

POSGRADOS

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CON MENCION EN INTERVENCIÓN CLÍNICA INDIVIDUAL Y GRUPAL

RPC-SO-05-NO.156-2021

OPCIÓN DE TITULACIÓN:

ARTÍCULOS PROFESIONALES DE ALTO
NIVEL

TEMA:

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y
ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES DE LOS
ESTUDIANTES DE NUEVO INGRESO DE LA
FACULTAD DE INGENIERÍA DE LA
UNIVERSIDAD DE CUENCA. PERIODO
JUNIO – NOVIEMBRE 2022

AUTORES:

DENISSE MIREYA VILLAVICENCIO PIÑA
KATERINE DANIELA PRADO CABRERA

DIRECTOR:

JESSICA VANESSA QUITO CALLE

CUENCA – ECUADOR

2023

Autores:



DENISSE MIREYA VILLAVICENCIO PIÑA

Licenciada en Orientación Familiar.

Licenciada en Trabajo Social.

Candidata a Magíster en Psicología con Mención en Intervención

Clínica Individual y Grupal por la Universidad Politécnica Salesiana –
Sede Cuenca

denissevillavicencio.97@gmail.com



KATERINE DANIELA PRADO CABRERA

Psicóloga Clínica.

Máster en Dirección y Gestión Sanitaria.

Candidata a Magíster en Psicología con Mención en Intervención

Clínica Individual y Grupal por la Universidad Politécnica Salesiana –
Sede Cuenca

dpradocabrera@gmail.com

Dirigido por:



JESSICA VANESSA QUITO CALLE

Psicóloga Clínica.

Magíster en Intervención Psicosocial Familiar.

jquito@ups.edu.ec

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

DERECHOS RESERVADOS

2023© Universidad Politécnica Salesiana.

CUENCA – ECUADOR – SUDAMÉRICA

DENISSE MIREYA VILLAVICENCIO PIÑA

KATERINE DANIELA PRADO CABRERA

Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante los exámenes de los estudiantes de nuevo ingreso de la facultad de ingeniería de la Universidad de Cuenca. Periodo junio – noviembre 2022

DEDICATORIA

A mi Dios, por todas sus bendiciones, por darme sabiduría y entendimiento para poder

lograr cada uno de mis sueños y metas.

A mis padres, por su sacrificio y amor incondicional.

A mi hermana, por su cariño y apoyo.

A mis abuelitos, tíos, primos y todos aquellos que siempre han confiado en mí.

Denisse Mireya Villavicencio Piña

No puedo dejar pasar la oportunidad para dedicar este esfuerzo a quienes visitan mi consultorio profesional, quienes confían en mí. También dedico este esfuerzo a mi esposo Danny Ochoa, compañero de vida y testigo de cada paso dado.

Katerine Daniela Prado Cabrera

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por permitirnos cumplir esta meta, a nuestras familias por apoyarnos incondicionalmente.

Agradecemos a quienes forman parte de la Universidad Politécnica Salesiana por la oportunidad de continuar un proceso de formación de alta calidad, particularmente a nuestra tutora, la Ps. Cl. Vanessa Quito Calle, Mgs. por su paciencia, guía y profesionalismo en este trayecto.

Además, agradecemos a los estudiantes de primer ciclo, docentes y autoridades de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca, por permitirnos desarrollar este trabajo de titulación.

Denisse Mireya Villavicencio Piña

Katerine Daniela Prado Cabrera

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	8
ABSTRACT	9
1. INTRODUCCIÓN.....	10
2. DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA.....	13
3. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL.....	18
3.1. Estrategias de afrontamiento.....	18
3.2. Ansiedad frente a los exámenes.....	20
3.3. Relación entre estrategias de afrontamiento y ansiedad ante los exámenes.....	26
4. MATERIALES Y METODOLOGÍA.....	28
5.. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	32
5.1. Análisis cuantitativo.....	32
5.2 Análisis cualitativo de datos	39
6. CONCLUSIONES.....	50
7. REFERENCIAS.....	52
8. ANEXOS.....	59

LISTA DE TABLAS

Tabla 1.....	18
Tabla 2	32
Tabla 3	35
Tabla 4	37
Tabla 5	38
Tabla 6	39
Tabla 7	40

LISTA DE FIGURAS

Figura 1.....	34
Figura 2.....	36
Figura 3.....	41
Figura 4.....	43
Figura 5.....	45
Figura 6.....	46
Figura 7.....	49

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y
ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES DE
LOS ESTUDIANTES DE NUEVO
INGRESO DE LA FACULTAD DE
INGENIERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE
CUENCA. PERIODO JUNIO –
NOVIEMBRE 2022

AUTORAS:

DENISSE MIREYA VILLAVICENCIO PIÑA
KATERINE DANIELA PRADO CABRERA

RESUMEN

Las estrategias de afrontamiento y la ansiedad de los estudiantes universitarios ante los exámenes es una problemática actual, que se encuentra activa y presente en todas las universidades del país. El objetivo general de esta investigación fue establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad ante los exámenes de los estudiantes de nuevo ingreso de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca durante el retorno a la presencialidad, en el periodo junio - noviembre 2022. El proceso metodológico fue mixto, cuantitativo y cualitativo, con un diseño no experimental y de alcance correlacional. La población investigada fue la totalidad de los estudiantes de ambos sexos de las cuatro carreras de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca; con quienes se conformaron cuatro grupos focales de diez estudiantes voluntarios de cada una de las carreras de la facultad. Como instrumentos de medición se utilizó el cuestionario COPE-28 de Carver (1997) y la escala Spanish Cognitive Test Anxiety Scale (S-CTAS). Los resultados obtenidos demostraron que existe una relación estrecha entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de ansiedad de los estudiantes de primer ciclo, frente a los exámenes. Se concluye que los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento, sin embargo, presentan en mayor porcentaje ansiedad psicológica.

Palabras clave: estrategias de afrontamiento, ansiedad, estudiantes.

ABSTRACT

Coping strategies and anxiety of university students before exams is a current problem, which is active and present in all universities in the country. The general objective of this research was to establish the relationship between coping strategies and anxiety before the exams of the new students of the Faculty of Engineering of the University of Cuenca during the return to face-to-face, in the period June - November. 2022. The methodological process was mixed, quantitative and qualitative, with a non-experimental design and correlational scope. The investigated population was the totality of the students of both sexes of the four careers of the Faculty of Engineering of the University of Cuenca; with whom four focus groups of ten student volunteers from each of the faculty careers were formed. As measurement instruments, the COPE-28 questionnaire by Carver (1997) and the Spanish Cognitive Test Anxiety Scale (S-CTAS) were presented. The results showed that there is a close relationship between the coping strategies and the anxiety levels of the first cycle students, in front of the exams. It is concluded that the students use coping strategies, however, presenting a higher percentage of psychological anxiety.

Keywords: coping strategies, anxiety, students.

1. INTRODUCCIÓN

Una de las etapas más importantes en el desarrollo de una persona, es la etapa universitaria, puesto que se producen diversos cambios, entre ellos, físicos, emocionales y psicológicos en los estudiantes. Sin embargo, en esta etapa, también se encuentran factores estresores, como los exámenes, situación que constituye una de las principales fuentes de tensión y estrés (Morales-Rodríguez y Pérez-Mármol, 2019).

Una vez desencadenado el estrés, éste se manifiesta en ansiedad, que en algunas ocasiones supera los límites y puede ocasionar consecuencias desadaptativas, y si esto sucede en situaciones académicas podría llevar al estudiante a un menor rendimiento de su desempeño (Hj-Ramli et al., 2018).

Las estrategias de afrontamiento y la ansiedad de los estudiantes frente a los exámenes, es un tema de interés especialmente en el ámbito educativo; es por ello que, esta investigación se centró en establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad que produce las evaluaciones académicas en universitarios, particularmente, en la Universidad de Cuenca, lugar en donde se han reportado elevados niveles de ansiedad en estudiantes de las carreras de Ingeniería lo cual ha repercutido negativamente a su salud mental (Quintero y Salgado, 2021).

Hasta el momento, no se ha realizado un estudio que permita identificar cuáles son las estrategias que los estudiantes de Ingeniería emplean a la hora de afrontar la ansiedad producida por los exámenes, esto impide a la institución académica generar planes de promoción de la salud orientado a las necesidades de los estudiantes.

El presente estudio constituye una línea base para futuros diseños de intervención de corte cognitivo-conductual que permitan integrar las demandas y necesidades de los estudiantes; además, brindará al profesional de psicología y de otras áreas de la salud y ciencias sociales, la posibilidad de desarrollar estrategias e intervenciones adecuadas a fin de evitar los altos niveles de ansiedad en los estudiantes, potenciar adecuadas estrategias de afrontamiento que permitan mitigar los efectos de la ansiedad.

Por lo tanto, el objetivo general de esta investigación es establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad ante los exámenes de los estudiantes de nuevo ingreso de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca durante el retorno a la presencialidad, durante el periodo junio - noviembre 2022; el mismo que estuvo basado en los siguientes objetivos específicos: a) Identificar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de nuevo ingreso de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca durante el retorno a la presencialidad; b) Identificar el nivel de ansiedad ante los exámenes de los estudiantes de nuevo ingreso de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca durante el retorno a la presencialidad; c) Establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad ante los exámenes de los estudiantes de nuevo ingreso de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca durante el retorno a la presencialidad.

Para el desarrollo del presente, se realizó una investigación de tipo mixta, es decir cuantitativa y cualitativa. Para la investigación cuantitativa, se utilizó la escala Spanish Cognitive Test Anxiety Scale (S-CTAS), la misma que se enfocó en aspectos cognitivos de la ansiedad ante los exámenes; y el cuestionario COPE-28 es la versión española del Brief COPE de Carver (1997) que analiza las estrategias de afrontamiento que tienen los estudiantes frente a los exámenes. Para la investigación cualitativa, se realizaron grupos

focales con 10 estudiantes voluntarios de cada una de las carreras de la facultad, en donde se realizaron las preguntas: ¿Considera usted que en el periodo de exámenes presenta síntomas como taquicardia, aceleración en la respiración o sudoración ¿Por qué?, y, Durante el periodo de exámenes, ¿qué hace usted para combatir el estrés?

Por consiguiente, el desarrollo de este trabajo de titulación se ha estructurado de la siguiente manera. En primer lugar, se abordará la determinación del problema a partir de las principales investigaciones realizadas en torno a las estrategias de afrontamiento y ansiedad de los estudiantes frente a los exámenes. Luego, en el marco teórico se describirá las dos variables de investigación, conceptos, clasificación y dimensiones del afrontamiento, niveles y manifestaciones de la ansiedad frente a los exámenes. A continuación, se describirán los materiales y metodología utilizadas en el presente estudio, posterior, se analizará los resultados y se generará la discusión en función de los objetivos de la investigación; y finalmente, se describirá las principales conclusiones obtenidas.

2. DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA

La pandemia por COVID-19 trajo consigo transformaciones en las prácticas sociales y en la estructura social; a inicios del año 2020, la principal vicisitud decantó en el confinamiento obligatorio e inevitable para sortear la propagación de contagios (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2020). Esta medida fue de carácter obligatorio en la mayoría de los países y, por ende, el ámbito laboral y académico se tornó de forma virtual (Broche et al., 2020). Cuadra-Martínez et al. (2020), en una sistematización de la literatura científica, concluyen que el efecto psicológico de la pandemia es multidimensional y se ha dado de forma diferenciada en los diversos grupos sociales. A pesar de que los efectos varían según las características de la población (género, nivel académico, actividad laboral, etc.); los autores acuerdan en que se ha generado cambios drásticos en el comportamiento poblacional que han disminuido la satisfacción con la vida y, los estados emocionales han estado caracterizados por angustia e incertidumbre, hecho que ha sido la puerta de entrada a una serie de trastornos psicológicos más graves como depresión, ansiedad generalizada y trastornos de personalidad. En este sentido, han pasado dos años ya y el funcionamiento de las organizaciones se ha visto desafiado puesto que el retorno a la presencialidad está supeditado al control epidemiológico de la COVID-19.

En el área educativa, durante los aproximados dos años de confinamiento, el funcionamiento de las casas de estudio de todos los niveles académicos (primaria, secundaria y educación superior) se tornó virtual, en donde las bondades de la tecnología se pusieron al servicio del quehacer académico. Docentes e instituciones se vieron en la obligación de buscar diversas plataformas y recursos tecnológicos para encontrar la mejor manera de adaptar su plan de estudios, práctico y diseñado a un entorno

presencial, al entorno de aprendizaje virtual (Ortega-Sánchez, 2021). Hill (2021) se basa en la premisa de que, en las distintas áreas del conocimiento, existen particularidades que dificultan, en mayor o menor medida, esta instrucción virtual; con ello, evaluó las estrategias de afrontamiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de ingeniería y ciencias técnicas; el autor indica que los vacíos de aprendizaje creados por la virtualidad se ven exacerbados por los problemas de manejo de ansiedad y el acceso limitado a los laboratorios experimentales.

El retorno a la presencialidad es positivo, tanto para docentes como para estudiantes; sin embargo, Toscano et al. (2022) señalan que existe preocupación por parte de organismos sanitarios por la bioseguridad, infraestructura y los cambios académicos que deben afrontar los estudiantes. Además, Chérrez (2022) menciona que los desbalances emocionales y los cuadros de ansiedad presentados en estudiantes, fruto del retorno a la presencialidad, se exacerbaban cuando se enfrentan a exámenes presenciales.

La ansiedad ante los exámenes consiste en una cadena de reacciones emocionales negativas que vivencian algunos estudiantes, por lo tanto, constituye un rasgo específico-situacional, que se caracteriza por la predisposición del estudiante a actuar con elevada ansiedad en los ambientes relacionados con el rendimiento (Morales-Rodríguez y Pérez-Mármol, 2019; Savitsky et al., 2020). Este miedo no es de carácter irracional y es regulado por medio de las estrategias personales de cada individuo (Lazarus y Folkman, 1984). Este tipo de ansiedad corresponde al estado emocional y cognitivo más común que experimentan los estudiantes durante sus estudios (Hj-Ramli et al., 2018). La ansiedad decantada por estrés académico es el resultado de una amplia gama de problemas, incluida la carga de pruebas y exámenes, un curso exigente, un sistema educativo diferente y el hecho de pensar en planes futuros después de graduarse (Hj-Ramli et al., 2018; Morales-Rodríguez y Pérez-Mármol, 2019; Savitsky et al., 2020).

Los efectos de la ansiedad ante a los exámenes se encuentran mediados por las estrategias de afrontamiento que tienen los estudiantes (Lazarus y Folkman, 1984). Uno de los modelos explicativos es el transaccional de Lazarus y Folkman (1984), este describe el afrontamiento como un proceso no estático, de carácter cognitivo y conductual, orientado a la activación de los recursos necesarios para hacer frente a las demandas externas o internas. Se trata de un proceso esencial, que sirve para que el individuo pueda regular sus emociones y evitar el surgimiento de un estado de desequilibrio psicofisiológico. En definitiva, el afrontamiento implica la ejecución de una serie de procesos de autorregulación que interactúan entre sí para hacer frente a los efectos desencadenados por la percepción de estrés (Compas et al., 2001). Las estrategias propuestas por Folkman y Lazarus (1991) son el afrontamiento orientado a la acción, que son aquellas actividades que se centran en la modificación del problema, y el afrontamiento dirigido a la emoción, este en cambio implica que las acciones que ayudan a regular las respuestas emocionales a las que el problema da lugar

En la Universidad de Salamanca (España) Serrano y Delgado (1991) realizaron una investigación cuyo objetivo fue comparar la eficacia de dos estrategias de afrontamiento, relajación y reestructuración cognitiva, para reducir la ansiedad ante los exámenes y mejorar su ejecución; los autores señalan que estas dos estrategias están implicadas en el proceso de modificación conductual y propician la reducción de la ansiedad ante los exámenes; sin embargo, la efectividad de la combinación de estas dos estrategias no fue superior.

Posteriormente, Piemontesi et al. (2012) se centraron en explorar los estilos de afrontamiento en función del grado de ansiedad que presentaban los estudiantes de las Facultades de Medicina, Economía, Derecho y Odontología de la Universidad de Córdoba (Argentina); los autores encontraron que los estudiantes con un nivel de ansiedad mayor, registraron la autoculpa y la rumiación auto focalizada; mientras que, los que tienen un

nivel de ansiedad menor, emplean la aproximación y acomodación como estrategias de afrontamiento. Por otra parte, también se señala que la preocupación está positivamente relacionada con la aproximación, que es un estilo de afrontamiento más adaptativo que favorece la preparación y al estudio, en tanto que la interferencia y la falta de confianza se vinculan a estilos más disfuncionales.

Otra de las investigaciones que confirma la relación positiva entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad ante los exámenes es la de Casari et al. (2014); tras haber analizado estas dos variables en una muestra de estudiantes de Psicología de la Universidad de Aconcagua (Argentina), los autores concluyen que las estrategias de búsqueda de gratificaciones alternativas y la descarga emocional fueron las que les permitió a los estudiantes disminuir su ansiedad.

Para Abdullah, Fauziah (2010) y Enns et al. (2018) la estrategia de afrontamiento más adaptativa en los estudiantes, es la planificación y afrontamiento activo, puesto que esto ha permitido que los estudiantes presenten menos estrés y tengan una mejor adaptación en el sistema educativo.

Por otro lado, los estudios realizados por Teixeira et al. (2022), han confirmado las diferencias significativas con respecto al estrés, síntomas psicósomáticos y estrategias de afrontamiento, esto con respecto al género. Los manejos de las emociones juegan un papel importante en la educación superior, puesto que está directamente relacionado con los síntomas psicósomáticos que incrementa el estrés y la ansiedad de los estudiantes ante los exámenes.

Mientras tanto, los estudios que confirman que la ansiedad ante los exámenes y las estrategias de afrontamiento que emplean los universitarios guardan una estrecha relación, datan desde inicios de los años 90 y se han extendido hasta la actualidad (Casari et al., 2014; Piemontesi, Heredia, Furlan, et al., 2012; Santabárbara, 2019; Serrano y Delgado, 1991).

A nivel nacional, Ruiz-Segarra (2020) realizó una investigación sobre la ansiedad de los estudiantes frente a los exámenes en educación superior, donde la autora concluye que la ansiedad está en niveles bajos, el cual puede deberse a varios factores entre ellos al modelo pedagógico de la institución, a buenos hábitos de estudio y a un uso adecuado de estrategias de afrontamiento centradas en la resolución del problema como la planificación.

Tras una investigación de la Universidad Técnica de Ambato, Galarza (2013) determinaron que los estudiantes del primer año de bachillerato de una institución estatal, optan por un estilo de afrontamiento apegado a reducir la tensión y estrés que causan los exámenes.

Otra investigación realizada por la Universidad del Azuay determinó que la principal estrategia de afrontamiento utilizada por los estudiantes es la religiosidad, que tiene que ver con el resguardo y alivio que sienten los estudiantes en las oraciones, asistencia a misas en donde intentan mitigar el estrés académico (Corral y Zamora, 2018).

Por lo tanto, con la información revisada se ha planteado las siguientes preguntas de investigación:

- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de nuevo ingreso de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca durante el retorno a la presencialidad?
- ¿Cuáles es el nivel de ansiedad ante los exámenes de los estudiantes de nuevo ingreso de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca durante el retorno a la presencialidad?
- ¿Existe una relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad ante los exámenes de los estudiantes de nuevo ingreso de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca durante el retorno a la presencialidad?

3. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

3.1. Estrategias de afrontamiento

El afrontamiento es la resiliencia cognitiva y conductual variable que posee una persona para poder sobrellevar situaciones complicadas y emergentes de su entorno, utilizando habilidades y características propias (Lazarus, 2000). Las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos frecuentemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas, como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Para Buendía y Mira (1993) el afrontamiento es un factor personal que permite que la situación estresante sea visto como aprendizaje para manejar dificultades.

Para una mejor comprensión de las estrategias de afrontamiento que tienen los estudiantes frente a los exámenes, en el siguiente apartado se describirán las categorías de la clasificación del afrontamiento según Lazarus y Folkman (1986).

Clasificación del afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986) argumentan que el afrontamiento se puede clasificar en dos categorías:

Tabla 1

Clasificación del afrontamiento

Afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento centrado en las emociones
Son aquellos esfuerzos que tienen como fin modificar el evento ambiental que provoca estrés, tratando de disminuir su impacto.	Son aquellas acciones que hace una persona para reducir los sentimientos negativos que le provoca una situación estresante.

Nota. Elaboración propia.

A partir de esto, Frydenberg y Lewin (1997) proponen una tercera categoría, la cual lo denominaron: afrontamiento de evitación, la misma que involucra la evasión del problema, a partir de la evasión realizando otras actividades.

Una vez teniendo en cuenta la clasificación del afrontamiento; en el siguiente apartado se describirán sus dimensiones, las mismas que fueron formuladas por Lazarus y Folkman (1984) y estudiadas posteriormente por Santabárbara (2019).

Dimensiones del afrontamiento

Las dimensiones de las estrategias de afrontamiento formuladas por Lazarus y Folkman (1984) y estudiadas posteriormente por Santabárbara (2019) son:

- Afrontamiento activo: implica iniciar acciones directas e incrementar esfuerzos para eliminar o reducir el efecto estresor.
- Planificación: pensar sobre cómo afrontar el factor estresor y planificar las estrategias de acción, los pasos a dar y los esfuerzos a realizar.
- Apoyo instrumental: mediante esta estrategia se procura ayudar a partir de un consejo o información.
- Uso de apoyo emocional: conseguir apoyo y soporte emocional basado en la simpatía y de comprensión.
- Auto-distracción: se produce cuando se concentran en otros proyectos, evitando así afrontar su realidad.
- Desahogo: implica el incremento de la conciencia del propio malestar de la persona, a fin de aliviar el estrés que provoca un factor desencadenante.
- Desconexión conductual: se trata de reducir todos los esfuerzos para trabajar con el factor estresor, incluso renunciando al esfuerzo de lograr y cumplir las metas.

- Reinterpretación positiva: buscar el lado positivo y favorable de un problema basado en la resiliencia. Se intenta mejorar o crecer a partir de la problemática.
- Negación: negar la realidad del suceso estresante. Incluso es utilizado como un mecanismo de defensa.
- Aceptación: aceptar el hecho como algo real, sin intentar cambiar aquello que ya no se puede controlar; consiste en un proceso de adaptación.
- Religión: implica la tendencia de refugiarse en la religión en momentos de estrés, esto independientemente de las creencias ideológicas que posean.
- Uso de sustancias (alcohol, medicamentos): para soportar el factor estresor algunas personas ingieren alcohol u otras sustancias. Esta situación puede provocar aún más problemas, como los familiares o físicos.
- Humor: implica realizar bromas o reírse en situaciones estresantes. Este estado anímico es una condición favorable, que puede generar una disposición anímica jovial.
- Auto-inculpación: implica que una persona en su momento de estrés se critique o culpabilice por lo sucedido.

Por todo lo expuesto, es necesario analizar el contexto de la ansiedad de los estudiantes frente a los exámenes, por lo que en el siguiente apartado se describirá que es la ansiedad desde diferentes enfoques teóricos, contexto social y manifestaciones de la ansiedad.

3.2. Ansiedad frente a los exámenes

Desde la clínica psicoanalítica, es de destacar que Freud (1894) fue uno de los pioneros en introducir la palabra ansiedad a través del vocablo *angst*, misma que proviene del latín *anxientas*, la cual es derivado del *angare* que significa estrechar

(Duarte Aguirre, 2019). Desde una visión cognitiva, Spielberger (1980) señala que la ansiedad es aquella reacción emocional, la cual se centra en las sensaciones de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación; asimismo. Por otro lado, se puede definir también como una reacción hacia una situación provocando ciertos sucesos que conllevan a ciertas consecuencias (Lazarus et al., 1986).

La ansiedad es aquella emoción que se produce frente a situaciones desconocidas en la cual el sujeto prevé como amenazantes, activando los mecanismos fisiológicos, conductuales y cognitivos (Contreras, 2017).

Por otra parte, Quintanilla y García (2013) sostienen que la ansiedad es la expresión psicofisiológica, la cual se manifiesta al percibir un peligro real o imaginario, en donde las respuestas obtenidas pueden ser de carácter voluntario o involuntario, pero se encuentran relacionadas entre sí.

La ansiedad frente a los exámenes es una sensación que cotidianamente se puede apreciar en el ámbito educativo, debido a que son los estudiantes quienes perciben una mayor preocupación por alcanzar objetivos académicos.

La ansiedad en los estudiantes es aquella situación estresante y que se manifiesta con los niveles incrementados de ansiedad, esto por lo general debido a las situaciones de evaluación, en donde los estudiantes se preocupan por su rendimiento académico y las posibles consecuencias ante un probable mal desempeño que puede afectar la autoestima y autoconcepto de los estudiantes (Calvo & Averó, 1995).

Para Meza y Lazarte (2007) la ansiedad es una expectativa de altos niveles de estrés y una respuesta fisiológica a eventos en el dominio académico. Del mismo modo, (Bausela, 2005) define la ansiedad ante los exámenes como una reacción emocional que experimentan los estudiantes antes de una evaluación, por lo que, si se expresa en voz alta o fuera del control del estudiante, puede conducir a una evaluación más baja.

Asimismo, Meza y Lazarte (2007) señalaron que la ansiedad en estudiantes está relacionada con noticias y eventos, incluyendo ciertas evaluaciones o exámenes.

La ansiedad en los estudiantes es un elemento presente en cualquier tipo de situación de aprendizaje y evaluación, es por tal razón, que en el siguiente apartado se describirán las principales manifestaciones de la ansiedad ante los exámenes.

Manifestaciones de la ansiedad ante los exámenes

Según Bausela (2005) la ansiedad durante los exámenes pueden manifestarse en tres momentos, antes, durante y después. La ansiedad antes de un examen está caracterizada por que los primeros síntomas se aprecian tras determinar la fecha de la evaluación, ya que la proximidad temporal afectará en mayor o menor medida al estudiante. Esta situación provoca que los estudiantes experimenten pensamientos esperados o expectativas cuando se enfrentan a situaciones; también desencadenan recuerdos de juicios pasados acompañados de pensamientos negativos; donde posteriormente, los estudiantes experimentan un mayor grado de intensidad de ansiedad y se evidencian sensaciones cognitivas y físicas (Benedito y Botella, 1996).

En cambio, la ansiedad presentada durante se caracteriza por lo bien que les fue a los estudiantes en el paso anterior, porque si los estudiantes pueden reestructurar los pensamientos negativos que se plantearon anteriormente, es más probable que experimenten un nivel menor de ansiedad. En esta etapa se experimenta un sistema de triple respuesta (cognitiva, motora y fisiológica). Además, si un estudiante logra lidiar con la ansiedad, esto disminuirá durante la realización del examen y obtendrá una calificación aprobatoria (Bausela, 2005).

El último momento que un estudiante puede presentar ansiedad, aunque es menos común, es después de haber desarrollado a completitud el examen, esta fase está distinguida por pensamientos negativos o distorsiones cognitivas que actúan como

refuerzo para evaluaciones posteriores y, además, esta ansiedad puede ser un factor negativo que afecte la autovaloración y la autoeficacia de los alumnos (Casari et al., 2014).

La posición de Bausela (2005) resalta que la ansiedad ante los exámenes está relacionada con otras condiciones clínicas como la ansiedad generalizada o social, fobias simples y ataques de pánico, las mismas que pueden ocurrir antes, durante o después de la evaluación y son procesadas por una variedad de emociones negativas.

A continuación, en el siguiente apartado se describirán los niveles de la ansiedad según Zeinder (1998) y los diferentes aportes sobre las distorsiones cognitivas más relevantes.

Niveles de la ansiedad

Según Zeinder (1998) la ansiedad se puede evidenciar o mostrarse en tres niveles, fisiológico, comportamental y psicológico. La ansiedad a nivel fisiológico puede causar problemas para dormir, dolores de estómago, mareos, migrañas, tensión muscular y más. Al respecto, Morán et al. (2009) determinaron que a nivel físico los estudiantes experimentarán los siguientes síntomas: mareos, náuseas, miedo y taquicardia. Álvarez et al. (2012) añaden que este tipo de ansiedad afecta a la salud y al rendimiento académico, esto se puede evidenciar por trastornos del sueño, dolor gastrointestinal, opresión en el pecho.

En cambio, cuando una persona presenta ansiedad a nivel comportamental, siente que no puede concentrarse antes de la evaluación y muestra evasión, lo que provoca que obtenga un puntaje bajo en la evaluación (Furlan et al., 2009; Morales-Rodríguez y Pérez-Mármol, 2019). Frente a lo cual, Piemontesi, Heredia y Furlan (2012) coinciden y señalan que a nivel conductual los estudiantes no solo presentan escasas dificultades de autocontrol y resolución de problemas, sino también ciertas conductas de

evitación que se gestionan saliendo de la situación. Además, se visualizan ciertos cambios en el comportamiento motor, como temblores en la voz, repeticiones, y en ocasiones a nivel no verbal, como crispaciones, sudoración, entre otros (Zeinder, 1998).

Finalmente, la ansiedad a nivel psicológico, se da cuando la persona crea pensamientos negativos distorsionados, lo que a su vez provoca un sentimiento de inferioridad con palabras como: “no puedo”, “he perdido el examen”, “es difícil para mí” (Zeinder, 1998). Para ello, es los aportes de McKay et al. (1988) sobre las distorsiones cognitivas son relevantes clasificándolas en 15 subtipos para su comprensión e identificación:

- Filtraje: se define como la visión de túnel, donde solo se perciben ciertos aspectos de un evento o situación, distorsionando la interpretación del contexto.
- Pensamiento polarizado: implica una cierta propensión a predecir conclusiones extremas con posibilidades opuestas sin tener evidencia que las respalde.
- Sobregeneralización: se refiere específicamente a las conclusiones que se derivan de un solo hecho y que dan explicación a otras situaciones aisladas, sin tener evidencia como apoyo.
- Interpretación del pensamiento: se produce cuando se realizan inferencias sobre los sentimientos e intenciones de los demás sin evidencia.
- Visión catastrófica: es la predisposición a extraer posibles conclusiones catastróficas sin datos reales que lo respalden.
- Personalización: se refiere a la atribución o autoculpabilización de hechos ocurridos en el entorno, sin evidencia suficiente.

- Falacia de control: se describe como el control excesivo que se ejerce sobre diversos eventos, oscilando entre creencias de alto control o extremos sin control.
- Falacia de la justicia: implica la percepción de injusticia de todos los hechos que no se ajustan a nuestras expectativas.
- Razonamiento emocional: en esta distorsión los pensamientos están determinados por el estado afectivo.
- Falacia de cambio: los cambios están sujetos a la acción de terceros, ya que estos parecen ser los que satisfacen las necesidades propias.
- Etiquetas globales: consiste en etiquetar de manera generalizada y errónea de los que sucede en el entorno y a otras personas, generando una visión inflexible del mundo.
- Culpabilidad: surge al atribuirse responsabilidades de algo que no se tiene evidencia de que sea culpable.
- Los debería: se caracterizan por las normas rígidas y autoexigentes de las cosas que deberían ser.
- Falacia de razón: este tipo de pensamiento ocurre cuando hay una tendencia a examinar y reforzar las propias creencias en situaciones en las que uno cree que son correctas, independientemente de otros tipos de razonamiento.
- Falacia de recompensa divina: consiste en buscar la recompensa divina por un comportamiento que se percibe como correcto y que parece merecer esa recompensa.

De igual forma, Casari et al. (2014) mencionan que los estudiantes con ansiedad presentan pensamiento automático distorsionado a nivel cognitivo, además de baja autoeficacia, lo que afecta sus estrategias de aprendizaje. Además, ven amenazas en la

evaluación, lo que hace que su nivel de atención disminuya durante el proceso de evaluación. También, se formulan ideas de las consecuencias negativas de este hecho, tales como "no terminaré la carrera", "repetiré el semestre", "suspenderé". De igual forma, en el proceso de evaluación, los estudiantes enfrentan dificultades, que van desde la falta de atención hasta la incapacidad para resolver exámenes. El estrés es un sentimiento acompañado por la ansiedad, mismo que se caracteriza por la tensión física y emocional. Esta situación puede provenir de cualquier situación o pensamiento que provoca frustración, coraje o nerviosismo.

El estrés y el nivel de ansiedad, puede provocar una autovaloración negativa en el estudiante, lo que provoca una visión alterada de lo que realmente es, infravalorándose a sí mismos y a sus capacidades de resolución y afrontamiento (Pintado et al., 2002; Savitsky et al., 2020).

Al haber analizado las dos variables de estudio: estrategias de afrontamiento y ansiedad; es importante establecer la relación que existe entre las dos, misma que se tratará en los siguientes párrafos.

3.3. Relación entre estrategias de afrontamiento y ansiedad ante los exámenes

La ansiedad ante los exámenes consiste en una cadena de reacciones emocionales negativas que vivencian algunos estudiantes, por lo tanto, constituye un rasgo específico-situacional, que se caracteriza por la predisposición del estudiante a actuar con elevada ansiedad en los ambientes relacionados con el rendimiento (Ávila-Toscano et al., 2021). Este miedo no es de carácter irracional y es regulado por medio de las estrategias personales de cada individuo (Lazarus y Folkman, 1984). Según la revisión sistemática de la literatura realizada por Quincho et al. (2021), este tipo de ansiedad es uno de los estados emocionales y cognitivos más comunes que experimentan los estudiantes durante sus estudios. Siendo la ansiedad decantada por estrés académico, el resultado

de una amplia gama de factores problemáticos como la alta carga de tareas y exámenes, el nivel de complejidad de la asignatura, el cambio del sistema educativo entre bachillerato y universidad y, el mero hecho de identificar qué actividades realizarán después de la obtención del título universitario (Hj-Ramli et al., 2018).

La literatura científica hasta la fecha, reporta la existencia de una relación directa entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de ansiedad que produce las evaluaciones académicas en universitarios; lo cual puede ser explicado de tal forma que, si los estudiantes emplearan estrategias de afrontamiento centradas en la resolución de problemas; antes que, en la disminución de la carga emocional, los niveles de ansiedad se reducirán efectivamente. En la Universidad de Cuenca, se ha reportado elevados niveles de ansiedad en estudiantes de las carreras de Ingeniería (Quintero y Salgado, 2021), incluso se han constatado casos de ideación suicida y suicidios consumados que, expertos señalan, uno de los factores fue la ansiedad producida por la carga académica. Esta problemática puede estar agudizada por factores como el retorno a la presencialidad, las clases en un nuevo campus universitario y por las limitadas estrategias de afrontamiento que poseen los estudiantes.

Hasta la fecha, no se ha realizado un estudio que permita identificar cuáles son las estrategias que los estudiantes de Ingeniería emplean a la hora de afrontar la ansiedad producida por los exámenes, esto impide a la institución académica generar planes promoción de la salud orientado a las necesidades de los estudiantes. Es muy importante tratar esta temática, con el objeto de saber y comprender la manera en la que los estudiantes se enfrentan en una situación de examen y para que puedan manejar la ansiedad. A partir de esta correlación se pretende aportar herramientas útiles para que los estudiantes puedan enfrentar los exámenes con estrategias adaptativas que no dificulte el rendimiento en el examen; todo esto para evitar el fracaso, ansiedad y estrés académico.

4. MATERIALES Y METODOLOGÍA

4.1. Tipo de estudio

La investigación corresponde a un estudio de tipo mixto, es decir cuantitativo y cualitativo y con un eje transversal, debido a que la recolección de datos se produjo en un único momento y en un tiempo determinado, lo que permitió describir las variables y su relación. El enfoque cuantitativo permitió obtener información cuantificable sobre las estrategias de afrontamiento y el nivel de ansiedad ante los exámenes de los estudiantes de nuevo ingreso de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca, mientras que el enfoque cualitativo, se efectuó a partir del diseño fenomenológico por medio de 4 grupos focales de 10 estudiantes voluntarios de cada una de las carreras de la facultad, técnica que permitió obtener mayor información sobre la reflexión de los estudiantes frente a las estrategias de afrontamiento y nivel de ansiedad.

4.2. Tipo de diseño

El diseño de este estudio fue de tipo no experimental debido a que no se manipuló las variables, por lo que, la presentación de los datos fue en un contexto real (Hernández et al., 2014). Además, la investigación fue de tipo correlacional, debido a que permitió medir el grado de asociación o relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad de los estudiantes de nuevo ingreso de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca. Periodo junio – noviembre 2022.

4.3. Universo de trabajo

La población estuvo conformada por la totalidad de estudiantes de nuevo ingreso (103 estudiantes) de ambos sexos de las cuatro carreras de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca (Ciencias de la Computación y Gestión del Conocimiento,

Ingeniería Civil, Ingeniería en Electricidad e Ingeniería en Telecomunicaciones). Para esta investigación, no fue necesario realizar el muestreo, debido a que la población fue accesible para la aplicación de los cuestionarios y los 4 grupos focales se realizaron con 10 estudiantes voluntarios de cada una de las carreras.

4.4. Instrumentos de medición

Mediante formularios de Google Forms, se realizó el Consentimiento Informado, que garantizó la confidencialidad, función y manejo adecuado de los resultados (Anexo 1).

Para medir la variable de estrategias de afrontamiento se utilizó el cuestionario COPE-28 es la versión española del Brief COPE de Carver (1997), el mismo que tiene 28 ítems y 14 subescalas que se responde en una escala ordinal tipo Likert de 4 alternativas de respuesta (de 0 a 3), entre "nunca hago esto" a "hago siempre esto" con puntuaciones intermedias (Ver Anexo 2). Mientras, que para medir la variable de la ansiedad se utilizó la escala Spanish Cognitive Test Anxiety Scale (S-CTAS), que fue creada explícitamente para enfocarse en los aspectos cognitivos de la ansiedad ante los exámenes, debido a la evidencia repetida de que los aspectos cognitivos de la ansiedad ante los exámenes fueron los componentes más generalizados y confiables que afectaron el desempeño de los estudiantes (Furlan et al., 2009). Esta escala está compuesta de 16 ítems con cuatro alternativas de respuesta (1- nada frecuente en mí a 4- muy frecuente en mí). Las puntuaciones se obtienen sumando las respuestas a la totalidad de los ítems y oscilan entre 16 y 64. La consistencia interna de la escala es de ($\alpha = .88$) (Ver Anexo 3).

Para el análisis cualitativo de datos, se realizaron 4 grupos focales con 10 estudiantes voluntarios de cada una de las carreras de la facultad, para el desarrollo del mismo se realizaron las siguientes preguntas abiertas:

- Considera usted que en el periodo de exámenes presenta síntomas como taquicardia, aceleración en la respiración o sudoración ¿Por qué?
- Las personas cuando se enfrentan a sucesos estresantes utilizan diferentes formas para combatir la ansiedad y poder realizar las tareas pendientes. El afrontamiento se refiere, de forma general, a la serie de pensamientos y acciones que capacitan a las personas a manejar situaciones difíciles. Durante el periodo de exámenes, ¿qué hace usted para combatir el estrés?

4.5. Diseño técnico y metodológico para la obtención y análisis de información

Para el desarrollo de esta investigación se contó con el apoyo del Decano de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca, obteniendo la autorización respectiva para proceder con la investigación. Una vez que se obtuvo una respuesta positiva, se procedió a la socialización de la investigación en cada una de las aulas de los estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Ingeniería, en donde se informó los objetivos, procedimiento y aspectos éticos de la investigación, mismos que se contemplaban en el consentimiento informado. Así mismo, se informó sobre la creación de 4 grupos focales, los cuales se realizarían con 10 estudiantes de manera voluntaria. Una vez aceptada la participación, se procedió a enviar el consentimiento informado e instrumentos de medición, por medio de Google Forms, a los correos electrónicos de todos los estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca.

Una vez recopilada la información cuantitativa, se creó una base de datos en el programa SPSS, en el cual se crearon las variables respectivas para el posterior análisis. En cuanto a la información cualitativa, está fue sistematizada, ordenada, codificada y clasificada en el programa ATLAS. TI.

4.6. Aspectos éticos

La investigación se fundamentó éticamente en el Código APA para la investigación con seres humanos. Se garantizó la integridad psicológica y social de los participantes, debido a que se aplicó el Consentimiento Informado, con la finalidad de ratificar su participación voluntaria y la confidencialidad de los datos e información. Una vez, que se verificaron los resultados, se socializó con los estudiantes y las autoridades de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca.

5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presentan los resultados de la investigación junto con la discusión. En una primera instancia, se reflejan los resultados del análisis cuantitativo y, posteriormente, de las apreciaciones vertidas durante la fase cualitativa.

5.1. Análisis cuantitativo

Participantes

En la investigación participaron 103 estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca, en su mayoría de la carrera de Ingeniería en Telecomunicaciones (63.12%), en la Tabla 2 se puede observar la distribución de participantes.

Tabla 2

Distribución de participantes

Carrera	n	%
Ingeniería en Telecomunicaciones	65	63,1
Ingeniería Civil	7	6,8
Ingeniería en Computación	4	3,9
Ingeniería en Electricidad	27	26,2

Nota. Elaboración propia.

Análisis de Datos

Los resultados se expresan mediante medidas de tendencia central y dispersión, el comportamiento de los datos según la prueba de normalidad Kolmogorov Sminov fue no normal por lo que se aplicó el coeficiente no paramétrico rho de Spearman. El procesamiento de información se realizó en el programa SPSS V27 y la edición de tablas en Excel 2019.

Estrategias de afrontamiento

La frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento se puede observar en la Figura 1, el diagrama de cajas y bigotes muestra la distribución de datos, entre mayor sea el valor implica mayor uso.

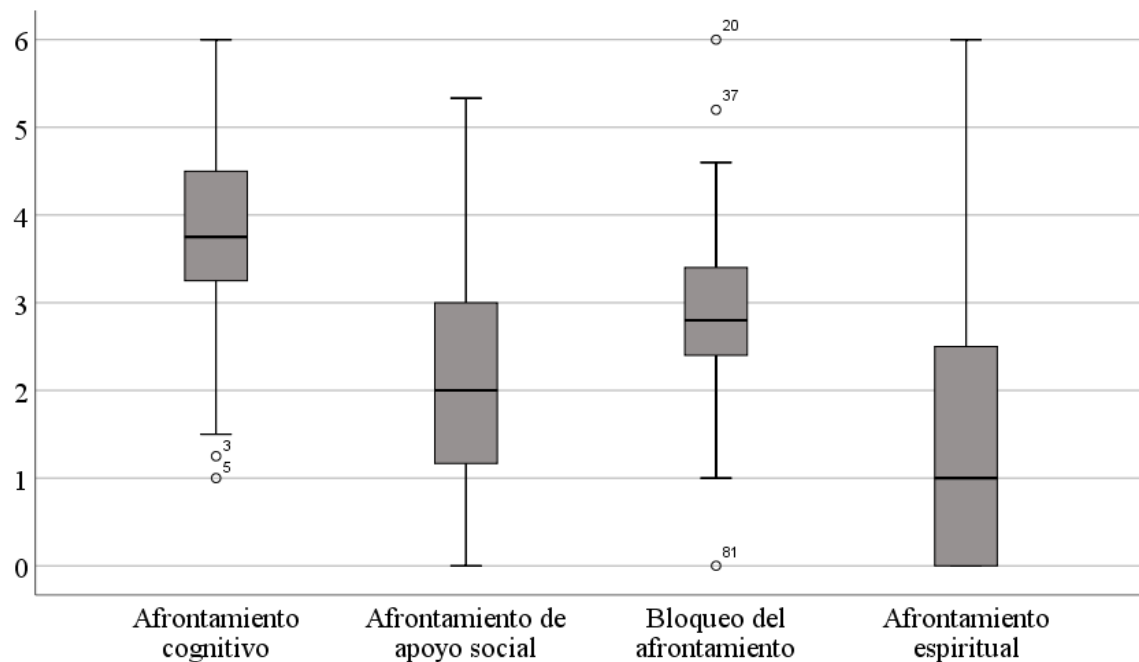
Las estrategias más utilizadas fueron las cognitivas ($M=3.81$; $DE=1.01$), seguidas por el bloqueo del afrontamiento ($M=2.96$; $DE=0.94$) y el afrontamiento de apoyo social ($M=2.19$; $DE=1.29$); las estrategias de afrontamiento espiritual fueron las menos usadas por este grupo de estudiantes ($M=1.74$; $DE=1.79$) como se puede observar en la Figura 1. Dando así respuesta a la primera pregunta objeto de esta investigación: ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de nuevo ingreso de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca durante el retorno a la presencialidad?

Estos resultados concuerdan con los estudios de Abdullah y Fauziah, (2010); y, Enns et al. (2018) quienes señalan que, en el contexto de la educación superior, los estudiantes que pueden usar estrategias de afrontamiento más adaptativas, como la planificación y el afrontamiento activo (estrategias cognitivas), ya que son capaces de percibir los desafíos de manera más efectiva y experimentan un mejor ajuste a la educación superior. Savitsky et al. (2020) también encontraron, de forma muy similar a la presente investigación, que las estrategias de afrontamiento frecuentemente utilizadas frente a los exámenes fueron el humor y la desconexión mental.

En cambio, los hallazgos presentados en la Figura 1 no coinciden con los de Domínguez-Lara (2018), quien señala que, una muestra de estudiantes universitarios residentes en Lima (Perú) emplea en mayor medida estrategias de Evitación (Bloqueo de afrontamiento), y únicamente cuando la autoeficacia percibida es alta, los estudiantes se centran en la orientación a la tarea.

Figura 1

Estrategias de afrontamiento



Nota. Elaboración propia.

Ahora bien, en la Tabla 3 se muestra de manera más específica la frecuencia de uso de cada subescala en las estrategias descritas. Las subescalas más empleadas en las estrategias cognitivas fueron la planificación ($M=3.96$; $DE=1.34$) y afrontamiento activo ($M=3.91$; $DE=1.31$); mientras que, en el afrontamiento de apoyo social la subescala de mayor uso fue el apoyo social ($M=2.38$ $DE=1.56$).

La autoinculpación ($M=4.48$; $DE=1.45$) y autodistracción ($M=4.08$; $DE=1.38$), fueron las subescalas de las estrategias de bloqueo de afrontamiento con mayor uso, inclusive más que las cognitivas, mientras que el uso de sustancias ($M=0.99$; $DE=1.68$) fue la estrategia de menor uso. La subescala de religión ($M=1.74$; $DE=1.79$) como parte del afrontamiento espiritual fue la subescala menos usada después del uso de sustancias.














Los resultados del estudio de Teixeira et al. (2022) no concuerdan con los hallazgos anteriormente descritos, los investigadores encontraron en una muestra de

universitarios que las estrategias de apoyo social fueron empleadas en mayor medida que las cognitivas y las de bloqueo. En el estudio de Teixeira et al. (2022) los estudiantes optaban por el apoyo social y el afrontamiento espiritual para la resolución de conflictos académicos y estados emocionales alterados.

Con respecto al uso de sustancias, los resultados del estudio de Savitsky et al., (2020) no coinciden con esta investigación, los autores detectaron que, el abuso de alcohol, drogas calmantes y alimentos ricos en carbohidratos han sido constantes en periodos de estrés.

Tabla 3

Perfil de estrategias de afrontamiento

Estrategia	Subescala	Media	DE	
Afrontamiento cognitivo	Afrontamiento activo	3,91	1,31	
	Planificación	3,96	1,34	
	Reinterpretación positiva	3,41	1,51	
	Desconexión	2,04	1,51	
Afrontamiento de apoyo social	Apoyo emocional	1,86	1,63	
	Apoyo social	2,38	1,56	
	Desahogo	2,32	1,72	
Bloqueo de afrontamiento	Negación	1,96	1,80	
	Humor	3,30	1,86	
	Autodistracción	4,08	1,38	
	Autoinculpación	4,48	1,45	
	Uso de sustancias	0,99	1,68	
Afrontamiento espiritual	Religión	1,74	1,79	

Nota. Elaboración propia.

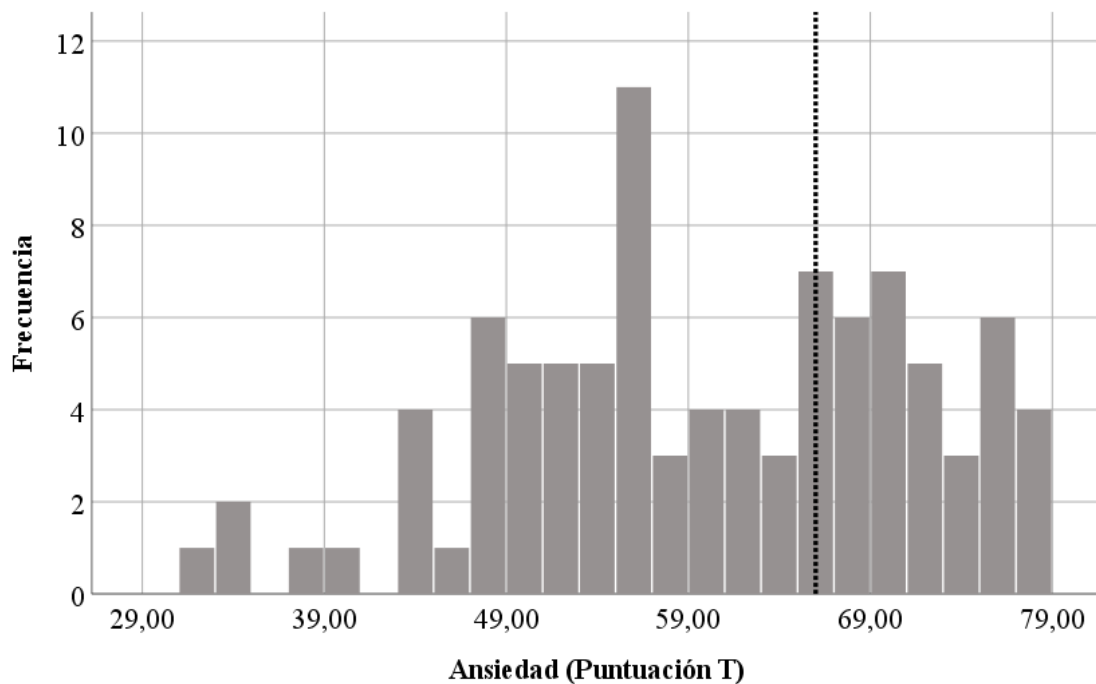
Ansiedad ante los exámenes

Por otro lado, con respecto a la ansiedad ante los exámenes, cuya medida en Puntuación T (PT) es de 29 a 79, mostró valores oscilantes entre 32 y 79 con una media de 61.29 (DE=12.11), lo cual representa un nivel medio de ansiedad con una tendencia hacia un nivel elevado. Al considerar el punto de corte PT=66, se determinó que el 38.8%

de estudiantes (N=40) tenían probabilidad de presentar dificultades de ansiedad ante los exámenes. En la Figura 2 se puede observar la distribución de resultados. El estudio de Casari et al. (2014) no coincide con la presente investigación, contrariamente los autores encontraron que los estudiantes de la Universidad de Aconcagua presentan bajos niveles de ansiedad ante una situación de examen.

Figura 2

Distribución de Puntuación T de Ansiedad frente a los exámenes



Nota. Elaboración propia.

Relación entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de ansiedad ante los exámenes.

La ansiedad se relacionó negativamente y en una intensidad leve con el uso de estrategias de afrontamiento cognitivo ($r_s = -.239$; $p = .015$), tal y como se muestra en la Tabla 4; lo que implica que, a mayor uso de estrategias de afrontamiento cognitivo menor ansiedad y viceversa. Así también, la ansiedad se relacionó positivamente en una

intensidad moderada con las estrategias de bloqueo de afrontamiento ($r_s=.328$; $p=.001$), en otras palabras, a mayor uso de estrategias de bloqueo del afrontamiento mayor ansiedad y viceversa.

Estos resultados coinciden con los hallazgos de Piemontesi, Heredia, Furlan, et al. (2012), quienes en su estudio realizaron un análisis factorial donde encontraron diferencias significativas acorde al grado de ansiedad, demostrando que, a menor nivel de ansiedad mayor uso de estrategias de afrontamiento cognitivo y, quienes usaban estrategias menos funcionales como el bloqueo de afrontamiento, los niveles de ansiedad eran mayores.

Tabla 4

Ansiedad y estrategias de afrontamiento generales

		Afrontamiento cognitivo	Afrontamiento de apoyo social	Bloqueo del afrontamiento	Afrontamiento espiritual
Ansiedad	rs	-.239*	.106	.328**	.126
	p	.015	.286	.001	.207

Nota. Elaboración propia.

En la Tabla 5 se especifica las subescalas de cada estrategia de afrontamiento y se le relacionaron con la ansiedad frente a los exámenes, donde se encontró relaciones negativas leves entre el afrontamiento activo y la planificación con la ansiedad, ($r_{\text{afrontamiento activo}} = -.198$; $p = .045$), ($r_{\text{planificación}} = -.214$; $p = .030$); es decir, a mayor uso de estas subescalas menor ansiedad y viceversa. Además, la desconexión presentó una relación positiva leve con la ansiedad, es decir a mayor desconexión mayor ansiedad ($r_s = .251$; $p = .010$).

A pesar de que las estrategias de afrontamiento de apoyo social en conjunto no se relacionaron con la ansiedad, el desahogo como subescala si se relacionó de manera

positiva en intensidad leve ($r_s=.236$; $p=.016$), esto involucra que a mayor desahogo mayor ansiedad y viceversa.

Estos resultados coinciden con las investigaciones de Piemontesi, Heredia, Furlan, et al., (2012) y Casari et al. (2014) quienes encontraron una relación estadísticamente significativa y negativa entre el afrontamiento activo y la reinterpretación positiva. También los estudios de Teixeira et al. (2022) y Morales-Rodríguez y Pérez-Mármol (2019) tienen resultados similares a la presente investigación, ellos encontraron que cuando los estudiantes utilizan estrategias de desahogo y desconexión mental los niveles de ansiedad y desregulación emocional son mayores.

Además, el estudio de Domínguez-Lara (2018) coincide con esta investigación en cuanto que también señala que los estudiantes con un bajo nivel de ansiedad ante los exámenes tienden a utilizar estrategias vinculadas con la planificación y el buen manejo emocional previo al examen.

Tabla 5

Correlación entre ansiedad y subescalas de afrontamiento cognitivo y de apoyo social

		Afrontamiento cognitivo				Afrontamiento de apoyo social		
		Afrontamiento activo	Planificación	Reinterpretación positiva	Desconexión	Apoyo emocional	Apoyo social	Desahogo
Ansiedad	rs	-.198*	-.214*	-.079	.251*	.046	-.046	.236*
	p	.045	.030	.428	.010	.647	.643	.016

Nota. Elaboración propia.

Dentro de las estrategias de bloqueo de afrontamiento, las subescalas de negación y autoinculpación se relacionaron de manera importante con la ansiedad, ($r_{\text{afrontamiento}}$

activo= .351; p= .000), ($r_{\text{planificación}} = -.494$; p= .000), eso implica que a mayor uso de estrategias de negación y autoinculpción mayor ansiedad y viceversa. Estos resultados podemos observar en la Tabla 6.

Estos resultados coinciden con los de Piemontesi, Heredia, Furlan, et al. (2012) quienes encontraron una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad y la autoculpa, donde a medida que se empleen de manera más frecuente la autoinculpción frente a un examen, mayor es el nivel de ansiedad.

Los hallazgos de la presente investigación no coinciden con los de Savitsky et al. (2020), quienes encontraron que el uso del humor estaba significativamente asociado con bajos niveles de ansiedad y que, a mayor uso de sustancias, mayores niveles de ansiedad.

Tabla 6

Correlación entre ansiedad y subescalas de bloqueo de afrontamiento y afrontamiento espiritual.

		Bloqueo de afrontamiento				Afrontamiento espiritual	
		Negación	Humor	Auto-distracción	Auto-inculpción	Uso de sustancias	Religión
Ansiedad	rs	.351*	-.005	.122	.494*	.126	.126
	p	.000	.961	.220	.000	.204	.207

Nota. Elaboración propia.

5.2 Análisis cualitativo de datos

La presentación de los resultados mostrados a continuación se realiza dentro de una narrativa general, donde se indican las unidades de análisis, categorías, temas y patrones; cuyas descripciones se detallan mostrando los significados particulares por medio de ejemplos ilustrativos de las categorías en función de las experiencias de los

estudiantes. También, después de cada hallazgo, se presenta la discusión, cabe destacar que, hasta lo que ha alcanzado nuestra revisión bibliográfica y tal como lo señalan las revisiones sistemática de la literatura de Lasheras et al., 2020; Remes et al. (2016), los estudios cualitativos que describan el fenómeno desde el discurso de los estudiantes son escasos; por lo que se discute en mayor medida con base a hallazgos cuantitativos.

La unidad de análisis en este apartado cualitativo corresponde a las experiencias relacionadas a la ansiedad frente a los exámenes y las estrategias de afrontamiento empleadas de una muestra de estudiantes de primer semestre de las cuatro carreras que conforman la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca.

El análisis cuantitativo se complementa con las apreciaciones de los estudiantes participantes de los grupos focales organizados de tal forma como se señala en la Tabla 7.

Tabla 7

Estructura de grupos focales

Nro. de Grupo focal	Nombre de la carrera	Nro. de participantes
1	Ingeniería en Telecomunicaciones	10
2	Ingeniería Civil	10
3	Ingeniería en Computación	10
4	Ingeniería en Electricidad	10

Nota. Elaboración propia.

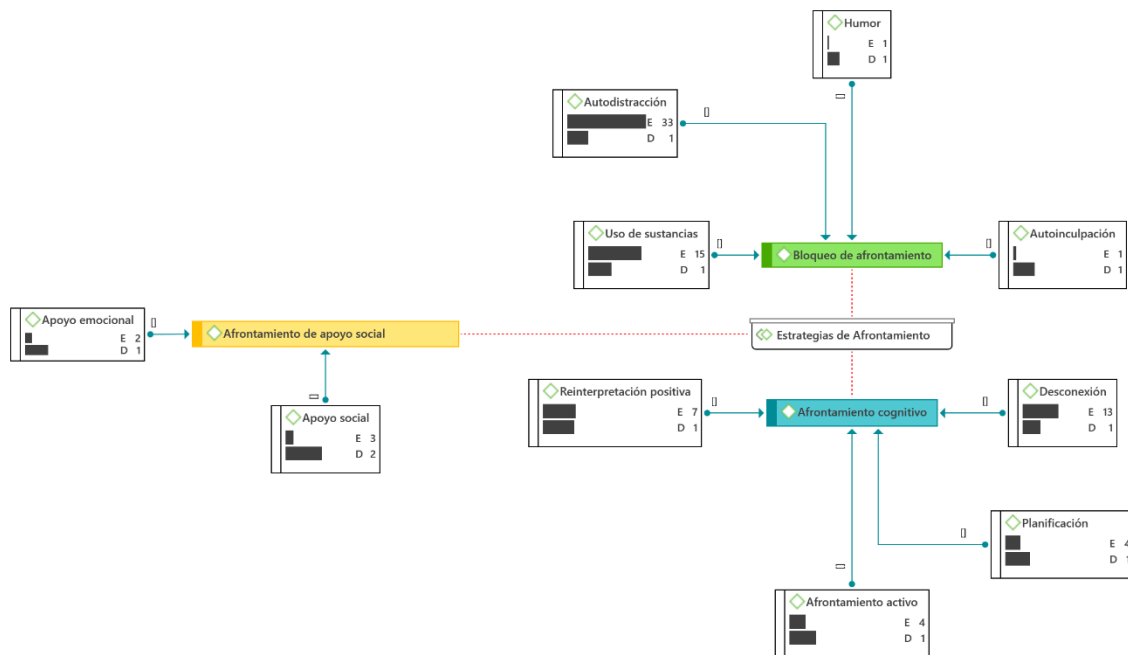
Análisis de estrategias de afrontamiento

Llama la atención el acervo de estrategias de afrontamiento que los estudiantes emplean, sin embargo, éstas no distan, más bien se amplían, de las anteriormente señaladas en el apartado del análisis cuantitativo. A continuación, en la Figura 3 se presentan los hallazgos complementarios de tal forma que se exponen de forma narrativa por temas, categorías, subcategorías y ejemplos (Hernández et al., 2014).

En el discurso de los estudiantes participantes se destaca que en mayor medida se emplea como estrategias de afrontamiento la autodistracción, el uso de sustancias, desconexión y la reinterpretación positiva (ver Figura 3).

Figura 3

Categorías cualitativas de estrategias de afrontamiento



E= Enraizamiento, se ha vinculado el código a N número de citas.
D= Densidad, se ha vinculado N citas al código.

Nota. Elaboración propia.

Bloqueo de afrontamiento

Dentro de la categoría *Bloqueo de afrontamiento* (ver Figura 4), se encontró que los estudiantes para lidiar con la ansiedad previa a los exámenes suelen consumir tabaco, calmantes, cafeína, agua y, particularmente, alimentos (nutritivos y no nutritivos).

He encontrado que la comida me ayuda aliviar mi estrés. (Grupo focal 1).

Tomo valeriana o me fumo un tabaco antes de empezar a estudiar, realmente, la ansiedad es más grande cuando no lo hago. (Grupo focal 1).

Ingiero alimentos chatarra de forma más frecuente, es impresionante. (Grupo focal 2).

Durante los exámenes tomo mucha agua, en temporadas fuertes siempre llevo una botella de agua conmigo la cual la lleno casi 45 minutos aproximadamente. (Grupo focal 4).

Estos hallazgos son similares a los resultados de Savitsky et al. (2020) quienes encontraron un alto índice en el uso de sustancias especialmente el consumo de comida no saludable; sin embargo, la diferencia entre ambas investigaciones es que en el estudio de Savitsky et al. (2020) predominaba el consumo de alcohol y de drogas calmantes como la marihuana.

Otra de las estrategias de esta categoría más empleadas por los estudiantes es la autodistracción. Los participantes de los grupos focales señalan que la actividad física de bajo impacto, como cortas caminatas, en conjunto con expresiones del arte como la música ayudan en gran medida a lidiar con la ansiedad en el periodo de exámenes. Además, señalan que, el consumo de contenido en redes sociales, el uso de videojuegos, el cine o leer novelas; son actividades que se frecuentan en este periodo para mitigar el malestar. De manera particular, se indicó que el humor y la autolesión alivia la ansiedad.

Salir a caminar escuchando música de mi agrado por un tiempo corto me ayuda en los días sobre todo en mitad de semana, la presión es bastante fuerte. (Grupo focal 3).

Eso depende del examen que haya, por ejemplo, si me faltan pocos puntos para pasar, veo un streaming en Twitch o alguna serie [...] otras veces veo películas. (Grupo focal 2).

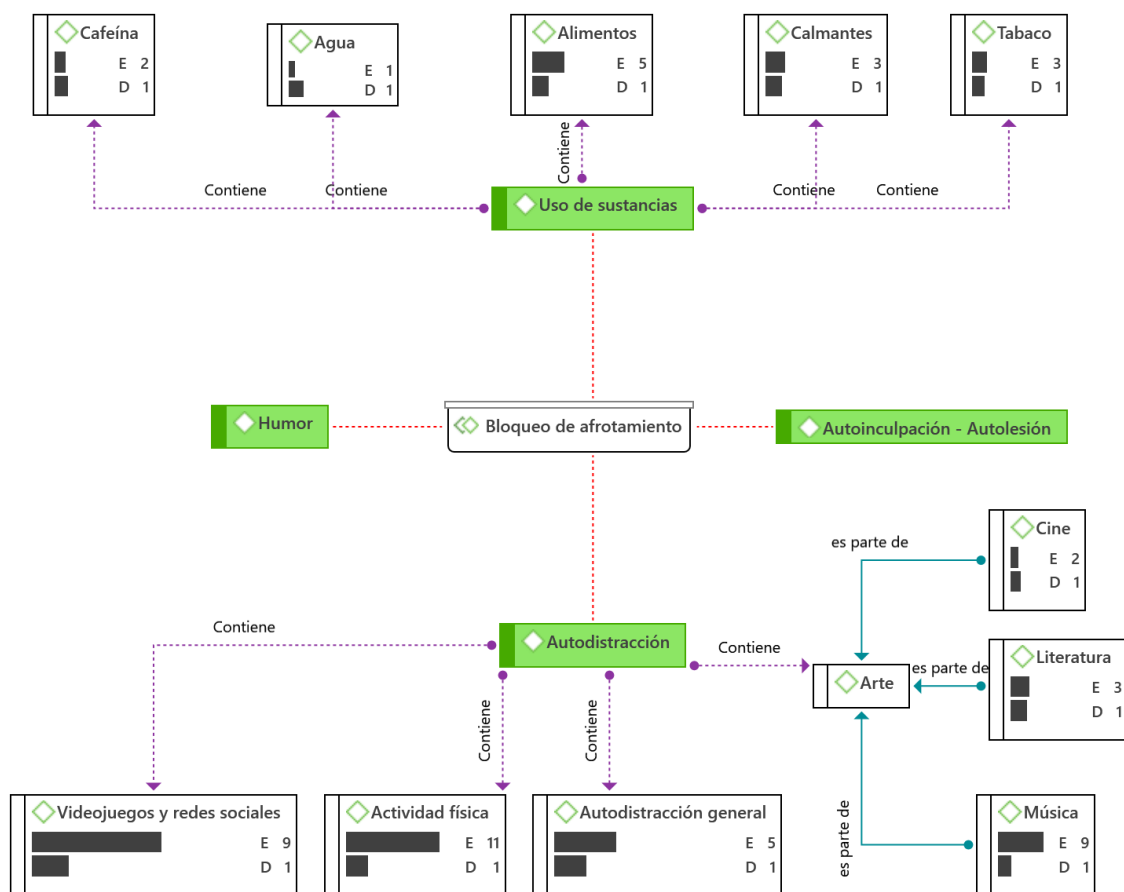
Mejor me río para no llorar [en el periodo de exámenes] Buscar gracia y reírme de mi sufrimiento porque si no es peor. (Grupo focal 1).

Cuando ya no doy más, incluso me dan ataques de arrancarme el cabello o en el peor de los casos de hacerme unos pequeños cortes en mis piernas. (Grupo focal 4).

Estos resultados coinciden con los encontrados con Domínguez-Lara (2018), quien señala que los estudiantes de su muestra estudiada empleaban en mayor medida estrategias de evitación como no revisar el contenido de la materia y reemplazar esta actividad por el consumo de redes sociales y la procrastinación en general.

Figura 4

Bloqueo de afrontamiento



E= Enraizamiento, se ha vinculado el código a N número de citas.
D= Densidad, se ha vinculado N citas al código.

Nota. Elaboración propia.

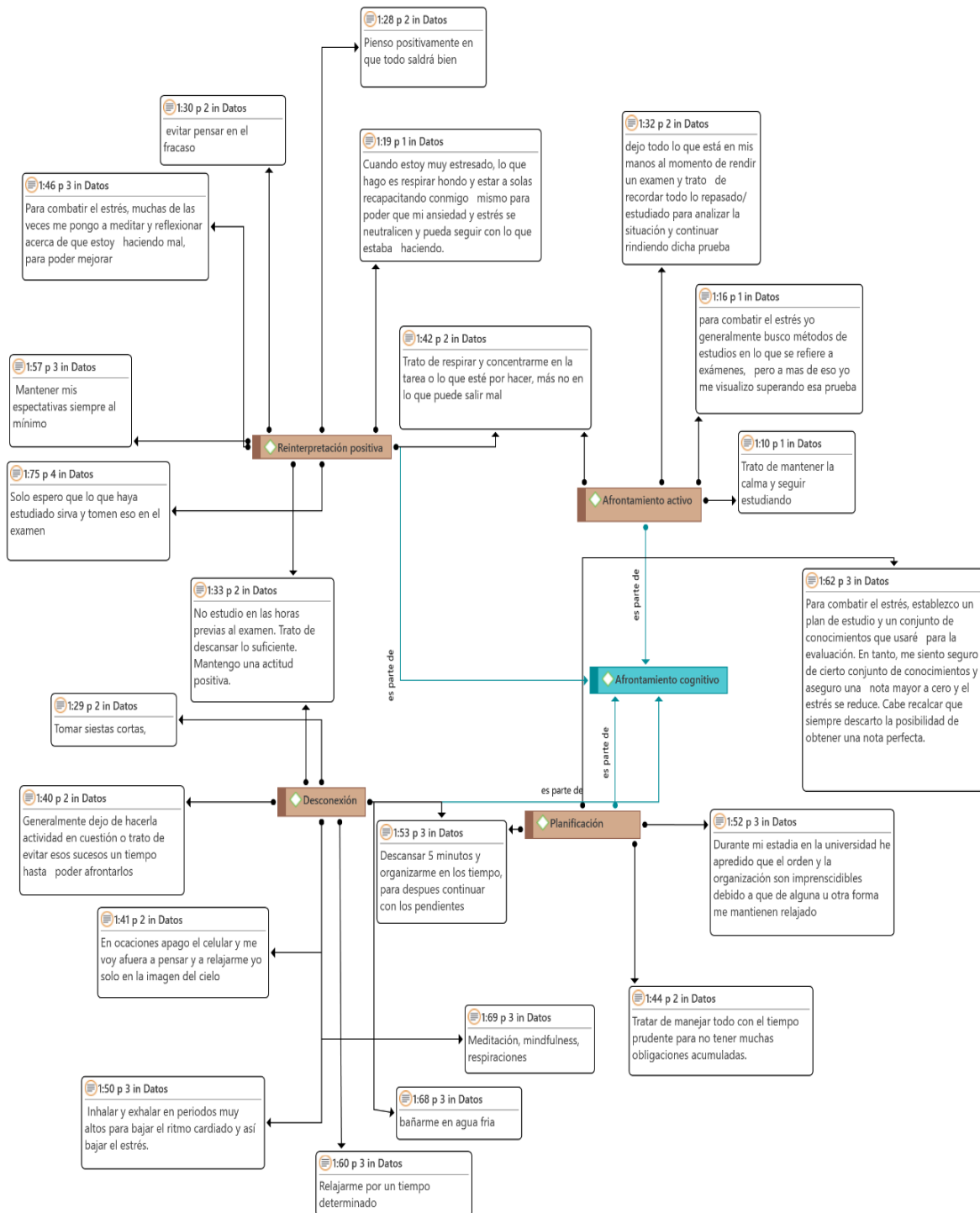
Afrontamiento cognitivo

En lo que corresponde al *Afrontamiento cognitivo*, como se mostró anteriormente en la Figura 3, los estudiantes prefieren utilizar la desconexión de sus actividades para mitigar el estrés; sin embargo, la planificación, el afrontamiento activo y la reinterpretación positiva de los hechos también está presente; tal como se muestran las expresiones de las estudiantes organizadas en la Figura 5.

Estos resultados son similares a los encontrados en los estudios de Abdullah y Fauziah (2010) y de Enns et al. (2018). Abdullah y Fauziah (2010) encontraron que en su muestra de estudiantes utilizan estrategias orientadas a resolver el problema como la planificación, la reinterpretación positiva y el autocontrol emocional. Enns et al. (2018) también señaló que los estudiantes de una universidad pública estadounidense durante el periodo de exámenes, para mitigar la ansiedad, emplean adecuadamente la reinterpretación positiva y la planificación de actividades donde tiene cabida actividades de descanso y distracción

Figura 5

Expresiones de los participantes en función del afrontamiento cognitivo



Nota. Elaboración propia.

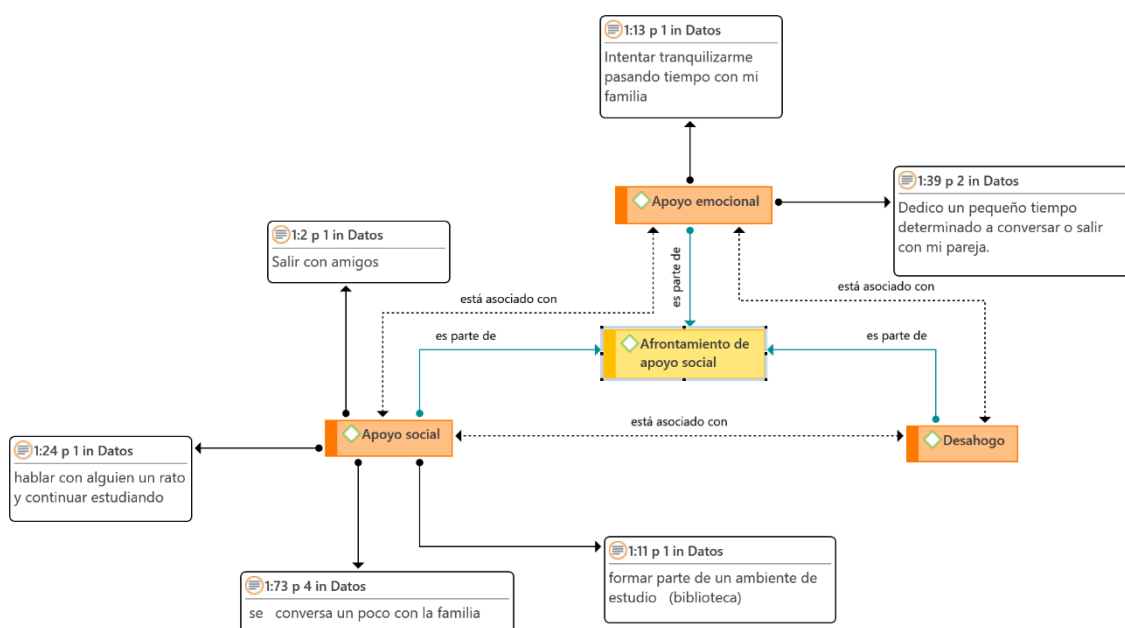
Afrontamiento de apoyo social

La categoría de *Afrontamiento de apoyo social* mostrada en la Figura 6 destaca, que, los estudiantes presentan a una mayor reticencia a desahogar sus emociones, si no, buscan apoyo en familiares, amigos o pareja.

Estos resultados coinciden con la investigación de Teixeira et al. (2022), donde se destaca que la socialización cumple funciones adaptativas frente a la ansiedad durante los exámenes, ya que, por un lado, se produce un apoyo emocional y, por otro, un soporte de carácter instrumental, donde los estudiantes comparten sus conocimientos los unos con los otros.

Figura 6

Expresiones y relaciones del afrontamiento de apoyo social



Nota. Elaboración propia.

Análisis de los niveles cualitativos de ansiedad

Tras el análisis fenomenológico, partiendo del problema principal y con una inmersión en el campo, los participantes indican explícitamente que la ansiedad frente a

los exámenes está presente y que ésta se manifiesta a nivel fisiológico, comportamental y psicológico. A nivel fisiológico, en mayor medida los estudiantes indicaron que presentan sudoración, pero también están presentes síntomas como el malestar estomacal, inapetencia y aceleración del ritmo cardíaco. En cambio, a nivel comportamental, llama la atención la presencia de onicofagia y crispaciones.

Me da malestar físico por el miedo de perder alguna asignatura, me da náusea y a veces me duele el pecho. (Grupo focal 2).

Si presento molestias físicas, a veces no puedo dormir de la taquicardia porque enfrentarse a un examen que puede retrasar o no un año más a la carrera es una responsabilidad grande. (Grupo focal 3).

Me da dolor en el pecho y siento que me falta el aire debido a la incertidumbre de obtener el puntaje deseado en el examen, a veces es imposible llegar a la base y se puede perder la materia.

Antes de una prueba importante o examen presento un leve malestar estomacal porque es un periodo bastante estresante, a parte se denota el cansancio por los periodos de estudio prolongados que tenemos en algunos casos. (Grupo focal 4).

Me pongo muy nervioso, suelo comerme las uñas y me siento muy mal (Grupo focal 1).

Llama la atención el alto componente de ansiedad presentado a nivel psicológico, siendo las distorsiones cognitivas el factor altamente influyente en la preparación a los exámenes, como, por ejemplo, el filtraje, pensamientos dicotómicos el razonamiento emocional, la sobre generalización y la etiqueta global; particularmente, esta última distorsión cognitiva está estrechamente relacionada con una autovaloración negativa.

Cuando estoy en el examen, me pongo a pensar en que en la mayoría de materias me ha ido bien, pero hay una que paso con las justas y esa una no me deja en paz (Grupo focal 1).

Tengo tanto nerviosismo a la hora de estar en una evaluación, esa nota puede cambiar para bien o para mal, puedo perder o pasar el ciclo (Grupo focal 3).

Siento que tengo miedo a fracasar, no quiero ser un fracasado en la vida, recién estamos empezando la carrera y ha sido muy difícil entrar aquí (Grupo focal 2).

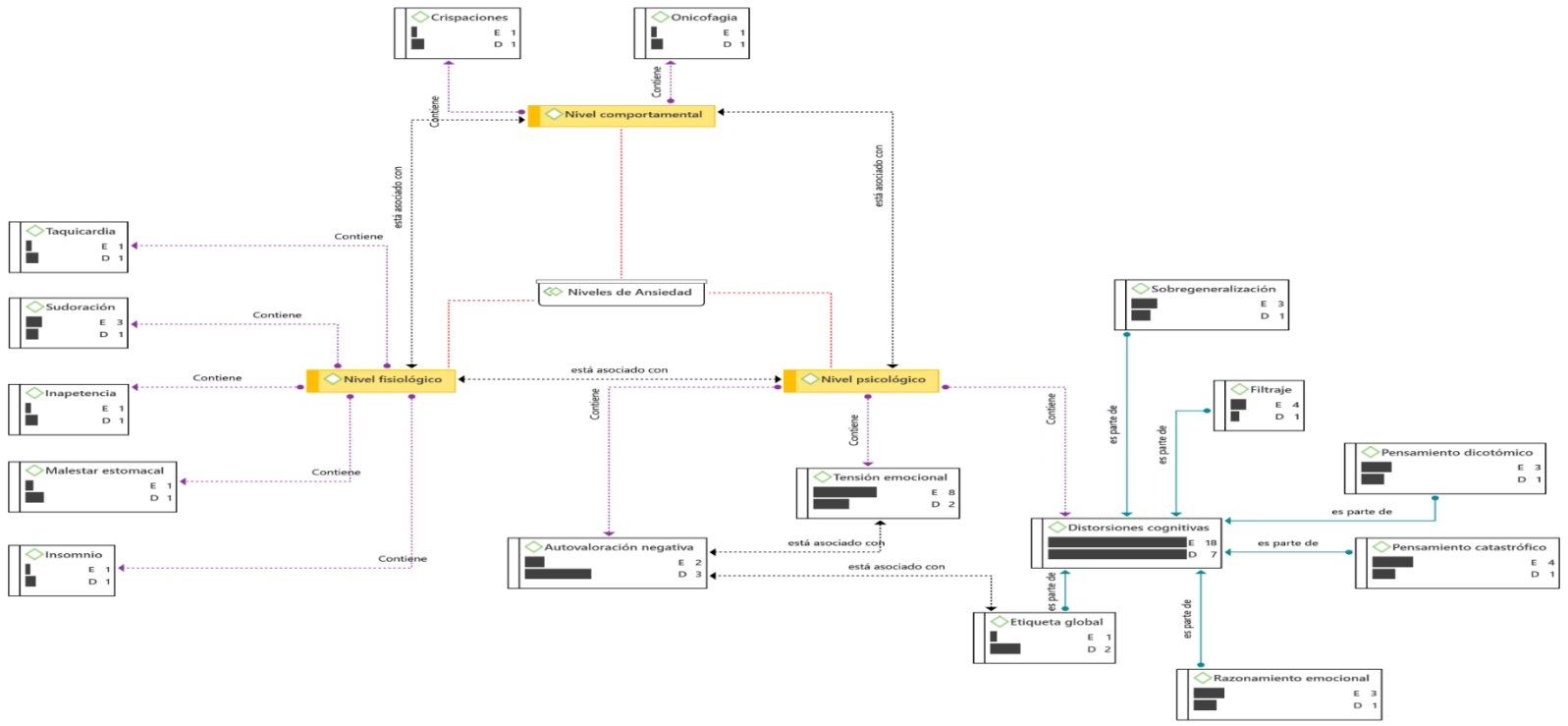
Desde que me fue pésimo en la prueba con el Ingeniero (...) siento que no voy a poder pasar nunca más la materia con él (Grupo focal 4).

Soy nervioso a la hora de dar un examen, en el colegio me pasaba lo mismo (Grupo focal 1).

Los resultados relacionados con la ansiedad ante los exámenes anteriormente señalados coinciden con los de Bausela (2005), quien señala que la mayoría de estudiantes experimenta un nivel de ansiedad elevado durante el periodo de evaluaciones y exámenes. La autora además señala que esta elevada activación puede llegar a desequilibrar la salud de los alumnos ante este tipo de situaciones por la presencia de trastornos físicos como insomnio, dolores de cabeza, taquicardia, etc. Además, encontró que en el ámbito cognitivo los estudiantes que presentan mayores niveles de ansiedad, tienen una mayor afluencia de distorsiones cognitivas y de autovaloraciones negativas.

Figura 7

Categorías cualitativas de los niveles de ansiedad



E= Enraizamiento, se ha vinculado el código a N número de citas.
 D= Densidad, se ha vinculado N citas al código.

Nota. Elaboración propia.

6. CONCLUSIONES

Tras la realización de este trabajo de investigación se determina lo siguiente:

En referencia al primer objetivo que es identificar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de nuevo ingreso de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca durante el retorno a la presencialidad, se concluye que:

- Las estrategias más usadas por los participantes son las cognitivas y el bloqueo de afrontamiento.
- Dentro del afrontamiento cognitivo, los participantes usan en mayor medida el afrontamiento activo y la planificación. Sin embargo, en el análisis cualitativo se denotó que en un mayor número de ocasiones (enraizamiento) los participantes mencionaron el uso de reinterpretación positiva.
- En lo que respecta al bloqueo de afrontamiento, tanto de los resultados vertidos del análisis cuantitativo como del cualitativo, los estudiantes utilizan la autodistracción en mayor medida, siendo actividades, como el ejercicio físico, los videojuegos y las redes sociales los más usados frecuentemente.

En el segundo objetivo que es identificar el nivel de ansiedad ante los exámenes de los estudiantes de nuevo ingreso de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca durante el retorno a la presencialidad; se concluye que:

- A nivel cuantitativo, se encontró que el nivel de ansiedad de los participantes fue medio con tendencia a alto, donde el 38,8% de los estudiantes presentaron problemas de ansiedad.
- A nivel cualitativo, se encontró mayor enraizamiento en la ansiedad psicológica por la presencia de distorsiones cognitivas como sobregeneralización, pensamientos catastróficos, filtrajes, pensamientos

dicotómicos y razonamiento emocional.

Finalmente, el tercer objetivo de este estudio es establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad ante los exámenes de los estudiantes de nuevo ingreso de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca durante el retorno a la presencialidad; dando como conclusiones lo siguiente:

- Existe una relación negativa entre el afrontamiento cognitivo y el nivel de ansiedad. Donde los estudiantes que utilizan en mayor medida la planificación y el afrontamiento activo, registran un menor nivel de ansiedad.
- Existe una relación positiva entre el bloqueo de afrontamiento y el nivel de ansiedad. Los estudiantes que utilizan en mayor medida la desconexión, desahogo, negación y autoinculpación, registran un mayor nivel de ansiedad.

7. REFERENCIAS

- Abdullah, M., & Fauziah, N. (2010). Relationship between Coping and University Adjustment and Academic Achievement amongst First Year Undergraduates in a Malaysian Public. *International Journal of Arts and Sciences*, 3(11), 379-392. <https://www.semanticscholar.org/paper/Relationship-between-Coping-and-University-and-Year-Abdullah-Fauziah/ac29d00739cbd447baf8boab29fcoaa400c79e67>
- Álvarez, J., Aguilar, J. M., & Lorenzo, J. J. (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. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293123551017>
- Ávila-Toscano, J. H., Rambal Rivaldo, L., Oquendo Gonz´alez, K., & Vargas Delgado, L. (2021). Ansiedad ante exámenes en universitarios: Papel de engagement, inteligencia emocional y factores asociados con pruebas académicas. *Psicogente*, 24(46), 1-24. <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4338>
- Bausela, E. (2005). Ansiedad ante los exámenes: Evaluación e intervención psicopedagógica. *Educere*, 9(31), 553-558. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35603117>
- Benedito, M., & Botella, C. (1996). *El tratamiento de la ansiedad generalizada por medio de procedimientos cognitivo-comportamentales*. Psicothema. <https://www.psicothema.com/pi?pii=846>
- Broche, J., Fernández, E., & Reyes, D. (2020). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista*

- Cubana de Salud Pública*, 46(0). <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/2488>
- Buendía, J., & Mira, J. (1993). *Eventos vitales, afrontamiento y desarrollo un estudio sobre el estrés infantil*. Universidad de la Murcia. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=163785>
- Calvo, M., & Averó, P. (1995). Ansiedad, estrategias auxiliares y comprensión lectora: Déficit de procesamiento versus falta de confianza. *Psicothema*, 7(3), 569-578. <https://www.psicothema.com/pi?pii=1003>
- Casari, L., Anglada, J., & Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología (PUCP)*, 32(2), 243-269. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472014000200003
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Contreras, P. (2017). *Ansiedad ante los exámenes y creencias irracionales según el tipo de familia en estudiantes universitarios del primer año de psicología de una universidad privada de Lima* [Máster, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/5819>
- Corral, M., Zamora, J. (2018). *Estudio del nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del tercer año de bachillerato de una unidad educativa particular religiosa*. [Tesis de grado, Universidad del Azuay]. <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/8012>

- Cuadra-Martínez, D., Castro-Carrasco, P. J., Sandoval-Díaz, J., Pérez-Zapata, D., & Cuadra-Martínez, D. (2020). COVID-19 y comportamiento psicológico: Revisión sistemática de los efectos psicológicos de las pandemias del siglo XXI. *Revista médica de Chile*, 148(8), 1139-1154. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872020000801139>
- Domínguez-Lara, S. A. (2018). Afrontamiento ante la ansiedad pre-examen y autoeficacia académica en estudiantes de ciencias de la salud. *Educación Médica*, 19(1), 39-42. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.07.007>
- Duarte Aguirre, A. H. (2019). *Nivel de ansiedad en adolescentes de nuevo ingreso al bachillerato general de educación media superior*. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/109705>
- Enns, A., Eldridge, G. D., Montgomery, C., & Gonzalez, V. M. (2018). Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: A cross-sectional study of university students in helping disciplines. *Nurse Education Today*, 68, 226-231. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.06.012>
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1991). Coping and Emotion. En *Stress and Coping: An Anthology* (pp. 207-227). Columbia University Press. <https://doi.org/10.7312/mona92982-018>
- Freud, S. (1894). *Manuscrito E. en Obras Completas*. Biblioteca Nueva.
- Frydenberg, E., & Lewin, R. (1997). *Escala de Afrontamiento para Adolescentes*. TEA.
- Furlan, L. A., Cassady, J. C., & Pérez, E. R. (2009). Adapting the Cognitive Test Anxiety Scale for use with Argentinean University Students. *International Journal of Testing*, 9(1), 3-19. <https://doi.org/10.1080/15305050902733448>

Galarza, Á. (2013). *Niveles de autoestima y su relación con estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de primer año de bachillerato de los centros educativos fiscales de la parroquia Celiano Monge del cantón Ambato durante el año lectivo 2012-2013*. [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato].

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5528/1/Galarza%2c%20Alvaro.%20niveles%20de%20autoestima%20y%20su%20relacion%20con%20estrategias%20de%20afrontamiento%20al%20estres.pdf>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta). Mc. Graw Hill.

Hill, J. (2021). *Teaching Science in a Virtual Environment: The Case of Excellence Academy during the Pandemic*, Peabody College, Vanderbilt University.
<https://ir.vanderbilt.edu/handle/1803/16507>

Hj-Ramli, N. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 12. <https://doi.org/10.3390/bs8010012>

Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Desclée Brouwer.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.

Lazarus, R., Folkman, S., & Valdés, M. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.

McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (1988). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Martínez Roca.

- Meza, A., & Lazarte, C. (2007). *Manual de Estrategias para el aprendizaje autónomo y eficaz*. Universidad Ricardo Palma.
- Morales-Rodríguez, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. (2019). The Role of Anxiety, Coping Strategies, and Emotional Intelligence on General Perceived Self-Efficacy in University Students. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01689>
- Morán, C., Landero, R., & González, M. T. (2009). COPE-28: Un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000200020
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *COVID-19: Cronología de la actuación de la OMS*. <https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
- Ortega-Sánchez, R. M. (2021). Uso de Herramientas Tecnológicas en Tiempos de COVID-19. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 12(1), 31-39. <https://doi.org/10.37843/rted.v1i1.223>
- Piemontesi, S. E., Heredia, D. E., & Furlan, L. A. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*, 28, 9. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16723161011>
- Pintado, I. S., Llamazares, C. E., & Sánchez-Mateos, J. D. (2002). Eficacia diferencial de estrategias de afrontamiento en la reducción de la ansiedad ante los exámenes. *Análisis y Modificación de Conducta*, 28(120), 523-550. <https://psycnet.apa.org/record/2003-02223-003>
- Quincho, F. S., Rodríguez Galán, D. B., Farfán Pimentel, J. F., Yolanda Josefina, H. F., Arenas, R. D., Crispín, R. L., & Navarro, E. R. (2021). Academic Stress in

- University Students: Systematic Review. *Ilkogretim Online*, 20(5).
<https://web.p.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=13053515&AN=150195556&h=%2fp2GtVNLBcwUAMNJJmXwxJyIzlFNO118aUMhDoBWdjfAdod2Qrj4KgNnoVbMaFlcXOHO1%2bNJL6SghcJIq3nEbQ%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnl%3d13053515%26AN%3d150195556>
- Gutiérrez, J., & Portillo, C. (2013). La ansiedad y la depresión como indicadores de problemas de salud mental en los salvadoreños. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 16(2), 533-557.
<http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/39965>
- Quintero, J., & Salgado, J. (2021). *Experiencias de ansiedad en estudiantes universitarios frente al proceso de admisión a la Universidad de Cuenca, 2020*. [Tesis de grado, Universidad de Cuenca] <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/35672>
- Segarra-Ruiz, M. (2020). Ansiedad ante exámenes y hábitos de estudio en educación superior. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(16), 461-468. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.129>
- Santabárbara, J. (2019). Afrontamiento ante la ansiedad e incertidumbre preexamen de bioestadística en estudiantes de Grado en Medicina. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 22(5), 207-210.
<https://doi.org/10.33588/fem.225.1014>
- Savitsky, B., Findling, Y., Ereli, A., & Hendel, T. (2020). Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic. *Nurse Education in Practice*, 46, 102809. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102809>

-
- Serrano, I. S., & Delgado, J. D. (1991). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante los exámenes. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 44(4), 447-456.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2860550>
- Spielberger, C. (1980). *Tensión y ansiedad*. Tierra Firme.
- Teixeira, R. J., Brandão, T., & Dores, A. R. (2022). Academic stress, coping, emotion regulation, affect and psychosomatic symptoms in higher education. *Current Psychology*, 41(11), 7618-7627. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01304-z>
- Zeinder, M. (1998). *Test Anxiety: The state of the art*. Plenum Press.

8. ANEXOS

Anexo 1

Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO: Declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada "Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante los exámenes de los estudiantes de nuevo ingreso de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca. Periodo junio - noviembre 2022". Entiendo que este estudio busca establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad ante los exámenes de los estudiantes de nuevo ingreso de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca durante el retorno a la presencialidad, durante el periodo junio - noviembre 2022; y sé que mi participación consistirá en responder dos instrumentos de investigación que demorará alrededor de 15 minutos. La información registrada será confidencial y se utilizará únicamente para fines de investigación. Los datos no me serán entregados y no habrá retribución por la participación en este estudio, reconozco que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí. *

- Acepto voluntariamente participar en esta investigación
- No acepto participar en esta investigación

Anexo 2

Cuestionario COPE-28 de Carver (1997)

INSTRUCCIONES. Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Ponga 0, 1, 2 ó 3, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema. Muchas gracias.

Ítem	1	2	3	4
	Nunca hago esto	Casi nunca hago esto	Usualmente	Hago siempre eso
1. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.				
2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.				
3. Acepto la realidad de lo que ha sucedido				
4. Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente				
5. Me digo a mí mismo "esto no es real".				
6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.				
7. Hago bromas sobre ello.				
8. Me critico a mí mismo.				
9. Consigo apoyo emocional de otros.				
10. Tomo medidas para intentar que la situación mejore.				
11. Renuncio a intentar ocuparme de ello.				
12. Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.				
13. Me niego a creer que haya sucedido.				
14. Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.				
15. Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.				
16. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				
17. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien				

18. Busco algo bueno en lo que está sucediendo				
19. Me río de la situación.				
20. Rezo o medito.				
21. Aprendo a vivir con ello.				
22. Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.				
23. Expreso mis sentimientos negativos.				
24. Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.				
25. Renuncio al intento de hacer frente al problema.				
26. Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.				
27. Me echo la culpa de lo que ha sucedido.				
28. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.				

Anexo 3

Versión en Español de la Escala de Ansiedad Cognitiva (SCTAS)

INSTRUCCIONES: Las siguientes afirmaciones describen experiencias de los estudiantes universitarios en relación a los exámenes.

Indica cuan habituales resultan para ti usando la siguiente escala: 1= nada frecuente en mí; 2= algo frecuente en mí; 3= bastante frecuente en mí; 4= muy frecuente en mí.

Por favor, sé lo más honesto posible.

Ítem	1	2	3	4
	Nada frecuente en mí	Algo frecuente en mí	Bastante frecuente en mí	Muy frecuente en mí
1. La preocupación por los exámenes me quita el sueño				
2. Cuando tengo que enfrentar exámenes finales me bloqueo y me cuesta responder las preguntas de los exámenes.				
3. Durante los exámenes pienso mucho en las consecuencias de reprobado				
4. Al comenzar un examen estoy tan nervioso/a que a menudo no puedo pensar con claridad.				
5. Cuando en un examen estoy presionado/a por responder, mi mente se pone en blanco.				
6. Durante los exámenes muchas veces suelo pensar que, tal vez, no soy muy brillante.				
7. Durante los exámenes me pongo tan nervioso que olvido cosas que realmente conozco				
8. Después de rendir un examen siento que podría haberlo hecho mejor				
9. Realizar bien los exámenes me preocupa más de lo que debería.				

10. Durante los exámenes tengo la sensación de que no me está yendo bien.				
11. Cuando rindo un examen difícil me siento derrotado aún antes de comenzar				
12. En los exámenes no demuestro todo lo que se acerca de un tema.				
13. No soy bueno para rendir exámenes.				
14. Cuando me entregan un examen demoro un tiempo para calmarme y pensar con claridad.				
15. En los exámenes no obtengo buenos resultados.				
16. Cuando rindo un examen me pongo tan nervioso/a que cometo errores tontos.				
17. La preocupación por los exámenes me quita el sueño				
18. Cuando tengo que enfrentar exámenes finales me bloqueo y me cuesta responder las preguntas de los exámenes.				
19. Durante los exámenes pienso mucho en las consecuencias de reprobado				