CAPÍTULO VI: Conclusiones y recomendaciones

6.1 Conclusiones generales y específicas

En relación con los resultados obtenidos para esta investigación se describen las siguientes conclusiones:

Conclusión general

- No existe asociación entre la ansiedad ante los exámenes y el síndrome de burnout académico tanto en los alumnos pertenecientes a las Facultades de Arquitectura, Medicina Humana y Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. Por lo tanto, no se acepta la hipótesis general.

Conclusiones específicas.

- Se acepta la quinta hipótesis específica que refiere a la relación significativa entre las dimensiones emocionalidad de la ansiedad ante los exámenes y las tres escalas del burnout académico en los índices correspondientes a los estudiantes de la Facultad de Psicología.
- Se acepta la sexta hipótesis específica que refiere a la relación significativa entre las dimensiones preocupación de la ansiedad ante los exámenes y las tres escalas del burnout académico en los índices correspondientes a los estudiantes de la Facultad de Psicología.
- No se acepta la primera hipótesis específica, ya que no existe relación entre la dimensión emocionalidad de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Arquitectura.

- No se acepta la segunda hipótesis específica, ya que no existe relación entre la dimensión preocupación de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Arquitectura.
- No se acepta la tercera hipótesis específica, ya que no existe relación entre la dimensión emocionalidad de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana.
- No se acepta la cuarta hipótesis específica, ya que no existe relación entre la dimensión preocupación de la ansiedad ante los exámenes y las escalas del burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana.

6.2 Recomendaciones

Se considera pertinente atender a las siguientes sugerencias:

- Elaborar programas de asistencia sobre habilidades de estudio, técnicas de relajación dirigido a los alumnos para la detección y seguimiento ante indicadores de ansiedad frente a situaciones evaluativas.
- Promover talleres y capacitaciones al personal docente sobre técnicas didácticas para la enseñanza, pausas activas hacia el docente y el alumnado, con la finalidad de ejercer un adecuado desenvolvimiento académico.
- Realizar estudios similares en estudiantes de otras Facultades a fin de una mayor generalización de los resultados.
- Realizar estudios de tipo longitudinal con una misma muestra, a fin de identificar la evolución y analizar los cambios de los grupos a estudiar.

6.3 Resumen. Términos clave

El presente trabajo de investigación tiene como finalidad determinar la relación entre ansiedad ante los exámenes y el síndrome de burnout académico tanto en los alumnos pertenecientes de las Facultades de Arquitectura, Medicina Humana y Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. Se desarrolla un estudio de tipo descriptivo con un diseño correlacional. Se obtuvo la participación de 228 estudiantes de ambos sexos, siendo 91 varones y 137 mujeres. Para la recolección de los datos se utilizaron los instrumentos: Inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes (IDASE) y Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS).

Los resultados indican que los puntajes de los estudiantes de la Facultad de Psicología presentan una asociación estadísticamente significativa entre la ansiedad ante los exámenes y el burnout académico, a diferencia de los índices obtenidos por los estudiantes de las Facultades de Arquitectura y Medicina, pues no todos presentan relaciones significativas.

Términos clave: Ansiedad ante los exámenes, síndrome de burnout académico

6.4 Abstract. Keys words

The purpose of this study work is to determine the correlation among test anxiety and academic burnout syndrome in students belonging to the Schools of Architecture, Human Medicine and Psychology of a private university in Metropolitan Lima. A descriptive study with a correlational design was developed. The participants were 228 students, with 91 males and 137 women. Instruments: Self-Assessment Inventory of Exam Anxiety (IDASE) and Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS) were used for data collection. The results show a significant relationship between the variables mentioned in the scores of the students of the School of Psychology,

while some results of the student scores of the Schools of Architecture and Human Medicine are not significantly related.

Key Terms: Test Anxiety, Academic Burnout Syndrome.

Referencias

- Alegre, A. (2013). Ansiedad ante exámenes y estrategias de afrontamiento de aprendizaje en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1(1), 107-130. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/275893549_Ansiedad_ante_exámenes_y_estrategias_de_aprendizaje_en_estudiantes_de_secundaria_de_Lima_Metropolitana
- Aliaga, J., Ponce, C., Bernaola, E. y Pecho, J. (2001). Características psicométricas del inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes. *IDASE*. 2(3-4), 11-29. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/320775162_Caracteristicas_Psicometricas_del_Inventario_de_Autoevaluacion_de_la_Ansiedad_ante_Exámenes_IDASE
- Álvarez, J., Aguilar, J., y Lorenzo, . (2012). La Ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 333-354. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293123551017.pdf>
- Ayora, A. (1993). Ansiedad en situaciones de evaluación o examen, en estudiantes secundarios de la ciudad de Loja (Ecuador). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 25(3), 425-431. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80525305.pdf>
- Belén, D. (2015). *Ansiedad y Estrés académico en estudiantes de Universidades públicas vs. Universidades privadas*. (Tesis de Licenciatura). Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales. Universidad Argentina de la empresa. Buenos aires. Argentina. Obtenido

de

<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/5453/Ferri%20Daniela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bresó, E. (2008). *Well-being and Performance in Academic Settings*. (Tesis Doctoral). Facultad de Psicología. Universidad Jaume I de Castellón. Castellón. España. Obtenido de <https://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/DoctoralThesisBreso.pdf>

Caballero, C., Hederich, C., y Palacio, J. (2010). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(1), 131-146. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80515880012.pdf>

Cabrera, I. (2011). *El Nivel de Ansiedad Ante los Exámenes y el Rendimiento Académico en los Estudiantes de la Licenciatura en Psicología ante la Asignatura de Estadística II*. (Tesis de Maestría). Facultad de Educación. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey. Ciudad de México, D.F. México. Obtenido de https://repositorio.itesm.mx/bitstream/handle/11285/570804/DocsTec_11774.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Carver, C., & Scheier, M. (1988). Performing poorly, performing well: a view of the self-regulatory consequences of confidence and doubt. *International Journal of Education Research*, 12(3), 325-332. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0883035588900092>

Casari, L., Anglada, J., y Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32(2), 243-269. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472014000200003

Castro, C., David, O., y Ortiz, L. (2011). Síndrome de burnout en estudiantes de pregrado de la universidad de Nariño. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(4), 233-246. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi114m.pdf>

- Chávez, E. (2004). *Estrategias de Afrontamiento a la Ansiedad de evaluación y su relación con el desempeño académico en estudiantes universitarios incorporados a modelos educativos innovadores*. (Tesis de Maestría). Facultad de Psicología. Universidad de Colima. Colima. México. Obtenido de http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/pdf/elsa_guadalupe_chavez_de_anda.pdf
- Chávez, H., Chavez, J., Ruella, E., y Gomez, M. (2014). Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del Centro Preuniversitario ciclo 2012-1. *Revista IIPSI*, 17(2), 187-201. Obtenido de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/11266>
- Clark, D., y Beck, A. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: ciencia y práctica*. España: Desclée de Brouwer. Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com>
- Correa, L., De la Cruz, J., Perez, M. (2017). *Factores asociados al Síndrome de Burnout en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el periodo 2017*. Instituto de investigación en Ciencias Biomédicas. Universidad Ricardo Palma. Lima. Perú. Obtenido de <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1599>
- Correa et al. (2019). Adaptación y validación de un cuestionario para medir burnout académico en estudiantes de medicina de la universidad Ricardo Palma. *Rev. Fac. Med. Hum.* 19(1), 64-73 Obtenido de <http://inicib.urp.edu.pe/cgi/viewcontent.cgi?article=1089&context=rfmh>
- Díaz, A. (1994). Una polémica en relación al examen. *Revista Iberoamericana de Educación*,(5), 161-181. Obtenido de <https://rieoei.org/historico/oeivirt/rie05a05.htm>
- Díaz, B. (2013). *Control de respuestas emocionales, Investigación y Aplicaciones*. (Tesis Doctoral). Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. Madrid. España. Obtenido de <https://eprints.ucm.es/23424/>
- Díaz, S. (2012). *Ansiedad ante los exámenes y estilos de aprendizaje en estudiantes de medicina de una universidad particular*. (Tesis de Licenciatura). Facultad de

Psicología. Universidad Católica San Toribio de Mogrovejo. Chiclayo. Perú.

Obtenido de <http://tesis.usat.edu.pe/handle/usat/338>

Díaz, S. (2017). *Propiedades psicométricas del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE) en estudiantes preuniversitarios de Trujillo*. (Tesis de Licenciatura). Facultad de Humanidades Universidad. Cesar Vallejo. Trujillo. Perú.

Obtenido de

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/664/diaz_fs.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Domblás, A. (2016). *Ansiedad, personalidad y rendimiento académico en alumnado de educación primaria*. (Tesis Doctoral). Departamento de Psicología y Pedagogía.

Universidad Pública de Navarra. Pamplona. España. Obtenido de https://academica-e.unavarra.es/xmlui/bitstream/handle/2454/20028/Tesis%2bAndr%C3%A9s%2bDombl%C3%A1s_ma.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Domínguez, S., Bonifacio, M., y Caro, A. (2016). Prevalencia de ansiedad ante exámenes en una muestra de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Psicología*, 6(2), 47-56. Obtenido de <http://ucsp.edu.pe/investigacion/psicologia/wp-content/uploads/2>

Domínguez-Lara, S. (2018). Ítem único de ansiedad ante exámenes: Evidencias de validez convergente e incremental en estudiantes universitarios. *Educación Médica*, 19(5), 264-270. Obtenido de

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181316300924?via%3Dihub>

Durán, M. (2001). *El Síndrome de Burnout en organizaciones policiales: Una aproximación secuencial*. (Tesis Doctoral). Facultad de Psicología. Universidad de Málaga. Málaga.

España. Obtenido de <http://atarazanas.sci.uma.es/docs/tesisuma/16272675.pdf>

El-Sahili, L. (2015). *Burnout: consecuencias y soluciones*. Mexico, D.F: El Manual Moderno. Obtenido de

<http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliourpsp/detail.action?docID=4421830>.

- Furlan, L. (2006). Ansiedad ante los exámenes. ¿Qué se evalúa y cómo?. *Evaluar*, 6(1), 32-51. Obtenido de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/533/473>
- Furlan, L., Heredia, D y Piemontesi, E. (2010). Propiedades psicométricas de la versión en español revisada del Inventario Alemán de Ansiedad ante Exámenes (GTAI-AR) en universitarios argentinos. *Universitas Psychologica*, 11(1), 177-186. Obtenido de https://blogs.psyche.unc.edu.ar/lepe/wp-content/uploads/sites/7/GTAI_AR_piemontesi-et-al_2012.pdf
- Furlan, L., y Ponzo, A. (2006). *Relaciones entre Ansiedad de Evaluación y Rendimiento Académico*. Comunicación presentada en la XIII Jornada de Investigación y Segundo Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires, Argentina. Obtenido de <https://www.aacademica.org/000-039/289.pdf>
- Furlan, L., Sánchez, J., Heredia, D., Piemontesi, S., y Illbele, A . (2009). Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes Universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 5(12), 117-124. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80111899009>
- Garcés de los Fayos, E. (1995). Burnout en niños y adolescentes: Un nuevo síndrome en psicopatología infantil. *Psicothema*, 7(1), 33-40. Obtenido de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=954>
- Gil-Monte, P. y Peiró. J. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. *Anales de Psicología*, 15(2), 261-268. Obtenido de https://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/12v98_05Llag2.PDF
- Gil-Monte, P. y Marucco, M. (2006). Síndrome de Quemarse por el Trabajo (Burnout) en médicos. *Medicina y Sociedad*, 26(2), 1669-7782. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/263043222_Sindrome_de_quemarse_por_el_trabajo_burnout_en_medicos

- González, E. (2017). *Ansiedad en situación de examen de matemática en los estudiantes del cuarto grado de secundaria en un Colegio Público del Distrito de San Martín de Porres*. (Tesis de Licenciatura). Facultad de Psicología y Trabajo Social. Universidad Inca Garcilazo de la Vega. Lima. Perú. Obtenido de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1374/TRAB.SUFIC.PROF.%20GONZ%20C3%81LEZ%20D%20C3%8DAZ%20C%20ELINA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Gutiérrez, G., Celis, M., Moreno, S., Farias, F., y Suárez, J. (2006). Síndrome de Burnout. *Arch Neurocienc*, 11(4), 305-309. Obtenido de <http://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2006/ane064m.pdf>
- Gutiérrez, M., y Averó, P. (1995). Ansiedad, estrategias auxiliares y comprensión lectora: Déficit de procesamiento versus falta de confianza. *Psicothema*, 3, 569-578. Obtenido de <http://www.psicothema.com/pdf/1003.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación (4a. ed.)*. México: McGRAW-HILL. Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com>
- Hernández, T., Terán, O., Navarrete, D., y León, A. (1986). El síndrome de burnout: una aproximación hacia su conceptualización, antecedentes, modelos explicativos y de medición. *Revista Electrónica de ICEA*, 3(5), 50-68. Obtenido de <http://files.sld.cu/anestesiologia/files/2011/10/burnout-2.pdf>
- Kohan, A (2009). *La Ansiedad frente a los Exámenes: Enfoques teóricos*. Comunicación presentada en el I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XVI Jornadas de Investigación y Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires, Argentina. Obtenido de <https://www.aacademica.org/000-020/137.pdf>
- Lagos, G. (2015). *Adaptación y Validación psicométrica de Inventario de Ansiedad Escolar (IAES) en una muestra de estudiantes chilenos de educación secundaria*. (Tesis Doctoral). Facultad de Educación. Universidad de Alicante. Alicante. España. Obtenido de <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/50389>

- Llacsá, M., y Paz Rodrigo. (2017). *Efectos de la técnica de liberación emocional, EFT para disminuir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del primer ciclo de psicología de una universidad particular de Chiclayo*. (Tesis de Maestría). Facultad de Ciencias Históricas Sociales y Educación. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Lambayeque. Perú. Obtenido de <http://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/UNPRG/1183/BC-TES-TMP-0038.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Llanos, S. (2016). Competencias genéricas y estrés académico en estudiantes universitarios. *ConCiencia*, 1(2), 11-19. Obtenido de <http://revistaconcienciaepg.edu.pe/ojs/plugins/generic/pdfJsViewer/pdf.js/web/viewer.html?file=http%3A%2F%2Frevistaconcienciaepg.edu.pe%2F>
- López, A. (2017). *El Síndrome de Burnout: Antecedentes y consecuentes organizacionales en el ámbito de la sanidad pública gallega*. (Tesis Doctoral). Escuela Internacional de Doctoramiento. Universidad de Vigo. Vigo, Madrid. Obtenido de <http://hdl.handle.net/11093/791>
- Manzano-García, G. y Ayala-Calvo, J. (2013). New perspectives: towards an integration of the concept "burnout" and its explanatory models. *Anales de Psicología*, 29(3), 800-809. Obtenido de <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.145241>
- Martínez, I., y Marques, A. (2005). Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal y su relación con variables académicas. *Aletheia*.(21), 21-30. Obtenido de http://www.want.uji.es/wp-content/uploads/2017/03/2005_Mart%C3%ADnez-Marques-Pinto.pdf
- Martínez, M., Inglés, C., Cano, A. García, J. (2012). Estado de la investigación sobre la teoría tridimensional de la ansiedad de Lang. *Ansiedad y Estrés*, 18(2-3), 201-219. Obtenido de <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/35859>
- Méndez, J. (2004). Estrés laboral o síndrome de "burnout". *Acta Pediátrica de México*, 25(5), 299-302. Obtenido de

<http://repositorio.pediatria.gob.mx:8180/bitstream/20.500.12103/1814/1/ActPed2004-48.pdf>

Miralles, F., y Hernández, I. (2012). La ansiedad ante los exámenes. *Boletín de la sociedad española para el estudio de la ansiedad y el estrés*, 36, 9-16. Obtenido de [https://www.scirp.org/\(S\(czeh2tfqyw2orz553k1w0r45\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1209609](https://www.scirp.org/(S(czeh2tfqyw2orz553k1w0r45))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1209609)

Miralles, M., y Cima, M. (2011). *Escuela y psicopatología*. Madrid: CEU Ediciones.

Montaña, I. (2011). *Ansiedad en situación de examen y Estrategias de Afrontamiento en alumnos universitarios de 1º y 5º año*. (Tesis de Licenciatura). Facultad de Psicología y Relaciones Humanas. Universidad Abierta Interamericana. Buenos Aires. Argentina. Obtenido de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104092.pdf>

Moraschi, M. (1999). La ansiedad ante la situación de examen. *Serie pedagógica*, (3), 87-98. Obtenido de http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.2771/pr.2771.pdf

Moreno, B., Bustos, R., Matallana, A., y Miralles, T. (1997). La evaluación del Burnout. Problemas y alternativas: El CBB como evaluación de los elementos del proceso. *Revista de psicología del trabajo y las organizaciones*, 13(2), 185-207. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=109554>

Moreno, B., Rodríguez, A., Muñoz., Garrosa, E., Morante, M.E. (2005). *Breve historia del burnout a través de sus instrumentos de evaluación*. Publicado en Martínez, M. (2005). *“Quemarse en el trabajo” (Burnout)*. Zarazoga, España: Egido Editorial. Recuperado de <https://docplayer.es/48916997-Breve-historia-del-burnout-a-traves-de-sus-instrumentos-de-evaluacion.html>

Muñoz, F., Medina, A., Carrasco, D., Pérez, C., y Ortiz, L. (2017). Antecedentes académicos como predictores de Burnout en estudiantes de primer año de Odontología. *Educación Médica Superior*, 31(2), 1-10. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412017000200006&lng=es&tlng=es.

- Napione, M. E. (2008). *¿Cuándo se “quema” el profesorado de secundaria?* . Madrid: Madrid: Días de Santos. Obtenido de <http://www.editdiazdesantos.com/wwwdat/pdf/9788479788667.pdf>
- Navas, J. (1989). Ansiedad en la toma de exámenes: algunas explicaciones cognoscitivas – conductuales. *Revista de Aprendizaje y Comportamiento*, 7(1), 21-41.
- Núñez, L. Bedriñana, I. Mendoza, C. y Zelada, L. (2017). Prevalencia del síndrome de Burnout en estudiantes de Medicina Humana de una universidad pública en Perú. *Revista Médica Panacea*, 6(2), 60-63. Obtenido de <http://revpanacea.unica.edu.pe/index.php/RMP/article/view/187/152>
- Ortega, C., y López, F. (2003). El burnout o síndrome de estar quemado en los profesionales sanitarios: revisión y perspectivas. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4(1), 137-160. Obtenido de http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-100.pdf
- Otero, H. (2013). *El examen, Herramienta fundamental para la evaluación certificativa. La enseñanza del español como LE/L2 en el siglo XXI, XXIV*. Congreso Internacional de la ASELE. Universidad de Vigo. Obtenido de https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/asele/pdf/24/24_565.pdf
- Picasso, M. Huillca, N. Ávalos, J. Omori, E. Gallardo, A y Salas, M. (2012). Síndrome de Burnout en estudiantes de Odontología de una universidad Peruana. *Kiru*, 9(1), 51-58. Obtenido de <https://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/Rev-Kiru0/article/view/202/176>
- Piemontesi, S., y Herdia, D. (2011). Relaciones entre la ansiedad frente a los exámenes, estrategias de afrontamiento, autoeficacia para el aprendizaje autorregulado y rendimiento académico. *Revista Tesis*, 1(1), 74-86. Obtenido de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/>
- Puertas, K. (2015). *Prevalencia y factores asociados al Síndrome de Burnout en alumnos de Medicina Veterinaria y Zootecnia*. (Tesis de Licenciatura). Facultad de Medicina

Veterinaria y Zootecnia. Lima, Perú. Obtenido de <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/934>

Ramirez, M., y Padilla, L. (2008). *El síndrome del desgaste profesional en académicos*. Aguascalientes: Universidad Autónoma de Aguascalientes. Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliourpsp/detail.action?docID=3200688>.

Reyes, Y. (2003). *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. (Tesis de Licenciatura). Facultad de Psicología. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima. Peru. Obtenido de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/590>

Rosário, P., Núñez, J., Salgado, A., González-Pienda, J., Valle, A., Joly, C., y Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicothema*, 20(4), 563-570. Obtenido de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3523>

Rubert, Y. (2015). *VARIABLES PSICOSOCIALES Y ANSIEDAD EN ADOLESCENTES QUE INGRESAN AL SISTEMA EDUCATIVO SECUNDARIO DE MENDOZA*. (Tesis de Licenciatura). Facultad de Psicología. Universidad del Aconcagua. Mendoza. Argentina. Obtenido de <http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/fichas.php?idobjeto=564>

Sampieri, H., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta ed.). México D.F: McGraw-Hill.

Sánchez, H., y Reyes C. (2015). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. (5a ed.). Lima: Business Support Aneth.

Santos, I., Miralles, F., y Fernández, J. (2016). *Ansiedad ante los exámenes: Intervención psicológica en universitarios*. Madrid: Editorial Académica Española.

Schaufeli, W., Martinez, I., Marques, A., Salanova, M. y Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students. A cross-national study. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 33(5), 464-481. Obtenido de

https://www.isonderhouden.nl/doc/pdf/arnoldbakker/articles/articles_arnold_bakker_78.pdf

Serrano, F., Salguero, J., Ayala, J., García, M., Meza, J y Mejía, C. (2016). Síndrome de Burnout en estudiantes de seis facultades de medicina de Colombia, 2016-1: estudio multicéntrico. *CIMEL*, 21(2), 29-34. Obtenido de <https://www.cimel.felsocem.net/index.php/CIMEL/article/view/642/360>

Sierra, J., Virgilio, O., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, Angustia y Estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59. Obtenido de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002

Spielberger, C., y Vagg, P. (1995). *Test Anxiety: theory, assessment and treatment*,. Washington, DC: Tayloy & Francis. Obtenido de https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=fAlJ5L6j0AgC&oi=fnd&pg=PR9&dq=Test+Anxiety:+theory,+assessment+and+treatment,+washington&ots=pFzWGzVoLB&sig=Quc57dunfEiwaA_cRvsBCZzcp2I#v=onepage&q=Test%20Anxiety%3A%20theory%2C%20assessment%20and%20treatment

Suárez-Colorado, Y., y Restrepo, D. (2019). *Recursos personales en el trabajo académico. "Self-Efficacy": una herramienta para la intervención del burnout en universitarios*. (Documento de Generación de contenidos impresos N.º 9). Bogotá: Ediciones Universidad Cooperativa de Colombia. Obtenido de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14852/3/2019_GP_Recursos%20Personales_Suarez_VF.pdf

Tam, J., Vera, G y Oliveros, R. (2008). Tipos, métodos y estrategias de investigación. *Pensamiento y Acción*, 5, 145-154. Obtenido de http://www.imarpe.pe/imarpe/archivos/articulos/imarpe/oceanografia/adj_modela_p_a-5-145-tam-2008-investig.pdf

Torres, B., San Juan, C., Rivero, A., C. Herce., y Achucarro, C. (1997). "Burnout" profesional. ¿Un problema nuevo?: Reflexiones sobre el concepto y su evaluación.

Revista de psicología del trabajo y de las organizaciones, 13(1), 23-50. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Cesar-San-Juan/publication/274393352_Burnout_profesional_Un_problema_nuevo_Reflexion_es_sobre_el_concepto_y_su_evaluacion/links/570b7dbd08aea660813a7ec4.pdf

Valero, L. (1999). Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX. *Anales de Psicología*, 2, 223-231. Obtenido de https://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/08v97_10caex.PDF

Vargas, G. (2010). *Relación entre el rendimiento Académico y la ansiedad ante las evaluaciones en los alumnos de primer año de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana: Ciclo 2009-I*. (Tesis de Maestría). Facultad de Educación. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima. Perú. Obtenido de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/1684>

Vizoso, C. y Arias, O. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académico. *Anuario de Psicología*, 46, 90-97. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/970/97049408006.pdf>

Anexos

Formato de consentimiento informado

ANEXO A

Lima, ___ de _____ del 20__

Consentimiento informado

Yo, _____ identificado(a) con el DNI N° _____ de _____ años de edad y cursando el ciclo académico _____ declaro que he sido informado(a) de la naturaleza del proceso de evaluación y accedo participar de manera voluntaria a la presente investigación como parte de la obtención de datos para su tesis de licenciatura de la Srta. Susana Sáñez Paz Soldán. Asimismo entiendo que los resultados obtenidos se manejarán con estricta confidencialidad y serán usados exclusivamente con fines académicos, por lo cual contestaré de manera fidedigna a cada uno de los instrumentos que se me presenten.

Firma

ANEXO B

Ficha técnica Nombre original	Inventory Anxiety Self Assessment Tests
Autores	Bauermeister, Collazos y Spielberger
Año de publicación	1982
Nombre de la adaptación	Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes
Autora	Aliaga et al.
Año de publicación	2001
Tipo de aplicación	Individual y colectiva
Población	11 a más años de edad
Objetivo	Evaluar el grado de ansiedad presentada en la situación de examen.
Confiabilidad	Indicador de fiabilidad por consistencia interna del coeficiente Alfa de Cronbach= 0.87.
Numero de ítems	20 ítems
Duración	15 a 20 minutos.
Materiales	Protocolo de preguntas.

ANEXO C

Ficha técnica Nombre original	Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS)
Autores	Schaufeli, Salanova, González-Romá y Bakker.
Año de publicación	2002
Nombre de la adaptación	Cuestionario para la evaluación del síndrome de burnout académico.
Autora	Correa et al.
Año de publicación	2019
Tipo de aplicación	Individual y colectiva
Población	Estudiantes universitarios
Objetivo	Evaluación de síndrome de burnout en contextos académicos.
Validez	Validez de contenido
Confiabilidad	Indicador de fiabilidad por consistencia interna del coeficiente Alfa de Cronbach= 0,794
Numero de ítems	15 Items
Duración	15 a 20 minutos.
Materiales	Protocolo de preguntas.