

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

Trabajo Final de Graduación bajo la modalidad de Proyecto de graduación
para optar por el grado de Licenciatura en Psicología

**PROPUESTA PREVENTIVA DE ESTRATEGIAS RECREATIVAS PARA REDUCIR
LA ANSIEDAD EVALUATIVA POR EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE LA SEDE
GUANACASTE DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA**

Proponente (s): Glen Andrés Sánchez Guevara
Carné: C 07247
Teléfono de contacto: 87747922
Correo institucional: GLEN.SANCHEZ@ucr.ac.cr o gasg3304@gmail.com

Comité Asesor:

Directora: Licda. Evelyn Ondoy Díaz
Lectores: M.Sc. Maureen Baltodano Chacón
M.Sc. Luis Castellón Zelaya

Octubre, 2025



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

SG-CPS Carrera de
Psicología
Sede de Guanacaste

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE REGIONAL DE GUANACASTE
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DESCENTRALIZADA DE PSICOLOGÍA.

ACTA DE PRESENTACIÓN DE REQUISITO FINAL DE GRADUACIÓN No. 90

Sesión del Tribunal Examinador celebrada el día 4 de octubre del 2025, a las 17 horas (5:00 p.m.) de manera virtual, mediante la aplicación digital Zoom, con el objeto de recibir la defensa del informe oral de:

ESTUDIANTE	CARNÉ	AÑO de EGRESO
Sánchez Guevara Glen Andrés	C07247	2024

El estudiante se acoge al Reglamento de Trabajos Finales de Graduación bajo la modalidad de **Proyecto de Graduación**, para optar al grado de Licenciatura en **PSICOLOGÍA**.

Están presentes las y los siguientes miembros del Tribunal:

M.Sc. Andrés Chaves Ramírez
En representación de directora de Sede Guanacaste.

Presidente

M.Sc. Zeidy Mata Mejía
En representación de Escuela de Psicología

Profesora invitada

Licda. Evelyn Ondoy Díaz

Directora del T.F.G.

M.Sc. Luis Arturo Castellón Zelaya

Miembro del Comité Asesor

M.Sc. Maureen Baltodano Chacón

Miembro del Comité Asesor

ARTICULO I

El presidente informa que el expediente académico de la persona postulante contiene todos los documentos de rigor y declara que cumple con todos los demás requisitos del plan de estudios correspondientes y, por lo tanto, se les solicita que proceda a hacer la exposición, para lo cual tiene hasta 45 minutos.



ARTICULO II

El postulante hace la exposición oral de su trabajo final de graduación titulado:

"PROPUESTA PREVENTIVA DE ESTRATEGIAS RECREATIVAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD EVALUATIVA POR EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE LA SEDE GUANACASTE DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA".

ARTICULO III

Terminada la disertación, las y los miembros del Tribunal Examinador interrogan al Postulante durante el tiempo reglamentario y, una vez concluido el interrogatorio, el Tribunal se retira a deliberar.

ARTICULO IV

El Tribunal considera el Trabajo Final de Graduación como: aprobado con distinción, recomendación a publicación y divulgación de resultados.

ARTICULO V

El presidente del Tribunal le comunica al Postulante el resultado de la deliberación y lo declaran Licenciado en Psicología.

Se le indica la obligación de presentarse al Acto Público en modalidad presencial de Juramentación, al que serán oportunamente convocados.



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

SG-CPS Carrera de
Psicología
Sede de Guanacaste

Se da lectura del Acta #90 que firmará el presidente y postulante.

Al ser las 18 horas y 15 minutos del cuatro de octubre del 2025, se levanta la sesión.

M.Sc. Andrés Chaves Ramírez. Presidente.

Sánchez Guevara, Glen Andrés. Postulante.

El presente trabajo realizado fue bajo la modalidad de proyecto de trabajo final de graduación, con el título “Propuesta preventiva de estrategias recreativas para reducir la ansiedad evaluativa por exámenes en estudiantes de la sede Guanacaste de la Universidad de Costa Rica” y propiedad de su autor Glen Andrés Sánchez Guevara.

De conformidad con la Ley no. 6683 sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos, las expresiones, sujetas a esta Ley contenidas en este documento no pueden ser reproducidas de manera total o parcial sin previo permiso del autor. La violación a esta normativa por parte de cualquier persona física o jurídica será denunciada para su respectiva sanción.

**“El valor de un estudiante de la UCR
incluye una formación humanista
que no se puede cuantificar”
(UCR, 2018).**

Dedicatoria

Dedico este trabajo a todas las personas que me acompañaron en este camino, y me ayudaron a estar acá, donde estoy ahora, cada uno de esos amigos o compañeros que, con sus palabras y apoyo, me dieron fuerzas para salir adelante en mis peores momentos.

A mis padres, que me dieron la vida, principalmente a mi madre, quien, a pesar de muchas adversidades logró salir adelante, y me permitió formarme para encontrarme ahora, en donde estoy.

A los ángeles que, durante mi camino para llegar al día de hoy, fui perdiendo, año tras año. Su despedida me hizo conocer la tristeza, pero a la vez, me enseñaron muchas cosas, y me dieron la fuerza para seguir adelante y convertirme en lo que soy actualmente. Me dejaron grandes personas a mi lado, quienes, con su mucho amor, me ayudaron a salir adelante, como Marcelita, una gran fuente de amor.

A mí, que, a pesar de que pasar por momentos malos, pude obtener fuerzas y salir adelante, siempre poniendo como prioridad mi salud mental y mi futuro. A mí, que no me rendí, y logré llegar a donde estoy.

A las fuentes de apoyo, que siempre me apoyaron y daban ánimos para seguir adelante: mis tías, tíos, primas, primos, abuelas, abuelo, hermanos, hermana, sobrinos y sobrinas, a todos, les dedico este éxito.

-Esto es y será siempre para ustedes-.

Glen Andrés

Agradecimiento

Primero le quiero agradecer a la universidad pública, por la oportunidad de estudiar con una beca, permitirme salir adelante y tener un desarrollo como persona y como futuro profesional, también a cada uno de los miembros del personal docente que marcó mi vida con su pasión por enseñar y dejar cada aprendizaje a mí.

Agradecer a los docentes Evelyn Ondoy, Maureen Baltodano y Luis Castellón, por haberme acompañado en mi proceso de creación de mi trabajo final de graduación, dándome consejos provechosos, para mejorar en cada ocasión que podían. Asimismo, al profesor Pablo Sánchez, por ayudarme a encontrar el tema que me interesaría para poder construir este proyecto.

A mi madre, quien, como madre soltera, siempre luchó por sus hijos, para que pudieran superarse y a pesar de las adversidades, siempre luchó por darnos lo necesario para vivir, siempre incentivarnos a superarnos y brindarme valores para ser una buena persona. A mi papá, por la oportunidad de vivir, y el amor que me brindó durante mi vida.

A mis ángeles que, desde el cielo, siempre me dieron fuerzas para salir adelante y guiaron mis pasos, su partida sigue doliéndome, pero me dio fuerzas para poder lograr cada una de mis metas; mami Elena, tío Jeffry, Marcelo, mi perrita de infancia; Luna, Abuelita Ethilma, Portu, Glen, tío Arsenio, mi primo Gerald... Siempre los voy en llevar en mi corazón.

A mis amigos, por siempre apoyarme y darme la mano, cada vez que lo necesitaba, fueron parte importante para ser lo que soy, y poder lograr muchas de las cosas que he alcanzado hasta hoy.

A mi familia, en general, por ser una fuente de amor, apoyo y un lugar seguro para mí, cuando más necesité, fueron una fuente de motivación para poder obtener este logro. No menciono sus nombres, pero todos y todas saben lo importante que son para mí. Y, en general, a cada una de las personas que pasaron por mi vida.

Tabla de Contenido

Dedicatoria	iv
Agradecimiento.....	v
Tabla de Contenido	vi
Índice de Tablas.....	ix
Índice de Gráficos.....	ix
Capítulo I.....	1
Introducción	2
Capítulo II.....	8
Marco Teórico	8
Antecedentes	9
2.1. Antecedentes Nacionales.....	9
2.2. Antecedentes Internacionales.....	10
3. Marco teórico-conceptual.....	16
3.1. Teoría de la Interferencia Cognitiva	16
3.2. Psicología Educativa	17
3.3. Evaluación Educativa	19
3.4. Ansiedad evaluativa por exámenes	19
3.5. Rendimiento académico	21
3.6. Estrategias de afrontamiento	22
3.7. Recreación.....	23
4. Entidad interesada en el proyecto.....	25
Capítulo III.....	28
Metodología.....	28
5. Problematización y objetivos.....	29
Problema.....	29
5.1. Objetivos	31
5.1.1. Objetivo general.....	31
5.1.2. Objetivos específicos.....	31
5.1.3. Objetivos externos.....	32

6. Metodología	32
6.1 Descripción del diseño.....	32
6.2 Descripción del enfoque	32
Descripción de la población.....	32
Recolección de datos	34
Descripción y Validación de los Instrumentos.....	35
Procedimiento para sistematización y análisis de Resultados	35
Fases del proyecto	37
Consideraciones ético-legales y precauciones para proteger participantes	40
Cronograma	41
Capítulo IV	42
Resultados	42
6. Resultados	43
7.1 Datos generales.....	43
7.2. Resultados del Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes.....	46
7.3. Correlaciones.....	56
7.4. Resultados de Entrevistas.....	59
7.4.1. Conocimientos sobre la ansiedad evaluativa por exámenes	60
7.4.2. Factores causales.....	61
7.4.3. Impacto en el rendimiento	62
7.4.4. Sintomatología.....	64
7.5.4. Tipos de Recreación.....	65
7.4.6. Psicoeducación.....	67
7.4.7. Dificultades de realización.....	68
8. Creación del Manual	71
8.1. Evaluación del Manual	72
Capítulo V	74
Discusión y Análisis de Resultados	74
9. Discusión	75
Capítulo VI	79

Conclusiones	79
10. Conclusiones y Recomendaciones.....	80
10.1. Conclusiones generales	80
10.2. Retos, limitaciones y aprendizajes del proceso	81
10.3. Recomendaciones	82
Capítulo VII	85
Referencias.....	85
11. Referencias.....	86
Capítulo VIII	92
Anexos	92
12. Anexos	93
12.1. Anexo 1. Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes (CAEX, Valero, 1997)	93
12.2. Anexo 2. Entrevista	97
12.3. Anexo 3 Consentimiento Informado para entrevista.....	100
12.4. Anexos 4. Evaluación de Propuesta	103
12.5. Anexo 5. Consentimiento informado firmado por participantes.....	106
12.7. Anexo 7. Manual preventivo de estrategias recreativas para reducir la ansiedad evaluativa por exámenes.....	114

Índice de Tablas

Tabla 1. Categorías y subcategorías de análisis.....	36
Tabla 2. Cronograma.....	41
Tabla 3. Carreras.....	43
Tabla 4. Categorías del Cuestionario.....	47
Tabla 5. Correlaciones Encontradas entre Variables.....	57
Tabla 6. Correlaciones Encontradas entre Variables.....	58
Tabla 7. Correlaciones Encontradas entre Categorías.....	58

Índice de Gráficos

Gráfico 1. Sexo.....	44
Gráfico 2. Edad de los participantes.....	45
Gráfico 3. Año de carrera que cursa.....	45
Gráfico 4. Categoría preocupación.....	50
Gráfico 5. Categoría respuestas fisiológicas.....	52
Gráfico 6. Situaciones.....	54
Gráfico 7. Otras situaciones.....	55
Gráfico 8 Respuesta de evitación.....	56

Capítulo I.
Introducción

Introducción

El presente documento es un trabajo final de graduación, modalidad proyecto, que busca abordar la ansiedad evaluativa por exámenes en el estudiantado de la Universidad de Costa Rica, Sede de Guanacaste. La ansiedad evaluativa por exámenes es un fenómeno común entre estudiantes que cursan carreras universitarias, manifestándose como un temor intenso a no cumplir con las expectativas académicas durante las evaluaciones (Casari et al., 2014).

También, puede ser entendida como "el temor ante la evaluación de los demás, la tristeza a las evaluaciones negativas, la evitación de las situaciones de evaluación, y las expectativas de que otras personas evalúen negativamente a uno mismo" (Álvarez Borjas, 2017, pág. 18).

A menudo, la ansiedad se presenta de maneras diversas, tanto en forma de síntomas físicos, como psicológicos (Ávila-Toscano et al., 2021). En este contexto, es fundamental que los centros de educación superior implementen estrategias de apoyo, que ayuden a la comunidad estudiantil a gestionar su ansiedad, brindando recursos que les permitan desarrollar habilidades de afrontamiento y resiliencia ante estas situaciones críticas.

La justificación de la importancia del presente estudio radica en que la ansiedad evaluativa por exámenes afecta de manera adversa, tanto el rendimiento académico, como el bienestar emocional de los alumnos, transformándose en un problema que puede generar efectos como la deserción académica, o trastornos de salud mental a largo plazo.

Investigaciones como la realizada por Viales et al. (2022), en la Universidad de Costa Rica, indican una alta prevalencia de ansiedad, lo que resalta la relevancia de programas de intervención que incorporen actividades lúdicas y fomenten un estilo de vida dinámico. Esto puede contribuir a disminuir la ansiedad y potenciar el

bienestar emocional, fomentando, tanto el rendimiento académico, como las capacidades de manejo de situaciones.

Es fundamental llevar a cabo actividades físicas y recreativas para disminuir el estrés, dado que reducen los niveles de cortisol y potencian las endorfinas, aumentando la resistencia y facilitando a los alumnos enfrentar los retos con más seguridad y enfoque.

En el contexto educativo, la psicología desempeña un papel crucial, al descubrir tácticas eficaces para reducir la ansiedad evaluativa por exámenes. Esto concuerda con las políticas institucionales de la Universidad de Costa Rica, que persiguen un ambiente académico sano, que respalde el crecimiento integral del alumnado.

Diversos estudios (Llobet et al., 2018; Hernández y Espinoza, 2019, entre otros), sostienen que la actividad física ayuda a reducir el estrés, al bajar los niveles de cortisol y aumentar la liberación de endorfinas, lo que reduce la ansiedad y fomenta la resiliencia.

En el ámbito académico, programas recreativos, no solo reducen la ansiedad evaluativa por exámenes, sino que, a la vez, mejoran las relaciones interpersonales y el bienestar emocional, lo cual contribuye a un ambiente de aprendizaje más saludable. Esta propuesta se alinea con las políticas de la Universidad de Costa Rica, que priorizan un enfoque integral de bienestar para su comunidad estudiantil.

El rendimiento académico se refiere a la capacidad de las personas estudiantes para aplicar y demostrar el conocimiento y las habilidades adquiridas en un proceso educativo (Paz et al., 2020). La ansiedad evaluativa por exámenes tiene efectos negativos en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los y las

estudiantes, por lo que es crucial crear estrategias de afrontamiento efectivas (Peña, 2023).

La ansiedad ante las evaluaciones puede tener un impacto en la concentración y la comprensión de las materias, lo que puede afectar negativamente el rendimiento académico (Blanco, 2020). En otras palabras, la ansiedad evaluativa por exámenes puede afectar de forma negativa los procesos cognitivos de la población estudiantil, impidiéndoles rendir de manera adecuada en sus evaluaciones.

La recreación, definida como actividades realizadas en el tiempo libre, que proporcionan goce, placer y disfrute (Elizalde y Gomes, 2010), puede ser una estrategia útil para lidiar con la ansiedad evaluativa por exámenes por exámenes. Valdez (2015), llegó a la conclusión que la recreación mejora el desempeño académico y reduce la ansiedad evaluativa por exámenes (AE). El 71 % de las personas estudiantes encuestadas en su estudio, dijeron que hacer actividades recreativas durante el tiempo libre, les ayuda a mejorar su rendimiento académico, al reducir su ansiedad.

Desde la perspectiva psicológica, la práctica de actividades recreativas actúa como un mecanismo adaptativo, que desvía la atención de las preocupaciones académicas, lo que promueve la relajación y mitiga los niveles de cortisol (Sibley y Etnier, 2002, citado en Amoedo y Juste, 2016).

La Teoría de Interferencia Cognitiva, propuesta por Sarason, Pierce y Sarason, en 1996, explica cómo la ansiedad y los pensamientos negativos relacionados pueden afectar el rendimiento en áreas cognitivas, particularmente, durante evaluaciones.

Al aliviar la ansiedad, las personas, no solo optimizan su bienestar emocional, sino que también potencian su capacidad cognitiva, ya que canalizan el estrés de manera saludable, lo que, a su vez, ayuda a gestionar mejor las emociones y

disminuir el impacto negativo que la ansiedad puede tener en el rendimiento académico (Yockey y Henry, 2019).

Al participar en actividades recreativas, las personas pueden desconectarse temporalmente de la presión de las evaluaciones, lo que les otorga una perspectiva renovada y les permite afrontar los desafíos académicos con mayor claridad y confianza, esta desconexión propicia una disminución en los efectos que tiene la ansiedad evaluativa por exámenes en las personas.

Además, la psicología puede desempeñar un papel crucial en el desarrollo de habilidades de afrontamiento, integrando la recreación en programas de intervención que fomenten la resiliencia y una actitud positiva frente a los retos académicos (Yockey y Henry, 2019).

El propósito de este estudio fue plantear estrategias de afrontamiento de la ansiedad evaluativa por exámenes para la comunidad estudiantil de la Universidad de Costa Rica, Sede de Guanacaste. Se utilizó una metodología mixta, que combina elementos cuantitativos y cualitativos, con un diseño explicativo secuencial, iniciando por la recopilación de datos cuantitativos, para posteriormente pasar a la recolección cualitativa.

Esto permitió tener información para construir la propuesta preventiva de afrontamiento para estudiantes. El estudio incluyó a estudiantes del departamento Ciencias Sociales de la Universidad de Costa Rica en Guanacaste. Se utilizó un muestreo por conveniencia para las encuestas, y uno no probabilístico por juicio para las entrevistas.

La recopilación de datos se realizó bajo dos estrategias, primero un cuestionario virtual y, como segundo instrumento, una entrevista semiestructurada, la cual fue presencial, o, en el caso que la persona lo deseara, pudo realizarse de

manera virtual, lo que buscó indagar más sobre la percepción de la población sobre la ansiedad evaluativa por exámenes y formas que lleguen a disminuir el impacto de esta.

El principal objetivo de este trabajo fue proponer un plan de estrategias de afrontamiento por medio de la recreación para la ansiedad evaluativa por exámenes, dirigido a estudiantes de la Universidad de Costa Rica, Sede de Guanacaste.

Para esto, se establece los siguientes objetivos específicos: 1. Conocer la percepción de las afectaciones de la ansiedad evaluativa por exámenes en el estudiantado. 2. Indagar posibles limitaciones que presentan las personas estudiantes para utilizar la recreación, como una estrategia de afrontamiento de la ansiedad evaluativa por exámenes. 3. Diseñar una Propuesta preventiva de estrategias de afrontamiento para la ansiedad evaluativa por exámenes en estudiantes de la Sede de Guanacaste, de la Universidad de Costa Rica. 4. Proponer una estrategia de evaluación del plan de afrontamiento de la ansiedad evaluativa por exámenes.

Se espera que los hallazgos expongan conocimientos útiles que la universidad pueda implementar para desarrollar programas de apoyo psicológico y emocional, de manera que se mejore el bienestar general y el rendimiento académico de la comunidad estudiantil.

En relación con los resultados, se obtuvo que la mayoría del alumnado presenta un alto grado de ansiedad en los exámenes, que se refleja en pensamientos negativos, inseguridad y problemas para concentrarse. La ansiedad aparece en diferentes circunstancias, sobre todo, en los exámenes orales y en ambientes académicos que generan estrés, por ejemplo, cuando se está en clases con alta presión, o cuando se ve a los docentes con exámenes.

También, se nota una presencia importante de ansiedad anticipatoria, con sensaciones de nerviosismo, incluso antes del inicio de las evaluaciones y preocupaciones permanentes, vinculadas con el desempeño, como el miedo a no ser lo bastante competente, o a olvidar lo que se ha estudiado. Cuando el maestro está cerca o cuando las circunstancias del entorno no son óptimas, la tensión adicional se produce, debido a que aumenta el pensamiento negativo y la preocupación.

Buena cantidad del alumnado reporta síntomas como sudoración, mareo, nudo en el estómago y cefaleas, mientras realizan las pruebas; estos son indicios claros de su nivel de estrés. Se halló, por otra parte, que la ansiedad varía, dependiendo del tipo de evaluación: las evaluaciones orales y en público tienden a producir niveles más elevados, al paso que las pruebas escritas generan ansiedad moderada.

No obstante, en todas las situaciones, esta ansiedad puede tener un impacto negativo en el desempeño y en el bienestar emocional, provocando pensamientos de insuficiencia o comportamientos evasivos.

Por lo cual, se concluyó que las evaluaciones académicas de tipo examen producen en los alumnos grados importantes de ansiedad, lo cual impacta su desempeño académico y su bienestar emocional. Los síntomas físicos, los pensamientos pesimistas y las conductas nerviosas son la manera en que se expresa la ansiedad.

Elaborar estrategias recreativas y de afrontamiento puede contribuir a disminuir esta ansiedad y optimizar la experiencia académica. Es fundamental fortalecer la educación en el manejo del estrés, así como promover ambientes que disminuyan el impacto emocional de las evaluaciones.

Capítulo II
Marco Teórico

Antecedentes

Esta revisión examina la prevalencia, las causas y el impacto de la ansiedad evaluativa por exámenes en estudiantes universitarios, así como sus efectos en el rendimiento académico. Para lograrlo, se empleó varias bases de datos, incluida PsycINFO, Google Escolar y Web of Science, que ofrecen una amplia gama de estudios sobre el tema en cuestión.

2.1. Antecedentes Nacionales

Hernández y Espinoza (2019), estudian la ansiedad matemática (AnMA) entre estudiantes y futuros maestros de educación primaria en Costa Rica. Se define AnMA como la sensación de incomodidad que se experimenta al enfrentarse a evaluaciones de tipo matemáticas, así como su impacto en el rendimiento académico y la actitud hacia la materia.

El presente estudio es parte de una investigación más amplia realizada en la Universidad Nacional, Sede Regional Brunca, con una muestra de 238 estudiantes de educación. El objetivo era comprender los niveles de ansiedad hacia las matemáticas y cómo se enseña a las futuras y los futuros maestros de educación primaria en la zona sur de Costa Rica.

Sus resultados arrojan que, en la población se encontró niveles de ansiedad matemática y era más presente en las mujeres. Hernández y Espinoza llegaron a concluir que, sí se da la existencia de la AnMA, asimismo, se halló una relación inversa entre el desempeño académico y los niveles de ansiedad matemática, lo cual indica que, la ansiedad afecta el desempeño en las pruebas de matemáticas.

En la misma línea, Delgado-Monge et al. (2020), realizan una investigación, centrada, de igual manera, en la ansiedad matemática (AM), comparando datos de muestras de Costa Rica y España. Según investigaciones anteriores, se ha logrado demostrar que el estudiantado de Costa Rica y España tiene AnMA, por lo que este estudio propone un análisis comparativo entre la Universidad Nacional de

Costa Rica y la Universidad de Granada, en España. Con el objetivo principal de investigar la presencia y cuáles rasgos de AM se localizan en estos dos centros educativos.

Para lograrlo, se hizo uso de una escala Likert, aplicándola a una muestra de 2 085 estudiantes, quienes se dividieron por nacionalidad, género y tipo de carrera. Los hallazgos muestran que hay similitudes en la manifestación de AM entre ambos países, y una correlación positiva entre los subconstructos de AM, los cuales son: ansiedad matemática ante los problemas, ansiedad matemática ante los exámenes, y ansiedad ante la matemática en general.

En su estudio, Viales et al. (2022), con el objetivo de medir la prevalencia de ansiedad y depresión en la comunidad estudiantil en la Sede de Guanacaste, de la Universidad de Costa Rica, con una muestra de 300 individuos, logró comprobar, implementando los instrumentos de evaluación de ansiedad y depresión de Beck (BAI y BDI-II), la presencia de ansiedad en un 40 % de la muestra estudiada, y concluyó que, en esta población, se debe implementar estrategias efectivas para reducir la ansiedad y la depresión.

Se recomienda la creación de programas de intervención que involucren actividades recreativas y de bienestar y fomenten la adopción de hábitos saludables. Se pudo visualizar que un problema con el estudio fue que no se llevó a cabo un seguimiento a largo plazo, para evaluar el impacto de las intervenciones en la reducción de la ansiedad y la depresión, lo cual es una limitante de él.

2.2. Antecedentes Internacionales

Llobet et al. (2018), tenían el objetivo de obtener los niveles de ansiedad ante las pruebas evaluativas en estudiantes de enfermería de la Universidad de Lleida, España, al igual que identificar las posibles causas de estas. Lo cual se realizó bajo una metodología mixta, con una muestra de 109 estudiantes en total, los cuales cursan el segundo año de la carrera. Como resultado se obtuvo que los estudiantes

sí presentan ansiedad, tanto ante exámenes prácticos, como escritos, y utilizan la autorregulación en el estudio como estrategias para disminuirlas.

Se concluye que la ansiedad y el tipo de evaluación se encuentran estrechamente relacionados, teniendo menores niveles bajo la simulación clínica, como método por evaluar, de igual manera, rescatan la implementación de estrategias de reducción de ansiedad, así como algunas medidas de prevención para el autocuidado.

Granados y Cuéllar (2018), analizaron los beneficios que conlleva el deporte y la actividad física sobre la salud, tanto a nivel mental, como físico, con un enfoque cualitativo, con un método de revisión teórica y/o sistemática, con el fin de examinar material bibliográfico, que fue publicado en los años entre 1993 y 2006, se escogió 55 artículos. Dentro de sus resultados está que la actividad física tiene grandes beneficios en enfermedades físicas y de salud mental, tales como la depresión y la ansiedad.

Sus conclusiones se basaron en que debe haber un empoderamiento en las personas de todos los rangos de edades sobre la actividad deportiva, con el fin de beneficiar su estado de salud, ya que se encontró que la actividad física conlleva a valiosos beneficios sobre esta, de igual forma, se pudo demostrar que hay un gran impacto en intervenciones relacionadas con la buena sanidad de las personas, y que evita padecer, a grandes rasgos, de enfermedades, tanto físicas y mentales, como la ansiedad, depresión y/o estrés, y hay una mejora en capacidades cognitivas, sociales, en el autoconcepto y la resiliencia.

Granados y Cuéllar (2018), trabajaron con el fin de analizar la existencia de una asociación entre la actividad física y la percepción personal que cada individuo tenía sobre la ansiedad, al igual que las diferencias en los patrones de la alimentación en personas de Latinoamérica, durante el aislamiento por la pandemia mundial. Con un diseño transversal y un muestreo en forma de bola de nieve, recopilaron

información sobre la ingesta alimenticia, factores sociodemográficos y sobre la percepción de la ansiedad.

Se concluyó que la actividad física, mundialmente tiene grandes beneficios en la salud y bienestar, y tuvo un gran impacto durante la pandemia, encontrando una relación importante entre la disminución en los niveles de ansiedad y la actividad física que, al padecer de esta, hay gran posibilidad de sufrir de trastornos alimenticios, lo cual, junto con la recreación y el deporte tiende a desaparecer.

Alomoto, en su estudio en el 2018, tenía como objetivo impactar positivamente en los niveles de ansiedad y depresión en personas de la tercera edad, con un plan en el cual se involucra actividades deportivas. El estudio tuvo una muestra de 18 personas, de las cuales seis eran féminas y 12 masculinos, con edades entre los 60 a 65 años.

Se implementó el test Hamilton, con el principio de valorar la depresión y ansiedad, antes y después, de poner en función un programa con actividades físico-recreativas. Mediante sus instrumentos se obtuvo que la ansiedad y la depresión han tenido un aumento en la población. Dentro de los principales hallazgos se encuentra que, sí hay un impacto positivo en la recreación sobre la ansiedad, teniendo como consecuencias una disminución en los niveles de ansiedad y estrés, y mejorando la salud mental de los individuos.

Otro estudio realizado por Vallejo y Zuleta (2019), trabajó con el fin de buscar la prevalencia en los síntomas de la ansiedad, en comparación con el grado académico y el sexo de las personas y, a la vez, realizarlos con el deporte y la recreación en población joven. Con una metodología transversal y un enfoque correlacional, fue elaborado con una población de 998 estudiantes, con una edad entre los 11 a 14 años, los cuales pertenecían a 14 instituciones educativas de Jaén-España.

Se utilizó como instrumentos de medición el Inventario de Depresión Infantil (CDI-S) (Kovacs y Beck, 1977), el Cuestionario de Autoevaluación de Ansiedad (STAICE, por sus siglas en inglés) y, por último, para la actividad física, se usó un cuestionario denominado Exploración Física, para la población escolar, que profundiza acerca del tiempo de elaboración.

Dentro de los principales resultados se encuentra que, el estudiantado de segundo y sexto de primaria tiene mayor prevalencia de ansiedad, con el 59,9 % las niñas y un 62,3 % los niños, en sexto grado, y en segundo, con un 73,1 % las niñas y un 30,5 % los niños.

Los autores encontraron que realizar actividad física beneficia en la disminución de la sintomatología depresiva y ansiosa, pero que no se logra realizar una comparación entre el sedentarismo y la ansiedad, sin embargo, la inactividad perjudica en el estado de ánimo, teniendo más posibilidad de padecer alguna de ambas. Esto les permitió concluir que la actividad física reduce la ansiedad y la depresión. Es una terapia preventiva efectiva que mejora el estado de ánimo de las personas.

Méndez y colaboradores (2020), buscaban analizar la presencia de la ansiedad ante la evaluación para el Instituto Colombiano para la Evaluación de la Educación (ICFES), durante el 2020, tomando en cuenta aspectos cognitivos, fisiológicos y motores relacionados con la ansiedad. Esto fue realizado bajo una metodología cuantitativa. Se aplicó un instrumento denominado Inventario de ansiedad; Rasgo-Estado, con el fin de evaluar las respuestas de la ansiedad, con un muestreo de bola de nieve, a una población meta que rodea entre los 14 y los 19 años, para un total de 35 personas.

Se concluyó, que la ansiedad en el estudiantado se encuentra significativamente presente, desencadenando una alta posibilidad de padecer algún trastorno psicofisiológico, o perder su calidad de vida, de igual forma, que la ansiedad

está relacionada con la inminencia de la situación evaluativa, o la que acontece en ese momento de emergencia sanitaria, y como punto final, resalta una importancia en el cuidado de la salud mental del estudiantado.

Sairitupac et al. (2020), tenía el propósito de comparar los niveles de ansiedad de estudiantes de secundaria del quinto grado de dos instituciones educativas privadas. Con un método cuantitativo, de tipo descriptivo-comparativo, y no experimental, trabajó con 400 personas. Los autores aplicaron una encuesta y el Cuestionario de Problemas de Ansiedad ante las Evaluaciones (CAEX).

Su estudio tuvo como resultados que, en la escuela privada 1, en el género masculino se daba la presencia de mayores rasgos de ansiedad, por el contrario, el género femenino es en la segunda escuela. Dentro de las conclusiones, se puede encontrar diferencias significativas entre ambas instituciones privadas, en donde el género femenino tiene una predominancia en los niveles de ansiedad sobre el masculino, de igual forma, la ansiedad ante los exámenes tenía un impacto negativo sobre el rendimiento académico, como punto final, se puede ver que hay discrepancias en la preocupación, las reacciones fisiológicas, las situaciones y las respuestas de evitación en ambas.

Por su parte, Díaz (2021), ejecutó una intervención psicoeducativa, con el fin de reducir la ansiedad evaluativa por exámenes en estudiantes de la carrera de derecho. Tuvo una muestra de 35 estudiantes del primer año. El trabajo desarrollado era de tipo investigación-acción, con una relación sujeto-sujeto, bajo un enfoque en el cual el diálogo crítico y democrático se ve implicado, esto se llevó a cabo en seis sesiones de 90 minutos cada una, posterior a un diagnóstico.

El análisis de datos fue por una transcripción y un enfoque cualitativo basado en la teoría fundamentada de Strauss y Corbin (1998). Dentro de su discusión se visualiza que, sí se logró el aprendizaje en la parte de medidas de afrontamiento, en

donde se pudo ampliar respuestas sobre la ansiedad, hubo reforzamiento de técnicas y herramientas para llevar a cabo la situación ante las evaluaciones.

Peña et al. (2023), con el objetivo de indagar cómo el aprendizaje y la salud de los estudiantes se ven afectados por el ejercicio y una vida activa saludable, bajo un enfoque cualitativo, por medio de una revisión bibliográfica de artículos publicados entre el 2023 y 2024, se pudo obtener los resultados por medio de análisis de datos y evaluación de perfiles y estudios de campo, que el ejercicio regular mejora el rendimiento académico de los estudiantes, al aumentar la plasticidad neuronal y la producción de neurotransmisores.

Además, se ha demostrado que hacer ejercicio mejora la salud mental y emocional, al disminuir el estrés y la ansiedad. Por lo que se concluyó que incorporar el ejercicio en la educación, no solo mejora la salud física de los estudiantes, sino que también es esencial para su desarrollo cognitivo y emocional.

En conclusión, se ha evidenciado que la ansiedad evaluativa por exámenes ha sido ampliamente estudiada, en diversas partes del mundo, y se ha establecido con claridad su impacto negativo en el rendimiento académico de la comunidad estudiantil, así como en otras poblaciones.

Además, se ha demostrado que la recreación puede tener un efecto positivo, contribuye a la reducción de la ansiedad y, por ende, disminuye su impacto adverso en el desempeño académico.

3. Marco teórico-conceptual

Ante la temática del presente escrito, se debe hacer una recopilación de conceptos relacionados con teorías, las cuales van a dar comprensión a lo que se estará abordando. Es de suma importancia poder definir elementos que resultan importantes para el desarrollo del trabajo, para lo cual se tendrá como base la Teoría de Interferencia Cognitiva, propuesta por Sarason, Pierce y Sarason, en 1996, y la perspectiva de la Psicología Educativa.

3.1. Teoría de la Interferencia Cognitiva

Esta teoría, propuesta por Sarason, Pierce y Sarason, en 1996, está centrada en cómo la ansiedad y los pensamientos negativos que conlleva, pueden generar repercusiones en el rendimiento con respecto a las áreas cognitivas, especialmente ante las evaluaciones. Esta teoría se complementa con el modelo de Alan Baddeley sobre la memoria de trabajo, en la que se expone que el sistema cognitivo tiene una capacidad limitada, la cual mantiene y manipula información temporalmente, lo que permite ejercer tareas cognitivas complejas.

Está compuesta por la agenda viso-espacial, la cual logra obtener información espacio-visual, el lazo fonológico; encargada de la información verbal, el buffer episódico; el integrador de diferentes fuentes y por la función ejecutiva central; la cual controla la atención y, a la vez, coordina componentes y gestionando recursos cognitivos para trabajos que necesitan mayor demanda (Yockey y Henry, 2019).

La teoría de la interferencia cognitiva, expone que, cuando las personas tienen ansiedad, poseen un diálogo interno cargado de pensamientos intrusivos negativos, los cuales consumen recursos cognitivos de la memoria que, de no experimentar la ansiedad, pueden ser utilizados en otra tarea. La gestión de estos recursos limitados de la memoria de trabajo corresponde a la función ejecutiva central. Sin embargo, la ansiedad causa un torrente de pensamientos negativos e irrelevantes que sobrecarga la función ejecutiva.

Por esto, la capacidad para procesar y completar la tarea principal disminuye, porque la memoria de trabajo tiene que dividirse entre los pensamientos relevantes (necesarios para la tarea) y los pensamientos intrusivos (producto a la ansiedad). En el caso de la ansiedad evaluativa por exámenes, el volumen de pensamientos negativos, no solo disminuye el sentido de autoeficacia y capacidad de logro, sino que sobrecarga la memoria de trabajo, lo que no permite cumplir con lo requerido para poder continuar con su rendimiento académico (Yockey y Henry, 2019).

3.2. Psicología Educativa

La psicología educativa es una disciplina esencial de la psicología, que no solo se dedica a explicar el proceso de aprendizaje, sino también a examinar, desde perspectivas teóricas particulares, los elementos que participan en este proceso. En este contexto, se puede sostener que su importancia reside en la habilidad de conectar elementos cognitivos, emocionales, sociales y contextuales con el aprendizaje, mientras se fomentan intervenciones enfocadas en el desarrollo integral.

Desde este punto de vista, la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel (1968), es especialmente significativa, al subrayar la relevancia de vincular los nuevos saberes con experiencias anteriores, mejorando, de esta manera, el proceso de aprendizaje y disminuyendo la ansiedad académica.

Al tratar el papel del psicólogo y la psicóloga educativa, se nota que, históricamente, su percepción se ha restringido a la valoración y diagnóstico de problemas cognitivos (Barraza, 2015). No obstante, esta perspectiva limitada no muestra el potencial de cambio de esta disciplina. Por otro lado, el psicólogo o la psicóloga educativa deben desempeñar un papel enfocado en entender en profundidad los procesos de aprendizaje, reconociendo obstáculos y promoviendo soluciones desde un enfoque integrador, que englobe al alumnado, sus familias y los entornos educativos.

De acuerdo con investigaciones recientes, la creación de entornos educativos positivos y motivadores es esencial para promover el aprendizaje significativo. Gualotuña y Sandoval (2022), proponen el uso de métodos activos, como el aprendizaje colaborativo y las actividades recreativas, que han demostrado ser eficaces para reducir la ansiedad y mejorar el rendimiento académico.

En esta misma línea, Ávila-Toscano et al. (2021), enfatizan en la necesidad de considerar el bienestar emocional como un eje central en el diseño de planes educativos. Este enfoque, no solo aborda los desafíos académicos, sino que facilita el desarrollo socioemocional del estudiantado.

Asimismo, el análisis de Lado (2022), destaca que la psicología educativa no debe limitarse a intervenir en situaciones problemáticas, sino que también debe desempeñar un papel preventivo. Esto incluye fortalecer la autonomía e independencia de los estudiantes, mediante estrategias que promuevan su bienestar integral. Este enfoque preventivo es clave para atender las demandas sociales y culturales actuales, ajustando los métodos de enseñanza para fomentar el progreso social y educativo.

En conclusión, la psicología educativa debe ser entendida como una disciplina que trasciende la resolución de problemas académicos. Su valor reside en la capacidad de empoderar a estudiantes, docentes y familias para construir procesos de aprendizaje significativos, sostenibles y ajustados con las necesidades de cada contexto. Desde esta perspectiva, se plantea que los profesionales del área prioricen la implementación de estrategias integrales, que incluyan, tanto el desempeño académico, como el bienestar emocional.

Esto permitirá enfrentar con mayor eficacia los retos educativos del futuro, promoviendo el desarrollo integral del estudiantado y el progreso de la sociedad en su conjunto. Asimismo, su importancia o el rol que tiene en el presente estudio, se da

en que busca prevenir o disminuir un fenómeno que afecta el proceso cognitivo de los individuos.

3.3. Evaluación Educativa

La evaluación es el proceso de evaluar si el estudiantado está aprendiendo, de acuerdo con el plan de estudios. Elola y Toranzos (2000), definen la evaluación educativa como un proceso continuo y sistemático, cuyo objetivo es recopilar información sobre el desempeño de las personas estudiantes, el desempeño del personal docente, el currículo escolar y el funcionamiento del sistema educativo. La evaluación educativa abarca múltiples aspectos, dentro de los cuales se encuentra a) la evaluación del aprendizaje de los y las estudiantes, b) el proceso de enseñanza y c) los materiales educativos, d) entre otros elementos.

Dentro de las evaluaciones se puede encontrar los exámenes, la evaluación que se va tener en cuenta para el presente estudio. Un examen puede entenderse que son instrumentos pedagógicos para valorar, tanto el aprendizaje de los alumnos como el rendimiento de los profesores.

Mediante cuestionamientos y tareas, se evalúa los saberes, destrezas y competencias en un tema particular, lo que permite a las personas docentes proporcionar una retroalimentación útil. A pesar de que contribuyen a supervisar el avance académico, a menudo provocan estrés y ansiedad en el estudiantado. Hay varios tipos de pruebas, y es fundamental tener buenas técnicas de estudio para prepararse de manera apropiada (Villamil, 2024).

3.4. Ansiedad evaluativa por exámenes

Antes de comenzar a discutir el tema principal, es importante tener una idea general sobre la ansiedad, desde el CIE-11, se puede encontrar el denominado por este manual, Trastorno (T(x)) de Ansiedad Generalizada, en el apartado de Trastornos de ansiedad o relacionados con el miedo, el cual:

Se caracteriza por síntomas marcados de ansiedad que persisten durante al menos varios meses, durante más días que los que no se manifiestan, ya sea por aprehensión general (es decir, "ansiedad de flotación libre") o preocupación excesiva centrada en múltiples eventos cotidianos, con mayor frecuencia, relacionados con la familia, la salud, las finanzas, y la escuela o el trabajo, junto con síntomas adicionales como tensión muscular o inquietud motora, actividad simpática autónoma, experiencia subjetiva de nerviosismo, dificultad para mantener la concentración, irritabilidad o trastornos del sueño. Los síntomas causan una angustia significativa o un deterioro significativo en las áreas personales, familiares, sociales, educativas, ocupacionales u otras áreas importantes del funcionamiento. Los síntomas no son una manifestación de otra condición de salud y no se deben a los efectos de una sustancia o medicamento en el sistema nervioso central. (Organización Mundial de la Salud, 2019, p.43).

Delgado et al. (2021), se refieren al trastorno de ansiedad como una sensación de miedo o inquietud que sufren los individuos ante distintas situaciones que pueden resultar o no un riesgo para él/ella. De esta manera, la ansiedad evaluativa por exámenes es entendida como "aquella que se suscita ante situaciones de evaluación como los exámenes o las exposiciones orales en las que la persona está implicada en el resultado o calificación que de ella se deriva" (Peña, 2023, párr. 4), este puede presentar distintos síntomas, a saber:

- **Cognitivos:** tales como dificultades a la hora de elegir, sensación que se pierde el control, dificultad para prestar atención o poder concentrarse en la consigna, entre otras.
- **Fisiológicos:** aumento en el ritmo cardiaco, falta de aire o sensación de no poder respirar, sudoración, temblores.
- **Motores:** Hiperactividad, dificultades para la expresión de ideas, movimientos involuntarios.

- **Conductuales:** Cambios en el apetito, evitación, inicio de consumo de sustancias psicotrópicas.

Así mismo, otra manera de conceptualizar la ansiedad evaluativa por exámenes, es lo dicho por Álvarez Borjas (2017), quien sostiene que la ansiedad ante exámenes es una reacción de tensión que impacta a numerosos alumnos, cuando se enfrentan a exámenes o evaluaciones académicas. Esta ansiedad abarca síntomas físicos (tales como sudoración, temblores o palpitaciones), cognitivos (pensamientos negativos acerca del rendimiento) y psicológicos (sentimientos de temor y preocupación) que, en suma, pueden disminuir la habilidad para concentrarse y perjudicar el desempeño en las pruebas.

El elemento emocional, o componente emocional, es particularmente relevante, dado que elevados grados de ansiedad pueden reducir el rendimiento académico. Los alumnos que muestran menos ansiedad tienden a conseguir notas superiores, dado que su habilidad para concentrarse y su confianza se mantienen más constantes durante el examen.

Adicionalmente, la ansiedad evaluativa por exámenes se vincula con el "temor a la evaluación negativa", o sea, el miedo a recibir juicios negativos por los resultados. Para tratar esta ansiedad, resulta beneficioso aplicar intervenciones que contemplen, tanto elementos subjetivos como de comportamiento. Las acciones subjetivas se centran en modificar las ideas negativas o ansiosas, mientras que las acciones conductuales intentan disminuir los síntomas físicos de ansiedad, mediante métodos de relajación o estrategias de estudio eficaces.

3.5. Rendimiento académico

Según Paz et al. (2020), el rendimiento académico se comprende como aquella capacidad que tiene una persona estudiante para dar una respuesta, ante una pregunta relacionada con un tema ya aprendido. Neira y Berrezueta (2022), argumentan algunos de los factores que pueden afectar el rendimiento académico:

la inteligencia, las aptitudes, la ansiedad, el autoconcepto, la motivación, el rendimiento anterior, el clima escolar, el estrés académico, entre otros.

Por otro lado, Blanch (2020), explica que se puede llegar a tener sentimiento de ansiedad ante una evaluación, lo cual puede tener efectos negativos en el momento en que se realiza la prueba, lo cual puede tener efectos negativos en el desempeño, por lo que decae el rendimiento académico. Este fenómeno está relacionado con la idea que la ansiedad puede afectar elementos como la concentración y el desempeño en situaciones de evaluación, lo que puede conducir a un desempeño académico más bajo. La ansiedad ante evaluaciones, puede generar un círculo vicioso, donde se da el miedo a fracasar y la presión por obtener buenos resultados llegan a aumentar la ansiedad.

Blanco (2020), enfatiza que comprender y manejar la ansiedad asociada con las evaluaciones es crucial, porque puede afectar significativamente el rendimiento académico de las personas estudiantes. Es fundamental utilizar técnicas para manejar la ansiedad, como lo son las técnicas de relajación, entrenamiento en habilidades de afrontamiento y modificación de pensamientos negativos, para mejorar el rendimiento y promover un entorno académico más favorable para las personas estudiantes.

3.6. Estrategias de afrontamiento

Estas pueden ser entendidas como “recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. (...) sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndose beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento” (Peña et al., 2018, p.2). Entonces, son aquellas maneras que las personas poseen para poder combatir la ansiedad, el estrés u otros.

Sandín y Chorot, en la escala de estrategias de “*coping*” o de afrontamiento (CAE), exponen que las estrategias se dividen en siete estilos: a) **Búsqueda de Apoyo Social (BAS)**: consiste en el esfuerzo de cada persona por buscar apoyo en

otros. **b) Reevaluación Positiva (REP):** El trato de encontrar un punto positivo a cada circunstancia que se vive. **c) Focalización en la Solución del Problema (FSP):** Proceso de reflexión para la búsqueda de una solución. **d) Evitación (EVT):** se evita pensar en el problema, distrayéndose. **f) Religión (REG):** búsqueda de la religión para afrontar la situación. **g) Expresión emocional Abierta (EEA):** expresar cómo se siente para un desahogo. **h) Autofocalización Negativa (AFN):** sentimiento de incapacidad que no permite buscar una solución. Aunque no esté clasificado como tal en la propuesta por brindar, se tomó en cuenta.

3.7. Recreación

El concepto de recreación es bastante ambiguo, ya que diversos autores lo definen de maneras diferentes, lo que genera una variedad de interpretaciones y enfoques. Elizalde y Gomes (2010), exponen tres elementos por destacar:

(a) actividades placenteras con potencial educativo, destacándose el juego infantil organizado, las actividades deportivas y predeportivas; (b) disposición física y mental para la práctica de alguna actividad placentera, (c) contenido y metodología de trabajo para el área de educación física (p. 5).

Para concebir lo que es la recreación. Esta puede entenderse como las actividades que realizan las personas en su tiempo libre, con el fin de obtener un disfrute, dentro de las cuales se puede encontrar varios tipos, tales como: a) Recreación física: la cual involucra el uso de actividades deportivas como ejercicios o deporte, como su nombre lo dice, con el fin de un despeje de mentes y practicar habilidades. b) Recreación por medio de actividades artísticas: como en la anterior se ejecuta acciones, pero de tipo artístico, como danza, canto, manualidades u otras. Y, por último, c) Recreación al aire libre: todas aquellas actividades que se realiza en un espacio abierto y da un disfrute. Elizalde y Gomes (2010).

De igual forma, Barquero (2015), da una visión en donde engloba más tipos de recreación, tales como: el voluntariado, los pasatiempos, la recreación al aire libre, la recreación física, artística, social, intelectual, educativa, turística, espiritual.

La relación de la recreación con el rendimiento académico es muy fuerte, por ejemplo, Valdez (2015), identifica que la recreación tuvo una influencia positiva en la condición académica de las y los estudiantes de su estudio, pero, a la vez que no se obtiene todo el potencial, debido a que no se involucra lo suficiente en la educación haciendo al y la estudiante memorista, sedentario y con poca motivación. La actividad física, incluyendo la recreación, mejora los procesos cognitivos en las personas (Sibley y Etnier, 2002, citado en Amoedo y Juste, 2016). Los ejercicios aeróbicos producen una mejora en la parte cognitiva, lo cual repercute en el rendimiento académico (Hillman, Erickson y Kramer, 2008), esto se debe a la capacidad del cerebro para alterar sus conexiones y estructuras (Ratey y Hagerman, 2010).

La segregación de neurotransmisores como lo son la serotonina, la noradrenalina y la dopamina se ve alterada por la actividad física, lo cual tiene beneficios en la atención y la motivación. Es decir, a la hora de realizar actividades recreativas, el cerebro humano aumenta la segregación de estos neurotransmisores, lo cual le beneficia el rendimiento académico, mejorando la motivación de estudio y la atención en clases o a la hora de estudiar.

En la misma línea, Peña-Troncoso (2023), comprobó que los niveles de factor neurotrófico derivado del cerebro, o sus siglas en inglés BDNF, la cual es una proteína que mejora la neurogénesis, la resistencia al daño neurológico y la capacidad de aprendizaje, aumentan con el ejercicio regular, especialmente, el ejercicio aeróbico y, a la vez, mejora la vascularización cerebral, realiza una activación de cascadas moleculares que apoyan la plasticidad cerebral y promueve la expresión de genes asociados con la plasticidad, esto altera la estructura del cerebro y retrasa su envejecimiento, beneficiando a la retención de información y disminuyendo el proceso de olvido (Cotman y Berchtold, 2010).

4. Entidad interesada en el proyecto

La Vicerrectoría de Vida Estudiantil (VIVE), instancia de la Universidad de Costa Rica tiene como objetivo la promoción del desarrollo en ámbito social y personal de la comunidad estudiantil con un enfoque integral. Esta instancia busca facilitar las condiciones existenciales y materiales, para ayudar al mejoramiento del individuo, como universitario y como alguien solidario perteneciente a la sociedad.

La Vicerrectoría brinda acompañamiento en las áreas de orientación estudiantil, registro, bienestar y salud universitaria, becas, servicios complementarios, administración de la información estudiantil y conexas (UCR, 2024). Específicamente, la instancia de VIVE interesada es la de la Sede Regional de Guanacaste, la cual, en este momento, está con la coordinación del M.Sc. Alberto Carballo Meza.

La Vicerrectoría de Vida Estudiantil integrada por: 1. La Oficina de Becas y Atención Socioeconómica, es la encargada de propiciar la igualdad de oportunidades para la realización de los estudios universitarios por medio de un Sistema de Becas y Beneficios complementarios, el cual permite el desarrollo académico del estudiantado, y favorece su formación integral. 2. La Oficina de Registro e Información, administra el sistema de información, que brinda el sustento a los procesos de admisión, permanencia y graduación del estudiantado. 3. La Oficina de Bienestar y Salud, ofrece su servicio, tanto a estudiantes como a docentes y cuerpo administrativo y, 4. La Oficina de Registro, responde a las necesidades que surgen durante su admisión, permanencia y graduación, desarrollando proyectos y servicios de orientación al estudiante, mediante una labor interdisciplinaria en los ámbitos como el académico, el personal, el vocacional, el ocupacional y de accesibilidad (UCR, 2024).

La necesidad buscar disminuir los niveles de ansiedad evaluativa por exámenes en las personas estudiantes universitarias, se conoce por medio del estudio de Viales et al. (2022), en donde se logró comprobar, implementando los

instrumentos de evaluación de ansiedad y depresión de Beck (BAI y BDI-II), la presencia de ansiedad en un 40 % de la muestra estudiada y concluyó que, en esta población, se debe implementar estrategias efectivas para reducir la ansiedad y la depresión. Por lo que el autor recomienda la creación de programas de intervención que involucren actividades recreativas y de bienestar, que fomenten la adopción de hábitos saludables.

Una vez conocido ese dato, se realizó una reunión con los dirigentes de la entidad, con el M.Sc. Alberto Carballo Meza, para confirmar los datos y conocer si esta era una necesidad que tenía relevancia en la institución, en donde se dio como respuesta la importancia de crear e implementar un plan como el que se tiene planteado en el presente proyecto. Él expone que “hay una necesidad de tratar de disminuir la ansiedad en la población estudiantil, ya que les ha estado afectado en su rendimiento académico” (Carballo, A. Comunicación personal, 27 de mayo de 2024).

Asimismo, en una comunicación verbal con la estudiante Rita Hernández Castillo (11 de noviembre del 2024), quien fue una de las investigadoras en el estudio “Salud Mental en estudiantes de la Universidad de Costa Rica, Sede Guanacaste” (Viales et al. 2022), expuso que observaron que el grupo con el que cursaba el semestre denotaba, según su percepción, índices de ansiedad, por lo cual le pareció pertinente realizar un estudio en donde se abordara el tema, entre otros.

En la misma línea, se conversó con el encargado de la oficina de orientación de la Universidad de Costa Rica, Sede de Guanacaste, el Lic. Isaac Jiménez, quien comentó que hay señales que la evaluación académica impacta emocionalmente a los alumnos, expresándose como: "tengo examen y se me olvidan las cosas", "me siento como si estuviera bloqueado", o, "entiendo todo, pero en el examen se me olvida".

Además, existen individuos que experimentan sentimientos desagradables durante las exposiciones. A pesar de que estos datos se originan de la atención individual y no se procesan o normalizan. Su proyecto podría representar un valioso

respaldo para este problema. Desde la Oficina de Orientación, estoy dispuesto a colaborar en la mejora del bienestar de los estudiantes (Jiménez, I, comunicación personal, 03 de diciembre del 2024).

Para finalizar con el apartado, se hace mención de las palabras de la encargada del área de psicología, de la Sede de Guanacaste, la psicóloga Ondoy), ella expone que, a pesar de que el 78 % de los alumnos atendidos muestran síntomas de ansiedad generalizada, la ansiedad evaluativa por exámenes, a pesar de ser menos común, como razón principal de consulta, es una expresión considerable. No obstante, los alumnos con ansiedad evaluativa por exámenes suelen enfrentar el problema por su cuenta, lo que disminuye la búsqueda de apoyo psicológico. Esto enfatiza la relevancia de elaborar tácticas particulares, para tratar la ansiedad evaluativa por exámenes (Ondoy, L, comunicación personal, 04 de diciembre del 2024).

Dichos testimonios sirven para comprender la visión de la entidad interesada que la ansiedad evaluativa por exámenes es una problemática existente en la institución, y recalca la importancia de crear un producto, como el cual pretende la presente investigación, para prevenir y/o disminuir la ansiedad evaluativa por exámenes en el estudiantado.

Capítulo III

Metodología

5. Problemática y objetivos

Problema

La ansiedad evaluativa por exámenes es un fenómeno que afecta a un porcentaje considerable de los estudiantes, impactando directamente en su rendimiento académico y estado emocional. Este tipo de ansiedad se presenta en contextos de evaluación, tales como pruebas, presentaciones, trabajos de investigación o tareas, y se distingue por una inquietud intensa que puede obstaculizar la concentración, la toma de decisiones y el rendimiento.

A nivel mundial, Sairitupac et al. (2020), señalan que la ansiedad evaluativa por exámenes tiene una alta incidencia entre los estudiantes, provocando efectos negativos como la disminución en sus calificaciones, el abandono de cursos y, a largo plazo, el retraso o la deserción académica. Este problema, no solo pone en riesgo el rendimiento escolar, sino que también incide en la percepción de autoeficacia y la motivación de los alumnos, creando un ciclo perjudicial de tensión y bajo desempeño.

En el marco de la Universidad de Costa Rica, en particular, en la Sede de Guanacaste, este problema no es infrecuente. De acuerdo con una investigación llevada a cabo por Viales et al. (2022), el 40 % de un grupo de 300 alumnos mostraba niveles considerables de ansiedad evaluativa por exámenes. Este descubrimiento resalta la envergadura del problema en esta institución educativa, y evidencia la imperiosa necesidad de establecer programas e intervenciones que fomenten el bienestar emocional, y minimicen los impactos de esta situación.

Los responsables de esta investigación aconsejan la creación de estrategias que engloben actividades de ocio, fomento de costumbres saludables y prácticas de bienestar, con la finalidad de mitigar el estrés y potenciar la habilidad de los alumnos para afrontar los retos académicos.

Varias investigaciones han investigado técnicas para reducir la ansiedad evaluativa por exámenes, resaltando la relevancia de tratar, tanto los elementos

emocionales como los prácticos. Por ejemplo, Díaz (2021), evaluó la eficacia de técnicas fundamentadas en la emoción y en la solución de problemas. Su estudio, enfocado en alumnos de la carrera de derecho, evidenció que la inclusión de métodos de relajación, actividades de respiración y simulaciones de situaciones de evaluación, contribuyó a que los alumnos controlaran de manera más efectiva su ansiedad. Estas tareas promovieron una visión más positiva y coherente de las evaluaciones, impulsando la autoconfianza y la concentración en aspectos controlables.

De forma parecida, Furlán et al. (2015), subrayan la relevancia de fomentar estilos adaptativos de afrontamiento para disminuir la ansiedad evaluativa por exámenes. Sus investigaciones demostraron que métodos enfocados en la labor, tales como una organización meticulosa, la estructuración de metas a corto plazo y la asignación de prioridades a las tareas, no solo reducen la ansiedad, sino que también luchan contra la dilación, una conducta íntimamente vinculada con este problema.

La recreación se ha identificado como una herramienta poderosa para aliviar la ansiedad evaluativa por exámenes. Gualotuña y Sandoval (2022), argumentan que las actividades físicas y lúdicas ayudan a mitigar el estrés, proporcionando un espacio para desconectar del ambiente académico y recuperar la calma emocional. Estas actividades también promueven la interacción social y el sentido de comunidad, lo que puede ser especialmente beneficioso para estudiantes que enfrentan altos niveles de presión. por lo cual muestran mayor ventaja que otras, a la hora de ser una técnica de afrontamiento o de prevención.

Asimismo, con el presente estudio se buscó crear un producto que sería un plan con una propuesta preventiva de estrategias recreativas, para reducir la ansiedad evaluativa por exámenes en los estudiantes de la Sede Guanacaste de la Universidad de Costa Rica. Esta fue examinada por medio de la evaluación (ver Anexo 4), donde se cuestionó si sería útil o no, por parte de personas vinculadas con

el estudio, como alumnos que habían participado, expertos en ansiedad y miembros del organismo interesado, como se explicará en la fase VI del método.

Importante agregar, que la elección de enfocar esta propuesta en estrategias de recreación, se debe a los beneficios particulares que estas técnicas han evidenciado en situaciones parecidas. De acuerdo con Gualotuña y Sandoval (2022), las actividades de ocio, no solo disminuyen el estrés, sino que también promueven el bienestar social y emocional, factores esenciales para disminuir la ansiedad evaluativa por exámenes.

Además, frente a otras tácticas como las de resolución de problemas o control emocional, las actividades recreativas suelen ser más accesibles, inclusivas y eficaces en variados contextos estudiantiles, con el objetivo de fusionar el alivio del estrés, con el fortalecimiento de las habilidades sociales y el refuerzo del sentimiento de comunidad. Así pues, esta propuesta se basa en la evidencia anterior, y tiene como objetivo ajustarse a las necesidades y condiciones particulares del estudiantado de la Sede de Guanacaste.

5.1. Objetivos

5.1.1. Objetivo general

Crear una propuesta preventiva de estrategias de afrontamiento para la ansiedad evaluativa por exámenes, en estudiantes de la Sede de Guanacaste, de la Universidad de Costa Rica.

5.1.2. Objetivos específicos

- 1) Conocer la percepción de las afectaciones de la ansiedad evaluativa por exámenes en el estudiantado.
- 2) Indagar posibles limitaciones que presentan las personas estudiantes para utilizar la recreación como una estrategia de afrontamiento de la ansiedad evaluativa por exámenes.

- 3) Diseñar una propuesta preventiva de estrategias de afrontamiento para la ansiedad evaluativa por exámenes en estudiantes de la Sede de Guanacaste, de la Universidad de Costa Rica.
- 4) Proponer una estrategia de evaluación del plan de afrontamiento de la ansiedad evaluativa por exámenes.

5.1.3. Objetivos externos

Contribuir con conocimientos nuevos sobre la ansiedad evaluativa por exámenes y algunas maneras de prevenirla, con el fin de que futuras investigaciones tengan una base teórica para poder seguir estudiando el fenómeno.

6. Metodología

6.1 Descripción del diseño

Se hizo uso del diseño explicativo secuencial (DEXPLIS), en el cual los datos se recopilan y analizan mediante una serie de pasos o etapas. La primera etapa, generalmente es cuantitativa, donde se recopila información de una manera organizada, y se realiza análisis estadísticos para descubrir tendencias y patrones. Para luego, en la segunda fase cualitativa, explorar el fenómeno mediante entrevistas, grupos focales u otras técnicas cualitativas (Hernández et al., 2014).

6.2 Descripción del enfoque

Se abordó bajo un enfoque mixto, el cual puede entenderse como aquel grupo de procedimientos que se ven influenciados en el análisis de datos, tanto cualitativos como cuantitativos, así como su colaboración y discusión mutua para llegar a conclusiones, a partir de toda la información recopilada (Hernández et al., 2014).

Descripción de la población

La muestra con la que se trabajó fueron estudiantes de la Universidad de Costa Rica, Sede de Guanacaste. La muestra se tomó con estudiantes activos en

carreras del Departamento de Ciencias Sociales (DCS) de la Sede, que incluyen las carreras de Derecho (Bachillerato y Licenciatura desconcentrados), Psicología (Bachillerato y Licenciatura desconcentrados), Ciencias de la Educación Inicial (Bachillerato), Ciencias de la Educación Primaria (Bachillerato y Licenciatura), Ciencias de la Educación Primaria con concentración Inglés (Bachillerato desconcentrado), Administración Aduanera y Comercio Exterior (Diplomado, Bachillerato y Licenciatura desconcentrado), Agronomía (Bachillerato y Licenciatura), Derecho (Bachillerato y Licenciatura), Dirección de Empresas (Bachillerato y Licenciatura), Inglés (Bachillerato), en donde haya una evaluación de tipo examen.

La muestra para la encuesta fue de 200 personas. La población de la fase cualitativa, serán personas que tengan algún grado de ansiedad evaluativa por exámenes, según el instrumento CAEX. Se entrevistó a seis personas para la recolección de la información.

Para el primer instrumento se utilizó un muestreo por conveniencia, en el cual se escoge a la muestra por proximidad (Hernández et al., 2014), posteriormente, en la entrevista se realizó un muestreo no probabilístico por juicio, el cual es conocido, porque el investigador escoge a personas, según su criterio, para beneficio del estudio, ya que tiene una mayor relevancia para el desarrollo de él. (Hernández et al., 2014)

Para participar en la fase cuantitativa del estudio, las personas debieron cumplir con los siguientes criterios de inclusión: tener entre 18 y 45 años de edad, ser estudiantes activos de alguna de las carreras del DCS, con algún curso en donde se realice exámenes como evaluación y firmar el consentimiento informado.

Como criterios de exclusión: 1. No tener cursos matriculados en el ciclo en el que se desarrolle el estudio, 2. Haber recibido tratamiento psicológico para la ansiedad evaluativa por exámenes en los últimos cinco años, 3. Haber recibido

intervenciones psicológicas durante el semestre activo y 4. Tener una condición médica que pueda afectar su desempeño académico.

Para la fase cualitativa, es decir, la entrevista, se tuvo como criterios de inclusión 1. Haber participado en la primera etapa del presente estudio, 2. Haber completado el cuestionario CAEX y 3. Presentar niveles altos de ansiedad evaluativa por exámenes. En cuanto a los criterios de exclusión, únicamente fue no presentar ansiedad evaluativa por exámenes, según el cuestionario CAEX.

Recolección de datos

En un primer momento, se aplicó el Cuestionario de Ansiedad Evaluativa por Exámenes ante Exámenes (CAEX) de Valero (1997), el cual buscó identificar las personas con ansiedad evaluativa por exámenes. Este cuestionario fue administrado de manera virtual, con la plataforma forms de Microsoft, a la cual se accedió mediante un código QR y/o un enlace que fue compartido a la comunidad estudiantil mediante visitas presenciales a las aulas y chats de WhatsApp de las carreras en cuestión, previa coordinación con la Dirección del Departamento de Ciencias Sociales, las respectivas Coordinaciones de Carrera y Asociaciones Estudiantiles.

Posteriormente, se hizo una recopilación cualitativa, por medio de entrevistas, con una guía diseñada por el investigador, para conocer la percepción de la muestra sobre el fenómeno por estudiar con variables como el conocimiento sobre la ansiedad evaluativa por exámenes, la recepción de psicoeducación respecto al tema, estrategias de afrontamiento y la recreación. La entrevista tuvo un aproximado de 20 minutos como duración, y se llevó a cabo de manera presencial en los consultorios de atención con los que cuenta la Carrera de Psicología.

La utilización de los espacios también fue debidamente coordinada. En casos excepcionales, se coordinó entrevistas virtuales con aquellas personas que tuvieron

una conexión a internet estable y acceso a un lugar privado para contestar la entrevista, la cual fue la mayoría de los casos.

Descripción y Validación de los Instrumentos

Se utilizó el CAEX (Valero, 1997), el cual es el instrumento encargado de medir si las personas padecían de ansiedad evaluativa por exámenes, este instrumento cuenta con 50 ítems que las personas deben puntuar en una escala Likert de 5 puntos. Posteriormente, para efectos de esta investigación, se construyó una entrevista para profundizar sobre la ansiedad evaluativa por exámenes. Este instrumento también fue validado por medio de la entrevista cognitiva, la cual, según las indicaciones de Smith-Castro y Molina (2011), sirvió para evaluar el proceso de respuesta y detectar posibles problemas del cuestionario a la hora de contestar (Willis, 2005 citado en Smith-Castro y Molina, 2011). Dicha estrategia implica:

Una entrevista individual semiestructurada en ambiente controlado, en la cual se le solicita contestar la entrevista o completar el cuestionario (..) y se le interroga sobre los distintos aspectos que intervienen o interfieren en el proceso de contestar las preguntas. (Molina y Smith, 2011, p. 48)

La entrevista buscó, además, indagar sobre qué aspectos conocía la persona sobre la ansiedad evaluativa por exámenes, cómo se sintió ante distintas evaluaciones, qué aspectos había realizado para disminuir los síntomas, o si institución ha ejecutado alguna acción para mitigar los efectos de la ansiedad evaluativa por exámenes.

Procedimiento para sistematización y análisis de Resultados

En una fase inicial, se llevó a cabo un estudio descriptivo de los datos recolectados, mediante el uso del cuestionario CAEX (Valero, 1997), un instrumento creado para medir la ansiedad frente a las pruebas. Esta recopilación de información

facilitó la cuantificación de la frecuencia y distribución de diversas respuestas vinculadas con las dimensiones analizadas.

Se utilizó el programa Microsoft Excel y el software estadístico R Studio para el manejo de la información, lo que simplificó la estructuración de los datos, la determinación de medidas de tendencia central, dispersión y la creación de gráficos descriptivos. Este estudio facilitó la identificación de patrones generales en las respuestas de los participantes y aportó una comprensión cuantitativa del fenómeno estudiado.

En una etapa posterior, se utilizó la información obtenida mediante entrevistas semiestructuradas, con el objetivo de explorar en profundidad las vivencias, percepciones y sentimientos de los participantes, en relación con las evaluaciones académicas. La información se examinó con una perspectiva cualitativa, empleando un procedimiento de categorización, que proporcionó la agrupación de las respuestas en función de los objetivos del estudio.

Este proceso implicó reconocer temas reiterativos y patrones relevantes en el discurso de las personas participantes, lo que facilitó una comprensión más detallada del entorno emocional y psicológico, vinculado con la ansiedad evaluativa. El análisis sistematizó los resultados en categorías temáticas que se detalla en la Tabla 1.

Tabla 1.

Categorías y subcategorías de análisis

Categorías	Subcategorías
Conocimientos sobre la ansiedad evaluativa por exámenes.	1. Ansiedad. ansiedad evaluativa por exámenes.
Factores causales.	1. Psicológicos. 2. Biológicos. 3. Sociales.
Impacto en el rendimiento.	Académico.
Estrategias de afrontamiento.	1. Técnicas cognitivas (Reestructuración cognitiva, pensamiento positivo). 2. Técnicas Conductuales. 3. Técnicas Sociales.

Tipos de Recreación.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Física. 2. Artística. 3. Relajación. 4. Ocio y entretenimiento, entre otras.
Sintomatología.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Físicos. 2. Emocionales. 3. Conductuales. 4. Psicológicos.
Psicoeducación.	De dónde se recibió la educación.
Dificultades de realización.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Físicas. 2. De espacios. 3. De tiempo. 4. Movilidad, entre otras.

Fases del proyecto

6.7.1. Fase I. Elaboración de anteproyecto

En esta fase se realizó el anteproyecto para su revisión ante la Comisión de Trabajos Final de Graduación de la Carrera de Psicología de la Sede de Guanacaste, quienes determinaron que no era necesario su envío al Comité Ético-Científico de la Universidad de Costa Rica. Se adoptó todas las modificaciones que estas instancias consideraron pertinentes.

6.7.2. Fase II. Preparación de *instrumentos*

Se realizó los ajustes necesarios al instrumento CAEX (Valero, 1997) y se desarrolló la guía de entrevista. Ambos instrumentos fueron revisados por medio de la técnica de entrevista cognitiva, realizada a cinco personas, con características similares a la muestra del estudio, quienes fueron elegidos por conveniencia del investigador.

6.7.3. Contacto con la muestra y recolección de datos

Posteriormente, se contactó a la muestra para el estudio, mediante visitas, programadas con las coordinaciones de carrera en las aulas de los cursos que pertenecen al Departamento de Ciencias Sociales. Adicionalmente, el enlace de acceso al formulario fue compartido por diversos chats de WhatsApp de las carreras en cuestión.

Las personas que padecen de ansiedad evaluativa por exámenes, según los resultados del CAEX, es decir, para la segunda etapa, se contactaron por medio de un correo electrónico, para invitarlas a participar en la fase cualitativa del estudio.

6.7.4. Fase IV. Análisis de resultados

Una vez realizada la fase de recolección de datos, se procedió a un análisis descriptivo, con la ayuda del software, centrado en exponer los principales hallazgos de la encuesta por medio de gráficas y tablas Excel y un análisis de datos con la ayuda de R Studio. En el caso de los resultados, producto de la entrevista, se realizó un análisis por categorías.

6.7.5. Fase V. Creación del plan de afrontamiento y de estrategia de evaluación

A partir de los resultados obtenidos, se creó un documento con las estrategias de afrontamiento para la ansiedad evaluativa por exámenes, para el estudiantado de la Sede de Guanacaste, de la Universidad de Costa Rica.

6.7.6. Fase VI. Evaluación de la Propuesta

Para valorar la propuesta, se hizo uso de un cuestionario (Anexo 4), que consta de dos categorías de preguntas: siete en formato Likert, que posibilitaron la

recopilación de datos numéricos sobre la satisfacción y efectividad percibida, y siete preguntas de respuesta breve, que permitieron una retroalimentación cualitativa exhaustiva. Este cuestionario, no solo facilitó el entendimiento de la visión global del proyecto, sino también la identificación de áreas concretas para optimizar y hacer modificaciones en el programa. Fue evaluado por:

- a) **Participantes del estudio:** al menos tres individuos que hayan participado en el proyecto. Su *feedback* permitió entender la vivencia directa de aquellos que participaron en el entrenamiento.
- b) **Expertos en psicología con experiencia en la gestión de la ansiedad:** tres expertos en psicología proporcionaron una visión técnica acerca de la eficacia y pertinencia del contenido desde un enfoque profesional.
- c) **Profesionales de Vida Estudiantil:** dos integrantes del equipo de Vida Estudiantil de la Sede de Guanacaste de la Universidad de Costa Rica analizaron la propuesta desde la perspectiva del bienestar de los estudiantes y su relevancia en el entorno académico.

6.7.7. Fase VI. Fase de entrega de resultados

Un último momento fue la entrega del plan de estrategias de afrontamiento a la instancia interesada, es decir, Coordinación de Vida Estudiantil de la Sede de Guanacaste, Universidad de Costa Rica. Esta entrega se realizó mediante una reunión presencial con el equipo, la cual fue acordada con la persona en la coordinación de Vida Estudiantil. En este espacio se divulgó los principales resultados, así como los detalles del plan de afrontamiento.

Consideraciones ético-legales y precauciones para proteger participantes

Cada persona que estuvo involucrada/o lo hizo únicamente bajo la firma de un consentimiento informado, en donde se detalla que la participación fue completamente voluntaria. En el momento en que quiera retirarse de dicho proceso, lo puede hacer. Todo será bajo criterios de confidencialidad, los datos personales no fueron utilizados ni nombrados y/o expuestos. Además, se veló por la seguridad de cada quien, así como el cumplimiento de todas las regulaciones legales.

Quien lo solicite, será informado de los resultados, cuando el estudio haya terminado. Al participar, ninguna de las personas pertenecientes a la muestra obtuvo ningún tipo de beneficio. Al identificarse una persona con riesgo por ideación suicida, o alguna circunstancia que ponga en riesgo su vida o la de un tercero, se hizo contacto con la Oficina de Vida Estudiantil, Sede Regional de Guanacaste, para que evalúen el caso, y le den el acompañamiento que el equipo profesional considere pertinente.

6. Resultados

A continuación, los resultados obtenidos, a partir del instrumento utilizado en la primera fase, un Google Forms, el cual está compuesto por el Cuestionario de Ansiedad Evaluativa ante Exámenes (CAEX), adicional, un poco de información general de los participantes, lo cual es relevante para contextualizar la muestra.

7.1 Datos generales

En un primer momento, las carreras de los estudiantes que contestaron la encuesta, cómo se pudo observar en la tabla 3, la carrera con mayor participación fue la de Psicología, con un total de 52 estudiantes (el 26 %), seguida de Educación Primaria, empatada con Dirección de negocios, con 24 participantes (el 12 %), luego Administración Aduanera y Comercio Exterior, con 28 individuo (el 14 %), Agronomía 19 (el 9,5 %), la Carrera de Inglés con 17 representantes (el 8,5 %), luego Derecho con 26 (el 13%), Educación de la Primera Infancia con Énfasis en Inglés 6 (el 3 %) y, por último, Educación Inicial con 4 (el 2 %).

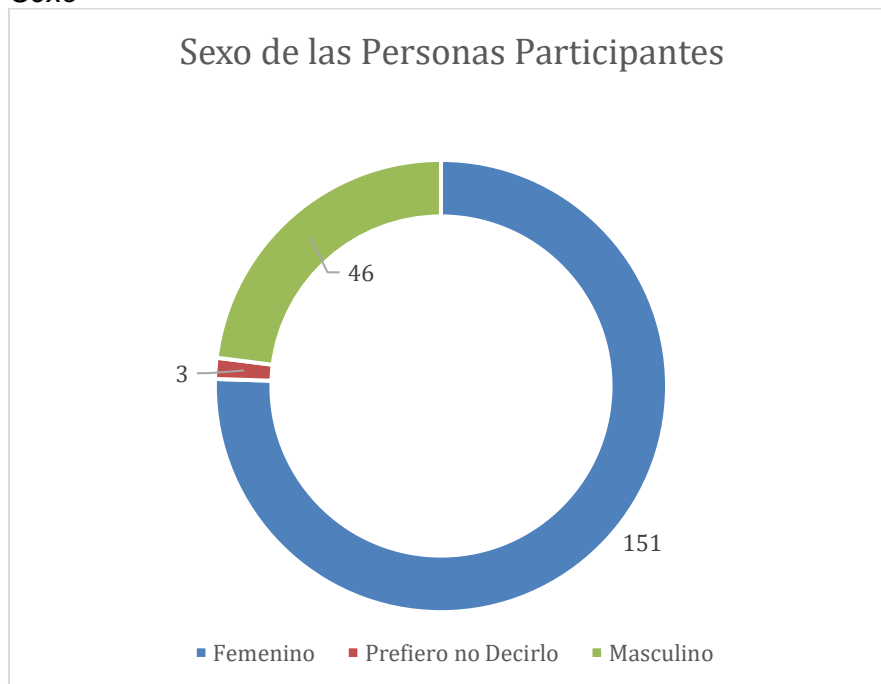
Tabla 3.

<i>Carreras</i>		
Número de Estudiantes por carrera		
Carrera	Cantidad	Porcentaje
Administración Aduanera y Comercio Exterior	28	14 %
Agronomía	19	9,5 %
Bachillerato en inglés	17	8,5 %
Derecho	26	13 %
Dirección de Negocios	24	12 %
Educación de la Primera Infancia con Énfasis en inglés	6	3 %
Educación Inicial	4	2 %
Educación Primaria	24	12 %
Psicología	52	26 %
Total	200	100 %

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 1.

Sexo

**Fuente:** Elaboración propia.

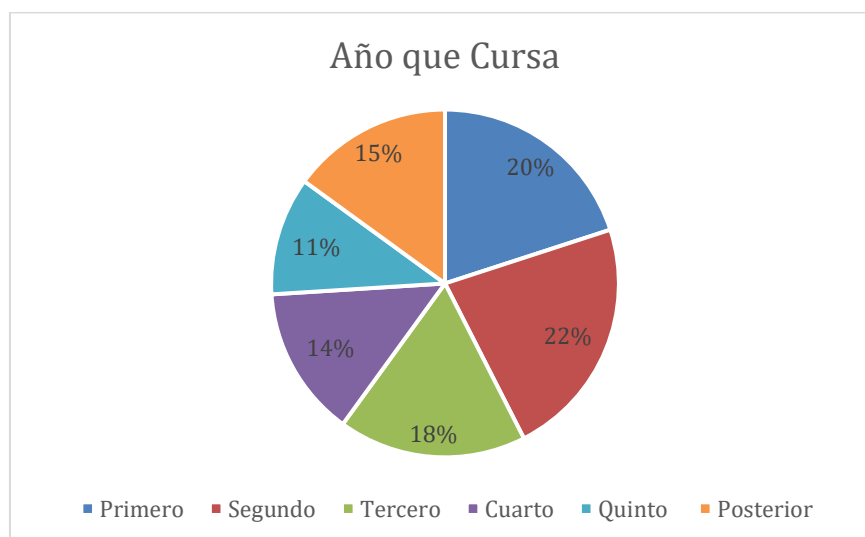
Como se puede observar en el gráfico1, la participación femenina fue la mayoritaria, en donde 151 (el 75,5 %) contestó la encuesta. Por el lado masculino, 46 (el 23 %) de la muestra total y 3 de ellos prefirieron no decirlo, lo cual representa el 1,5 % de la muestra total.

Gráfico 2.*Edad de los Participantes*

Nota: 28 o + hace referencia a personas mayores a 28 años de edad.

Fuente: Elaboración propia.

Como se puede ver en el gráfico 2, se da un rango entre 17 años a los 47 años de edad, habiendo una moda en los años 22, es decir, la población más representativa es la de adultos jóvenes, en la mediana es 21 y la media de 29,9.

Gráfico 3.*Año de carrera que cursa*

Nota: Posterior, este hace referencia a los estudiantes que se encuentran en el proceso de sus Trabajo Final de Graduación, es decir, los egresados de la carrera.

Los participantes pertenecían, en su mayoría, al segundo año de su carrera, con un total de 45 individuos, siendo el 22,5 % de la población total, seguido del primer año de carrera, con 40 personas, un 20 %, tercer año de carrera con 35

participantes, es decir, un 17,5 %, siguiéndole (personas que se encuentran en su trabajo final de graduación) con 30 personas, un 15 %, luego cuarto año de carrera siendo 28 en total, un 14 %, por último, la menor cantidad cursaban el quinto año de su carrera, siendo 22 en total, un 11 %.

7.2. Resultados del Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes

La primera pregunta que contempla el cuestionario se da bajo la siguiente indicación: “En cada uno de los ítems o situaciones que se describen señale con una puntuación de 0 a 5 grado de ansiedad o malestar que siente en esas situaciones. Utilice para ello los siguientes criterios: 0 No siento nada, 1 Ligera ansiedad, 2 Un poco intranquilo, 3 Bastante nervioso, 4 Muy nervioso, 5 Completamente nervioso.

Sin embargo, para efectos del presente estudio, las opciones se cambiaron a Sí = en el caso de sentirse identificado. No = en el caso de no sentirse identificado y Tal vez = en el caso de sentirse identificado, pero no siempre. Esta modificación se hizo con base en el criterio que, al ser un cuestionario muy extenso y tener cinco distintas opciones, podría generar resistencia, y que no terminen de contestar el instrumento.

Desde un punto de vista teórico, se puede explicar, según lo siguiente, la modificación de las opciones de respuesta en el cuestionario puede explicarse, en función del principio del agotamiento del participante, un tema que ha sido extensamente debatido por escritores como Fink (2003) y Dillman et al. (2014). Estos autores exponen que, cuando los instrumentos de medición son amplios o incluyen escalas con varias opciones (como la escala Likert de seis puntos), pueden provocar una carga cognitiva en los participantes, reduciendo su motivación para seguir, y elevando la probabilidad de deserción del cuestionario, o respuestas poco confiables (Hernández et al., 2014).

Así mismo, en este contexto, se decidió disminuir la cantidad de categorías de respuesta, convirtiéndolas en alternativas más sencillas y directas (Sí, No, Tal

vez), conforme al criterio metodológico de adaptación del instrumento al contexto, y a las particularidades de la población analizada, tal como lo sugieren Hernández et al., (2014).

Esta modificación busca, no solo simplificar la comprensión de los ítems, sino también elevar la tasa de respuesta completa y la calidad de los datos, en particular, cuando se trata de herramientas autogestionadas en grupos que pueden presentar resistencia frente a cuestionarios amplios.

Durante la etapa inicial de este estudio, se aplicó el Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (CAEX), a un total de 200 individuos involucrados, sin embargo, hubo otros dos que no fueron tomados en cuenta, porque no aceptaron el consentimiento informado, por lo que la encuesta se cerraba y nos les abría las demás preguntas, por lo cual, solo se tomó en cuenta 200.

Se debe mencionar que el tiempo de obtención de la muestra total, fue un poco más de lo pensado, ya que se estimaba un tiempo de un mes (31 días) y se completó la muestra en dos meses, debido a que la población mostraba cierta resistencia a llenar la encuesta, esto podría deberse a lo largo de esta, o que a muchas personas les hacía sentir ansiedad llenarla.

El cuestionario CAEX, se divide en las siguientes categorías, las cuales se relacionan con la teoría del modelo multicomponente de la ansiedad de Lang (1968), sobre la ansiedad evaluativa por exámenes población estudiantil.

Tabla 4.

Categorías del Cuestionario de evaluación de ansiedad ante exámenes

Categoría	Ítems
Preocupación	8, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 24, 25, 30, 31, 37, 38, 39
Respuestas Fisiológicas	1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 20, 26, 27, 28, 29, 33, 34

Situaciones	5, 32, 36, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50
Respuestas de Evitación	4, 12, 14, 18, 22, 23, 35

Fuente: Elaboración propia.

Preocupación: Esta categoría analiza los pensamientos ansiosos constantes, la previsión del riesgo y la actitud mental adversa, está vinculada directamente con los procesos mentales que sostienen o intensifican la ansiedad.

Dentro de lo que se puede mencionar, un 60 % manifestó experimentar nerviosismo, si el profesor está cerca, mientras que un 46,5 % declaró experimentar nerviosismo, incluso al observar pasar al maestro, momentos antes de iniciar la evaluación. Luego, ante si después del examen llora con facilidad pensando que lo hizo mal, sin saber el resultado, el 62,5 % menciona que no, por otro lado, un 20 % sí y el 17,5 % indica que tal vez. En relación con ideas negativas durante la evaluación, como pensar que las respuestas dadas están erróneas, un 41,5 % manifestó que sí lo piensa, un 29,5 % afirmó que no y un 29 % indicó que quizás.

En la misma línea, en la sensación de nervios y si los otros realizan la actividad, antes que yo, el 58 % respondió que sí, mientras que un 25 % que no y un 17 % a veces le pasa. El 56,5 % dice que sí se ha mordido las uñas o el lapicero durante la prueba, el 32 % no y el 11,5 % no siempre. En sí, no pueden dejar de mover alguna parte de su cuerpo, el 76,5 % mencionó que sí les pasa, el 13,5 % que no y el 10 % tal vez.

Sobre si piensa que van a perder la prueba, a pesar de haber estudiado, la mayoría (el 42,5 %) expresa que sí tienden a tener esa preocupación, después, el 34 % no se siente así y el 23,5 % sí les ha pasado, pero no en todas las ocasiones. De igual forma, si antes de la prueba piensa que no van a recordar lo estudiado y van a obtener una mala calificación, el 45,5 % expuso que sí, el 40 % de ellos/ellas no les pasa y a un 14,5 % tal vez. Sentarse en las primeras filas no es tan persistente, ya

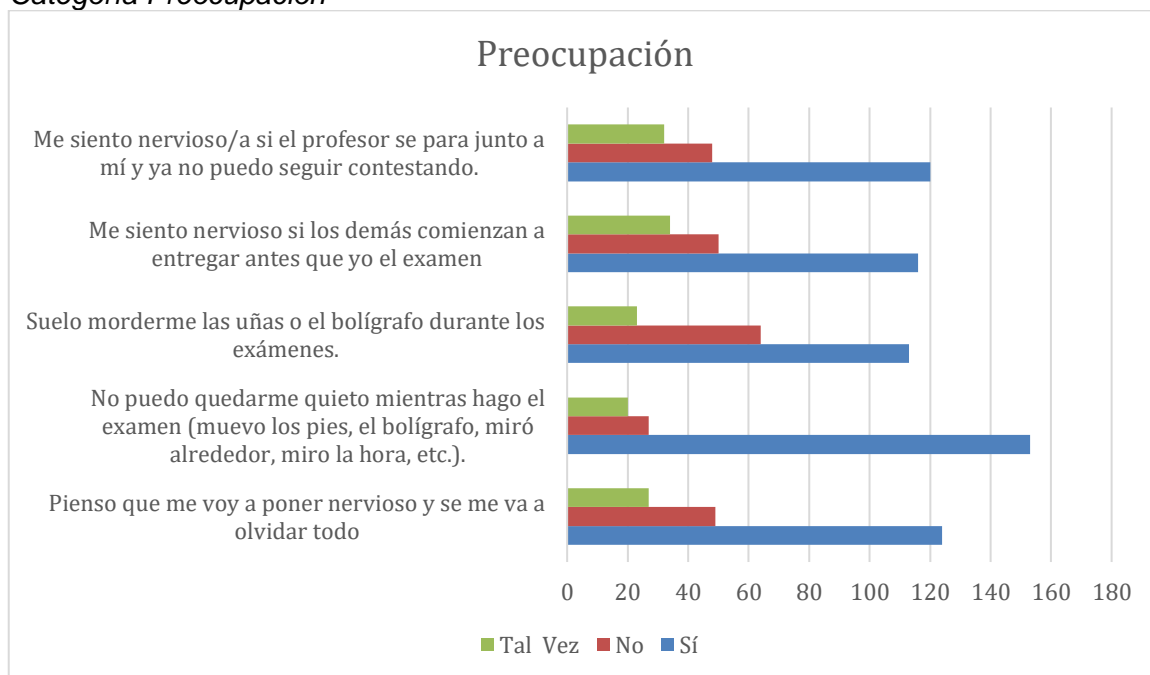
que solo un 34 % de ellos se sienten de esa forma, un 58 % niega identificarse con ello y un 8 % a veces.

Que la aplicación de la prueba tenga un tiempo definido es un detonante de ansiedad, ya que a un 49,5 % sí les llega a afectar la limitación de tiempo, por el contrario, dice un 31,5 % y un 39 % mencionó que tal vez. Al salir de la prueba piensan que lo hicieron mal, el 46,5 % lo confirma, el 19 % no se relaciona con ese hecho y un 24,5 % sí, pero no todo el tiempo (tal vez). Con base en si al ponerse nervioso se les va a olvidar todo, el 62 % indica que sí se han sentido así, el 24,5 % que no y un 13,5 % tal vez. Sobre si se tardan en contestar o no, la mayoría, que sería el 47 % afirma esta situación, el 29,5 % lo contradice y el 23,5 % tal vez.

En resumen, estos datos muestran cómo la ansiedad académica impacta, tanto en el rendimiento, como en el bienestar emocional de los estudiantes, lo cual se puede evidenciar en la siguiente gráfica, donde se da a conocer esos ítems con mayor nivel de respuestas positivas (ver gráfica 4).

Los resultados muestran que gran cantidad de alumnos presentan elevados grados de ansiedad durante las pruebas, manifestándose en pensamientos negativos, inseguridad y dificultad para enfocarse. Es habitual que piensen que van a tener un rendimiento deficiente, que van a olvidar lo que han estudiado, o se sientan insuficientes para obtener la aprobación, incluso, si se han preparado bien para realizar la prueba. Elementos como un tiempo determinado, la cercanía del docente u observar a los otros compañeros entregar antes, aumenta la tensión, y provoca conductas como mover los pies, morder objetos y sus uñas, entre otros.

Esta ansiedad también se expresa tras el examen, cuando entre estudiantes se ponen a discutir cuál era la respuesta correcta, sin tener seguridad, ya que no conocen el resultado de la prueba. Aunque el llanto después de una evaluación no es común, existe una tendencia predominante a percibir su desempeño de manera negativa.

Gráfico 4.*Categoría Preocupación*

Fuente: Elaboración propia.

Respuestas Fisiológicas: Hace referencia a los síntomas físicos que se presentan con la ansiedad (pulso acelerado, tensión muscular, sudoración). Este elemento se basa en la reacción de combate o evasión y el estrés fisiológico, el 34 % de los participantes reporta que durante los exámenes les sudan las manos, el 29,5 % indica que no siempre, pero sí, en ocasiones y el 36,5 % no les ocurre. Referente a dolores estomacales y necesidad de ir al baño, solo un 22 % se identifica, el 57 % no y un 21 % expuso que sí les ha pasado, pero no todo el tiempo. Algo parecido con la necesidad de defecar, solo el 20,5 % reportó que sí. El 20,5 % mencionó que durante la evaluación se les nubla la vista, por el contrario, la mayoría el 61,5 % respondió que no y el 18 % tal vez.

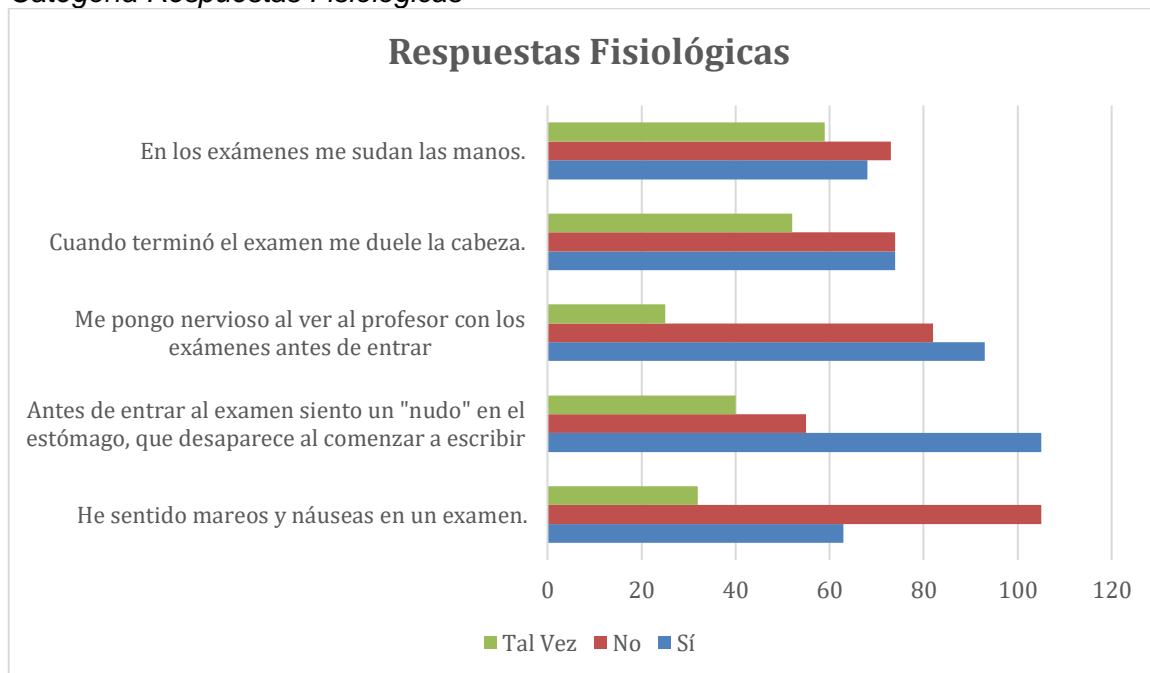
De igual forma, a un 32 % al terminar la evaluación le duele la cabeza, a un 32 % no y al 26 % tal vez. Síntomas como sensación de mucho calor, o de que se van a desmayar, o falta de aire, el 18,5 % manifestó que sí les pasa, el 68 % no y el 13,5 % tal vez. Al ver al profesor antes de iniciar, el 46,5 % se siente nervioso, el 41 % no tiene esa sensación y el 12,5 % algunas veces. En cuanto, a rigidez en las

manos y brazos, al 23,5 % les sucede, al 61 % no y al 15,5 % tal vez. Un nudo en la garganta, previo el examen, el 52 % expresó que sí, el 27,5 % indicó que no y el 10 % tal vez.

Con respecto al insomnio, el 31,5 % mencionó que sí, el 36 % opinó que no y el 32,5 % en ocasiones sí, pero no siempre. Nervioso si la prueba es en compañía de otros, el 25 % dijo que sí, el 58 % siendo la mayoría, reveló que no y el 16 % tal vez. Tener náuseas o mareos durante el examen, el 31,5 % lo confirmó, el 52,5 % no se identificó con ello y el 16 % tal vez. Otros síntomas como tener la boca seca y dificultad de tragar afirmaron la situación, palpitaciones aceleradas el 31 % confirmó que sí y temblor en las piernas al entrar en el salón, solo el 18 % respondió que sí.

Los datos muestran que un porcentaje significativo de alumnos y alumnas presenta síntomas físicos relevantes, vinculados con la ansiedad durante las pruebas. Entre los más habituales se encuentra el incremento del ritmo cardíaco, el "nudo" en el estómago, previo al inicio y la sudoración en las manos. Además, a menudo se reporta inconvenientes como vértigo, náuseas, dolor de cabeza, al finalizar y, en menor grado, temblores o sensación de desvanecimiento. A pesar de que la mayoría no manifiesta estos síntomas, la cantidad de personas que responden afirmativamente o con incertidumbre ("quizás"), evidencia que la incomodidad física es una realidad para muchos.

Además, elementos como la anticipación al ver al docente preparando las pruebas, los lugares con mucha concurrencia, o la lectura inicial de los exámenes también provoca nerviosismo y confusión en ciertos alumnos. Incluso surgen síntomas gastrointestinales y dificultades para enfocarse al inicio de la escritura. Esta información indica que la ansiedad evaluativa, no solo se expresa a nivel emocional, sino también de manera física, impactando el bienestar y posiblemente el rendimiento escolar de aquellos que la sufren, esto se puede evidenciar en la siguiente gráfica (ver gráfica 5).

Gráfico 5.*Categoría Respuestas Fisiológicas*

Situaciones: Esta categoría está integrada por situaciones ligadas a exámenes que pueden desencadenar ansiedad. Primero se presentó que las evaluaciones orales producen niveles de ansiedad considerablemente elevados. Por ejemplo, en una entrevista personal, el 24 % de los participantes expresó sentirse totalmente nervioso y un 20,5 % extremadamente nervioso, lo que sugiere que cerca de la mitad de los encuestados sufren altos grados de ansiedad durante este tipo de examen. Esta tendencia se intensifica, aún más, en las pruebas orales en público, donde un 39,5 % reportó sentirse totalmente nervioso y un 16,5 % extremadamente nervioso, lo que significa que más de la mitad manifiesta una alta ansiedad en este tipo de pruebas.

Asimismo, las presentaciones de trabajos en clase también provocan reacciones emocionales fuertes: el 22,5 % se siente totalmente nervioso y el 17,5 % muy nervioso, lo que señala que el hablar ante otros, aunque es un entorno académico cotidiano, sigue siendo un factor estresante para muchos.

Por otro lado, los exámenes escritos suelen provocar niveles de ansiedad más moderados, aunque continúan siendo relevantes. Por ejemplo, frente a pruebas con preguntas alternativas (tipo test), la mayoría del grupo manifestó experimentar una ligera ansiedad, el 22 % y un poco intranquilo, el 22,5 %, siendo solo un 7 % el que se sintió totalmente nervioso. De igual manera, sucede con las pruebas de preguntas abiertas, en las que las respuestas se reparten de manera más justa: el 26 % manifestó estar algo intranquilo, el 17 % bastante nervioso y solo el 8,5 % totalmente nervioso.

Al escribir un tema en especial en una prueba escrita, los grados de ansiedad también varían. Un 19 % manifestó sentirse algo incómodo, un 18,5 % muy nervioso, y un 14 % totalmente nervioso, lo que evidencia un reto superior a las preguntas abiertas, pero inferior a las exposiciones verbales.

Sin embargo, uno de los contextos que provoca mayores niveles de ansiedad es el de las pruebas de presentación ante un tribunal, en el que el 38 % indicó sentirse totalmente nervioso y un 20,5 % en grado extremo nervioso. Este tipo de evaluación sobresale como la más estresante para la mayoría, debido al nivel de formalidad, la exposición y las consecuencias futuras de estas pruebas.

Respecto a las evaluaciones de cultura general, los resultados indican un patrón de ansiedad más reducido. La mayoría de los participantes se clasificó en las categorías de "no siento nada" el 22 % y "ligera ansiedad", el 23,5 %, lo que indica que estas pruebas son consideradas menos estresantes. En cambio, las pruebas de cálculo o los problemas matemáticos mostraron una considerable carga emocional negativa. El 39 % de los participantes expresó sentirse totalmente nervioso, el 16,5 % bastante nervioso y el 13 % en extremo nervioso, lo que señala que las matemáticas continúan siendo un centro significativo de ansiedad académica.

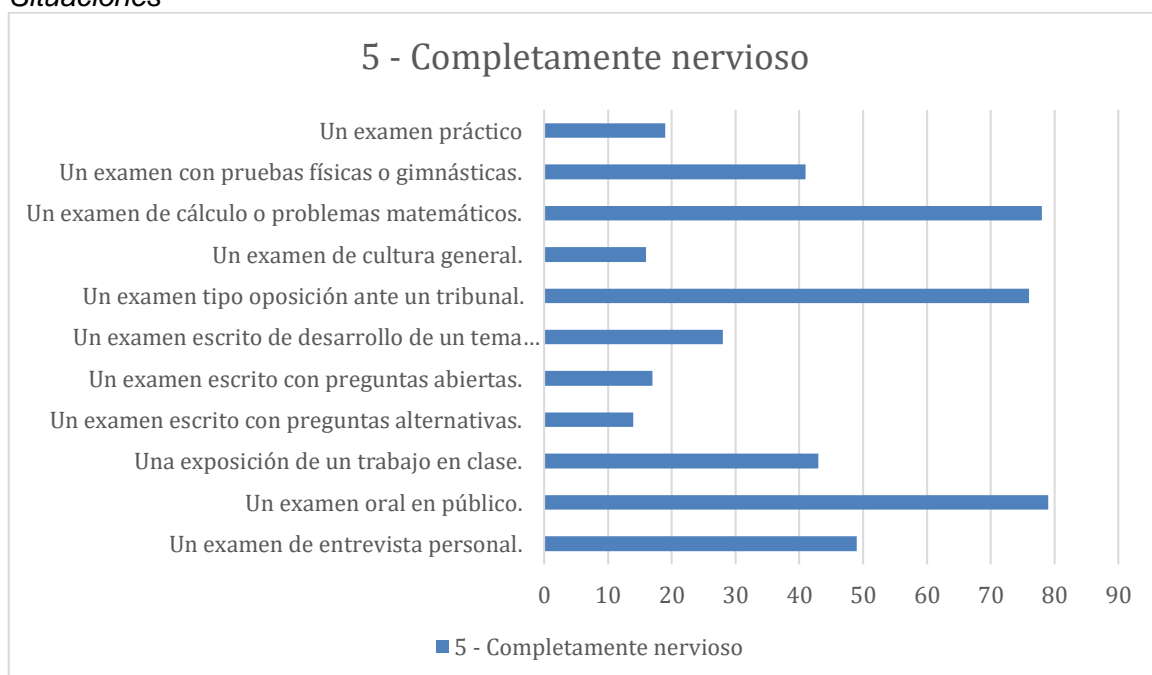
En relación con los exámenes físicos o deportivos, se nota una distribución más equilibrada: el 22,5 % no experimenta ninguna sensación, el 22 % percibe una ligera ansiedad y el 20,5% se siente totalmente nervioso. Esto indica que el elemento

físico de estos exámenes también puede provocar nerviosismo, aunque con un impacto medio inferior al de las pruebas orales o matemáticas.

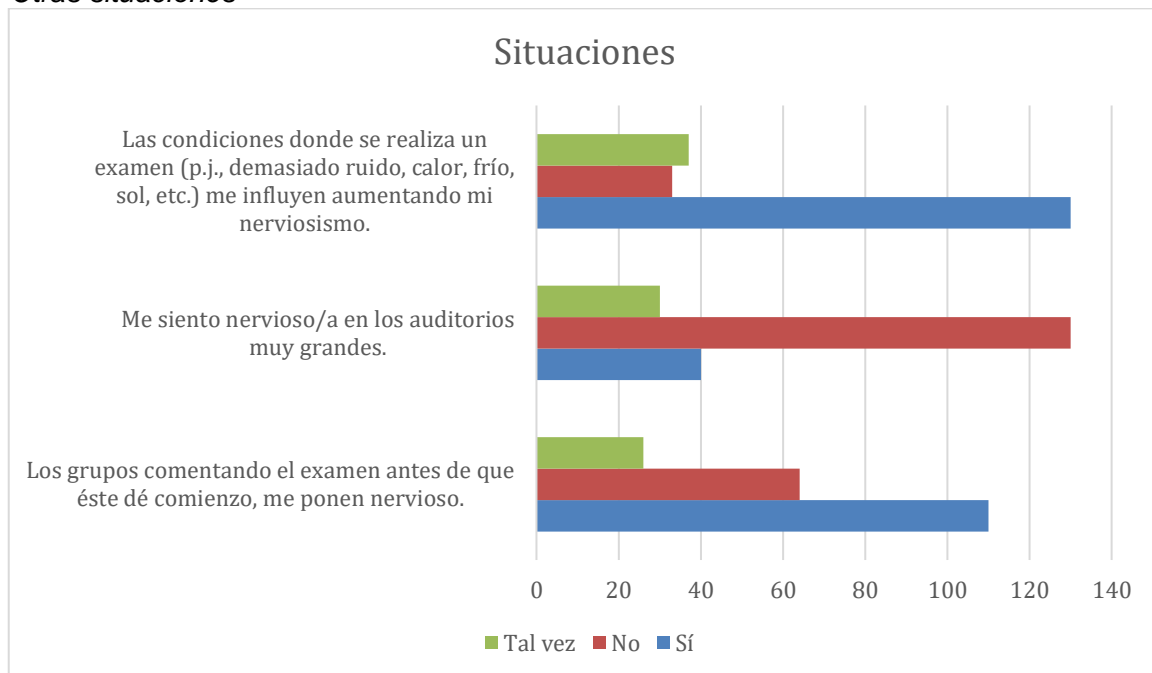
En cuanto a las pruebas prácticas (tales como escribir a máquina, manejar computadora, llevar a cabo un proyecto o dibujar), la mayoría de los participantes expresó niveles de ansiedad bajos o moderados: un 25,5 % no experimenta ninguna sensación, un 25 % siente leve ansiedad y un 20 % presenta algo de intranquilidad. Solo un 9,5 % advierte un completo nerviosismo en estos escenarios. Como se puede ver en la gráfica 6, en donde se muestra la cantidad de personas que se sienten completamente nerviosas.

Gráfico 6.

Situaciones



Los hallazgos indican que el entorno y el contexto previo al examen tienen un impacto considerable en el estado emocional de los alumnos, siendo el 65 % que se identificó con la situación, 16,5 % no y el 18,5 % tal vez. Al estar en un auditorio grande, solo el 20 % se siente nervioso, el 65 % no y 15 % expresó que les ha pasado, pero no siempre. Los grupos comentando sobre la evaluación, el 55 % experimentó nerviosismo, el 32 % no y el 13 % comentó que a veces (ver tabla 7).

Gráfico 7.*Otras situaciones*

Respuestas de Evitación: No entrar por llegar tarde a la prueba, el 13 % indica que sí, la mayoría, el 74,5 % no y el 12,5 % tal vez. Salirse previo a empezar a leer las indicaciones, solo el 3 % manifestó que sí, por el contrario, el 95,5 % lo niega y el 1,5 % expone que tal vez. Sobre pensar si presentarse o no al examen, el 16 % respondió que sí, mientras que el 77,5 % dijo que no y al 6 % le ha pasado, pero no siempre.

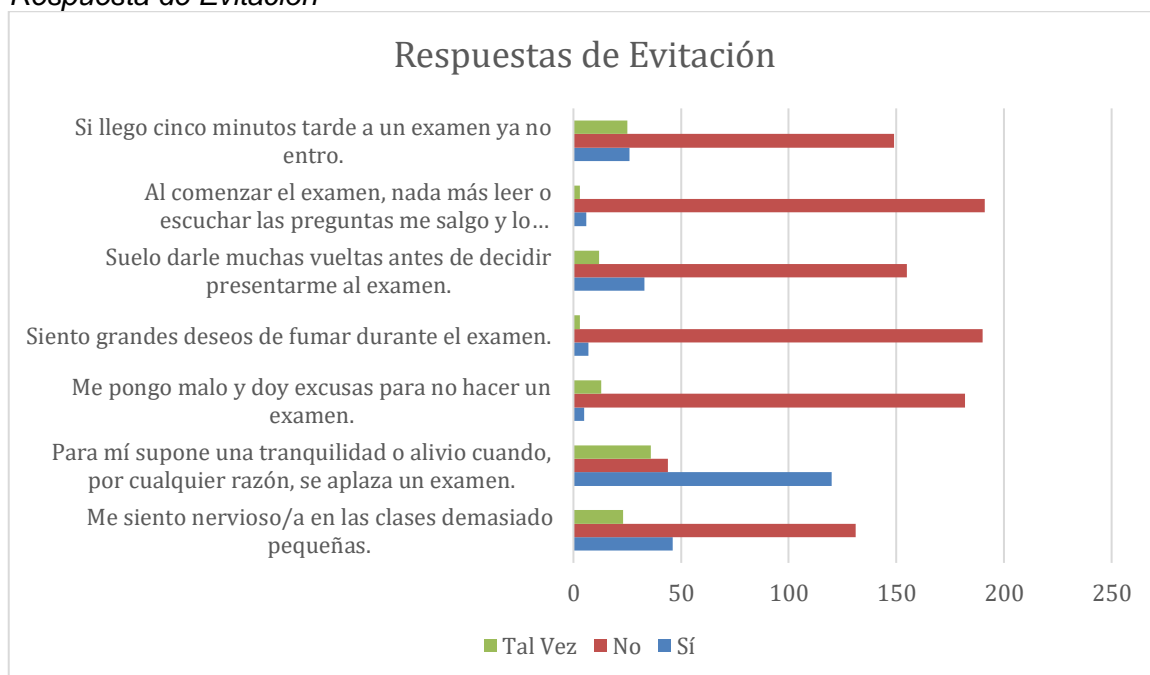
Tener grandes deseos de fumar durante la evaluación, el 3,5 % experimentó que sí, el 95 % marcó que no y el 1,5 % tal vez. Solo un 2,5 % pone excusas para no hacer las pruebas, el 91 % no lo hace y el 6,5 % que lo ha hecho, pero no es algo que realicen siempre. Sentirse tranquilos al saber que se aplazó o canceló la prueba, el 60 % mencionó que sí, el 22 % indicó que no les pasa y al 18 % tal vez le pasaría. Sobre sentirse nerviosos en clases o salones muy pequeños, el 43 % si se identificó, el 65,5 % no lo hace y el 11,5 % tal vez.

Los hallazgos señalan que, a pesar de que la mayoría de los alumnos no manifiesta comportamientos extremos de evitación frente a las pruebas, sí se advierte

una notable ansiedad anticipatoria, manifestó el alivio que experimentan al aplazarse una prueba y, en la incertidumbre, antes de optar por presentarse. Las respuestas más fuertes, como abandonar el examen, justo cuando comienza, no presentarse por llegar tarde, o sentir ganas de fumar, son raras, pero evidencian que un grupo reducido experimenta altos grados de incomodidad, que podrían necesitar asistencia emocional o intervención profesional (ver gráfica 8).

Gráfico 8

Respuesta de Evitación



7.3. Correlaciones

Esto se hizo a pesar de que no estaba planificado en el anteproyecto, con el fin de conocer, si entre las variables existía algún tipo de correlación, y así conocer si alguna las influía en otra, todo esto, con la ayuda de programa R Studio.

Para comprobar si las variables analizadas cumplían con una distribución normal, se efectuó un test de normalidad a cada una de las dimensiones examinadas: Evitación, Fisiológica, Preocupación, Situaciones y Evaluación Total (P. Total). Se estableció un nivel de significancia de $\alpha = 0,05$ como referencia.

Los siguientes fueron los resultados alcanzados. Lo cual confirmó que no existía normalidad en las variables analizadas (Evitación $p= 0,036$, Fisiológica $p=3,97e+04$, Puntaje Total, $p=1,87e+02$ Preocupación $p=9,05e+08$ y Situaciones $p=0,040$).

En conclusión, los resultados indican que ninguna de las variables satisface la suposición de normalidad, ya sea debido a valores p menores a 0,05 o a inconsistencias que dificultan la suposición de normalidad, por lo cual se hizo uso de análisis de correlación de Spearman.

Tabla 5.

<i>Correlaciones entre carrera y variables</i>	
Variable	Correlación
Carrera_preocupación	-0.024
Carrera_fisiológico	-0.034
Carrera_situaciones	-0.037
Carrera_evitación	0.012
Carrera_TOTAL	-0.078

Nota: Carrera: carrera a la que pertenecían los integrantes de la muestra, Preocupación: categoría en las que se integran todas los ítems relacionados con la preocupación, Fisiológico: categoría en las que se integran todas los ítems relacionados con respuestas fisiológicas, Situaciones: categoría en las que se integran todas los ítems relacionados con situaciones que generan ansiedad ante exámenes, Evitación: categoría en las que se integran todas los ítems relacionados con respuesta de evitación y Total, el Total de todas las categorías.

Los coeficientes de Spearman muestran correlaciones negativas muy débiles para la preocupación ($\rho=-0,024$), el nivel fisiológico ($\rho=-0,034$) y situaciones relacionadas con la carrera ($\rho=-0,037$). La evitación de situaciones relacionadas con la carrera mostró una correlación positiva también muy débil ($\rho=0,012$). La más fuerte que se pudo encontrar, aunque aún es débil, se encontró entre la puntuación total relacionada con la carrera y la variable de interés ($\rho=-0,078$), en términos estadísticos, los hallazgos no evidencian vínculos relevantes entre las categorías del CAEX y la ansiedad vinculada con la carrera.

Tabla 6.*Correlación entre sexo y categorías*

Variable	Correlación
Sexo_preocupación	0,216
Sexo_fisiológico	0,087
Sexo_situaciones	-0,251
Sexo_evitación	0,057
Sexo_TOTAL	-0,129

Nota: Carrera: carrera a la que pertenecían los integrantes de la muestra, Preocupación: categoría en las que se integran todas los ítems relacionados a las preocupación, Fisiológico: categoría en las que se integran todas los ítems relacionados con respuestas fisiológicas, Situaciones: categoría en las que se integran todas los ítems relacionados con situaciones que generan ansiedad ante exámenes, Evitación: categoría en las que se integran todas los ítems relacionados con respuesta de evitación y Total, el Total de todas las categorías.

En la tabla (tabla 6) se presenta los coeficientes de Spearman, los cuales indican correlaciones positivas débiles para la preocupación ($\rho=0,216$) el nivel fisiológico ($\rho=0,087$) y la evitación de situaciones relacionadas ($\rho=0,057$). Las situaciones relacionadas con la carrera, en contraste con la carrera, expresaron una correlación negativa, también muy débil ($\rho=-0,251$). Dentro de ellas, la más fuerte que se pudo encontrar, como una relación negativa fuerte, fue entre la puntuación total relacionada con el sexo y la variable de interés ($\rho=-0,078$).

Tabla 7.*Correlaciones Encontradas entre Categorías*

Variable	Correlación
Fisiológico-preocupación	0,632
Situaciones-fisiológicas	-0,162
Evitación_situaciones	-0,202
Evitación_fisiológico	0,349
Evitación_preocupación	0,475

Nota: Fisiológicos: todos los ítems síntomas fisiológicos que experimentan las personas, Preocupación: todos los ítems que se relacionan con preocupación, Situaciones: todos aquellos ítems que exponen situaciones, Evitación: Lo ítems, cuyos indican conductas de evitación.

En la tabla 7 se representa los coeficientes de Spearman, los cuales indican correlaciones positivas y significativas entre las variables pertenecientes a los ítems de respuesta fisiológica y preocupación con un valor p de 0,632, por lo que se puede afirmar que, a mayor preocupación, mayor activación fisiológica (p. ej. frecuencia cardíaca, tensión muscular, etc. dependiendo de cómo se mida). De igual forma, las

conductas de evitación y respuesta fisiológica, lo que pueden indicar que, a mayor sensación de síntomas, más se tiende a evadir las pruebas ($p=0,349$) y las conductas de evitación y preocupación ($p=0,475$), esto sugiere que las personas que reportan mayores niveles de preocupación, también tienden a evitar más ciertas situaciones.

Así mismo, se encontró correlaciones negativas entre los ítems relacionados con situaciones que pueden generar ansiedad y la respuesta fisiológica ($p=-0,162$), lo que sugiere que, a mayor presencia de situaciones evaluativas, se disminuye la presencia de síntomas fisiológicos, esto no implica causalidad, pero podría insinuar que algunos individuos que identifican numerosas circunstancias como estresantes, no necesariamente sufren reacciones físicas intensas, o que aquellos con más síntomas físicos, no siempre reconocen de manera precisa las circunstancias que los provocan.

Por otro lado, las conductas de evitación y las situaciones que le pueden producir ansiedad ($p=-0,202$), señalan que, a mayor vinculación con circunstancias que producen ansiedad, suele existir una reducción en la manifestación de comportamientos evitativos. Esto podría entenderse como que, a pesar de que los alumnos identifican las circunstancias como causadoras de ansiedad, eso no siempre se refleja en eludir de manera activa las evaluaciones.

7.4. Resultados de Entrevistas

A continuación, se presenta una síntesis de los resultados obtenidos, a partir de seis entrevistas. Estas fueron realizadas virtualmente, según la preferencia y/o necesidades de los participantes, se completaron sin dificultades técnicas y tuvieron una duración promedio de 20 minutos, con excepción de un caso particular, que se extendió hasta los 50 minutos, debido a la mayor extensión de las respuestas proporcionadas por el entrevistador.

7.4.1. Conocimientos sobre la ansiedad evaluativa por exámenes

En esta sección se buscaba conocer qué sabían las personas participantes, en relación con qué era la ansiedad y la ansiedad evaluativa.

7.4.1.1. Ansiedad

Con respecto a la percepción que tienen las personas, en relación con la ansiedad, es bastante variada, hay quienes la categorizan como reacción o como sensación, en su mayoría, descartándola como una enfermedad, y que esta se presenta en momentos de estrés, o cuando las personas sienten que sus capacidades no son suficientes para afrontar una situación que genera nerviosismo, angustia o miedo, la cual varía en su intensidad y según sea la circunstancia.

Así mismo, se le relacionó con palabras como “inquietud”, “estado de alerta”, “desconcentración”, “hiperactividad”, o “muchas ideas corriendo por la mente, sin poder pararas o, en propias palabras de una de las personas entrevistadas, “no sé si podría categorizarlo como una condición o algo por el estilo, porque no es una enfermedad, es una sensación que uno siente en un debido momento, como una reacción o un trasfondo más psicológico”.

7.4.1.2. Ansiedad evaluativa por exámenes

Aunque mencionan que es un concepto muy poco conocido, o no haberlo escuchado, lo relacionan con la sensación, nerviosismo o temor que se tiene como detonantes evaluaciones de tipo exámenes, que desencadena una preocupación de no poder rendir, pasar o responder bien las preguntas de la prueba, siendo visto como algo natural y completamente ligado al ámbito académico, o como una de las personas lo dijo “Una sensación de displacer y que afecta en el rendimiento de la calidad del estudio, en la actividad del estudio académico, o en la académica, en el área académica”, otra percepción que fue mencionada fue la de una sensación de

displacer que afecta en el rendimiento académico, o como el miedo a ser juzgado al no estar al 100 % de sus capacidades.

7.4.2. Factores causales

7.4.2.1 Psicológicos

Dentro de las causas percibidas por las personas entrevistadas, la muestra expresó: a) preocupación por no cumplir las expectativas, tanto personales como de los otros, b) dudas sobre su propia capacidad, c) perfeccionismo; la exigencia excesiva, d) tendencias a anticipar resultados negativos (pensamientos negativos), e) temor al juicio de parte de los profesores y f) la sensación de estar preparados o no para el examen, eso se pudo notar en las palabras de unas de las personas entrevistadas, la cual mencionó con respecto a la predisposición a la hora de entrar a un examen, al no sentirse preparado o preparada “ya iba como muy predispuesta a que voy a salir mal, que me va a ir mal, que lo voy a odiar y, efectivamente, me iba mal, salió mal y lo detestaba”.

7.4.2.2. Biológicos

Dentro de ellas se puede encontrar la respuesta del estrés, la activación del sistema nervioso, que activa al cuerpo, manteniéndolo siempre en alerta, lo que puede aumentar la ansiedad y también los malos hábitos de salud, como un mal horario de sueño y una alimentación inadecuada pueden tener efectos en el control emocional, durante las entrevistas se mencionó “sí, completamente, yo siento que cuando uno no duerme, se pone como más en estado de alerta, entonces, es aún peor, porque estás cansado, el cerebro no funciona bien y vas a un espacio donde le vas a demandar mucho al cerebro, entonces, es contraproducente”.

7.4.2.3. Sociales

La muestra expresa que, dentro de los factores causales sociales, se encuentran a) las expectativas externas, lo que involucra las exigencias de sus redes

de apoyo, como sus familias, amigos y/o docentes, una persona entrevistada expresó “En mi infancia sí hubo mucha presión en lo académico, entonces, como que eso forjó esa autoexigencia tan alta que tengo con lo académico”.

b- Antecedentes, esto hace relación de cómo en el pasado sus familias les exigían buenas notas, lo que como consecuencia genera mucha autoexigencia, c) falta de información, que no se brinde información sobre la ansiedad evaluativa y d) falta de apoyo social.

7.4.3. Impacto en el rendimiento

7.4.3.1. Académico

Las personas participantes indican que la ansiedad evaluativa tiene un impacto considerable en su desempeño académico. Respecto al efecto negativo, subrayan que la ansiedad obstaculiza la concentración durante las pruebas, lo que puede generar fallos e incertidumbre. Además, señalan efectos emocionales y físicos, tales como agobio, episodios de ansiedad y una visión negativa de algunos cursos, lo cual impacta en la motivación y la autovaloración, que se evidenció en las palabras de uno de los sujetos entrevistados, quien expuso “yo creo que cuando uno tiene ansiedad por un examen, eso genera una tensión que puede incluso afectar la confianza en uno mismo y el rendimiento en la evaluación”.

. Además, se nota que el miedo persistente a fracasar produce un ciclo de tensión y exigencia personal, que deteriora el rendimiento académico, siendo las que mayor afectación tienen en el estudiantado, las que son de tipo matemática o cálculo y la exposición oral en público.

Sin embargo, también mencionan que esto puede tener algunos beneficios, como lo son utilizar la ansiedad evaluativa (AE) como motivador “la ansiedad evaluativa me ayuda a estudiarme más, a prepararme y a sentirme con mayor obligación de hacerlo bien”, les ayuda a prepararse mejor, debido a que se sienten con mayor obligatoriedad de estudiar más, pero siendo el caso contrario, les

perjudica, teniendo implicaciones en su confianza y cómo se desempeñan en sus evaluaciones tipo exámenes.

7.4.4. Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento van en relación, en cómo las personas tienen, han adquirido o han buscado estrategias para reducir o poder controlar la ansiedad evaluativa y sus efectos, catalogándolas en las siguientes tres categorías, basado en los que respondieron las personas entrevistadas.

7.4.4.1. Técnicas cognitivas

La mayoría de las personas participantes en la encuesta no hacen referencia directa a la reestructuración cognitiva, pero sí comparten tácticas similares, como modificar su modo de pensar ante las pruebas. Adoptar una postura más relajada, apreciar el esfuerzo individual y considerar la ansiedad como común, son métodos de afrontamiento cognitivo que contribuyen a disminuir las ideas negativas y la exigencia personal, así como momentos previos a la evaluación hacer un posicionamiento mental de ese momento, en donde se busque tener pensamientos positivos de cómo puede transcurrir el momento, esto fue dicho bajo las siguientes palabras “me pongo en el escenario, por ejemplo. Entonces, me hago la estrategia mentalmente, poniéndome en esa situación, para nivelar un poco las sensaciones que puedo percibir”.

7.4.4.2. Conductuales

Las personas entrevistadas hacen mención de que actividades recreativas y deportivas, en donde no se involucren actividades competitivas, tales como bailar, hacer yoga, o poner en práctica *hobbies* de interés, en donde se involucre actividades recreativas o artísticas durante el periodo de exámenes, así como realizar ejercicios de respiración y técnicas de meditación, noches previas a las pruebas, así como en

momentos de tensión, hacer uso de algún ejercicio, objetos antiestrés o técnica que ayuden a disminuir esa tensión.

Esto fue lo que se dijo al respecto, se expuso lo siguiente durante las entrevistas “yo personalmente me compré como un cubito que tiene como cositas que me ayudan a calmar o regular la ansiedad, entonces, lo que hago es que desde que lo tengo y las veces que he hecho exámenes les pregunto a los docentes si puedo usarlo durante el examen, entonces, como que eso me ayuda un poco con la ansiedad y pues previo a eso hago un poco de ejercicios de respiración y en la noche hago meditación, como para tratar de ir lo más relajada que puedo al examen”.

De igual forma, hacer espacios para realizar estas actividades es uno de los elementos importantes para poder manejar dichas estrategias de afrontamiento, así como tomarse descansos para distraer la mente, les resulta de ayuda o tomarse pausas creativas.

7.4.4.3. Técnicas Sociales

Las personas encuestadas destacan el mantener, establecer y crear redes de apoyo, con el fin de contar con grupos de pares, para obtener su apoyo emocional, para ayudarles a afrontar la ansiedad y recuperar o no perder la confianza en sí mismos, se reconoce la importancia de la expresión de sentimientos y compartir las preocupaciones con los otros, para disminuir la sensación de vergüenza, lo cual también es un método de afrontamiento, se mencionó “tratar de perder la vergüenza... de expresarlo”, haciendo referencia de dejar de lado la vergüenza y poder expresar con las personas cercanas cómo se sienten.

7.4.4. Sintomatología

Dentro de los síntomas físicos mencionados por los participantes se encuentran los siguientes: dolor de cabeza, fatiga, aceleración en el ritmo cardíaco, sudoración excesiva, mareos, náuseas, desmayos o sensación de desmayarse, inflamación de encías o glándulas, temblor en extremidades, adormecimiento de

partes del cuerpo, vista nublada, problemas digestivos, tales como malestar, pérdida de apetito y pesadez.

Los individuos hacen mención de síntomas emocionales como sentimiento de alerta constante, sentimiento de preocupación, irritabilidad, cambios en el estado de ánimo y, en su mayoría, miedo de fallar o no rendir el examen.

Dentro de la categoría de S(x) conductuales, en donde se vincula a acciones observables, se hizo mención de problemas para inducir o mantener el sueño (insomnio), comer en exceso, o dejar de comer, morderse o comerse las uñas (onicofagia), en momentos de estrés por los exámenes temblor en extremidades.

Los síntomas psicológicos hacen referencias a la sintomatología de carácter mental o cognitivo, en la muestra se observó problemas de concentración, dificultar para evocar la información estudiada, pensamientos reiterativos de inquietud, sobrecarga mental.

7.5.4. Tipos de Recreación

Este apartado hace mención de aquellas actividades recreativas que las personas participantes de las entrevistas han hecho en algún momento de sus vidas, o lo practican en la actualidad, para reducir la ansiedad que les provoca las pruebas tipo examen.

7.4.5.1. Física

Dentro de ella se destaca realizar ejercicios físicos, tales como correr, acudir a lugar donde se pueden hacer ejercicios de fuerza en espacios públicos o gimnasios privados, ir a academias o estudios de yoga, o que impartan clases de danza, un ejemplo de ello fue lo que se mencionó por parte de los participantes “me gusta, ahora que voy un poco al gym, me gusta irme, qué sé yo, una hora al gym”.

7.4.5.2. Artística

Realiza actividades artísticas que involucren manualidades como el arte, dibujo, crochet, pintar, que involucren expresión artística o también cantar, escuchar música, o alguna otra actividad que ayude a reducir la ansiedad y mejorar la salud mental. Otras actividades que se mencionaron fueron armar rompecabezas o legos, también tienen beneficios para el control emocional, según las personas entrevistadas, quienes mencionaron “me gusta mucho dibujar, me gusta escuchar música, me gusta cantar, todo lo relacionado con arte me gusta”.

7.4.5.3. Relajación

Practicar actividades de relajación y autocuidado, como lo es escuchar música para relajar la mente, antes de los exámenes, realizar ejercicios de relajación, respiración meditación y/o mindfulness la noche previa de la prueba, también se reconoce la importancia del uso de objetos antiestrés como cubos con diferentes texturas, o efectos, con el fin de regular la ansiedad en el periodo de evaluaciones, durante las entrevista se comentó “practicar actividades de relajación y autocuidado, como lo es escuchar música para relajar la mente, antes de los exámenes, realizar ejercicios de relajación, respiración, meditación y/o mindfulness en la noche previa de la prueba”.

7.4.5.4. Ocio y Entretenimiento

En esta categoría se encuentran actividades como videojuegos, juegos de mesa como calabozos y dragones o actividades en línea, que impliquen interacción social en línea o diversión, participar en grupos de baile con los que cuenta la universidad, o también deporte en grupo o individuales, para desconectarse un poco del estudio, dar paseos en lugares nuevos o actividades de esparcimiento y socialización con amigos, son algunos que pueden tener un impacto positivo en la ansiedad evaluativa, esto se comprobó en lo dicho por una de las personas

entrevistadas “ver series, me gusta, y me gusta mucho, no sé, para mí el momento de tomar café es como de relajación total, eso me gusta. También me gusta mucho ver memes en Instagram y pasármelo con amigos, paso todo el día intercambiando memes, reels y así”.

7.4.5.5. Otras

En esta se destaca actividades mencionadas, pero también que pueden ser diarias para el bienestar, como dar paseos, mientras se escucha música, escribir un diario emocional (un journaling), que les ayuda a reconocer y gestionar el cómo se sienten y otras, también participar en talleres de pinturas o manualidades que además promuevan la socialización y bienestar emocional.

7.4.6. Psicoeducación

7.4.6.1. Falta de información por parte de entidades e instituciones

Este apartado va en relación si han recibido información por parte de alguien sobre la ansiedad evaluativa por exámenes, hubo un cambio en el nombre de la subcategoría, con el fin de que se adaptará mejor la información recolectada con ayuda de las personas participantes.

Es de suma importancia mencionar que las personas participantes expresaron que, de parte de alguna entidad oficial, autoridad o institución nunca llegaron a recibir información sobre la ansiedad evaluativa, lo poco que conocen es gracias a la búsqueda por sí mismos y ellos/ellas expresan que esto es una debilidad en cuanto este elemento, ya que esta información es necesaria para todos, lo cual se evidencia en las siguientes palabras “yo creo que como tal vez algún profesional o alguien así, no me ha dado ninguna orientación, sin embargo, por diversos motivos y buscar información en Internet y todo, he llegado a conocer un poco más de fondo, sin embargo, yo creo que es algo de lo que se debería hablar más, porque conozco

a muchos estudiantes de la U, tanto de la UCR como de la Nacional, que atraviesan por circunstancias similares, o por exactamente las mismas sensaciones y no les entienden como que una compañía o una noción de qué es lo que realmente están sintiendo, qué es lo que están atravesando".

7.4.7. Dificultades de realización

En esta sección se expone las restricciones mencionadas por las personas entrevistadas, que constituyen barreras, las cuales impiden el acceso a actividades de ocio y, por consiguiente, su uso no es frecuente.

7.4.7.1. Físicas

Se hizo mención de que Costa Rica aún no está adecuadamente equipado para acoger a individuos con capacidades distintas, como aquellos en silla de ruedas, o bajo alguna otra condición similar, como poca visibilidad, sin el uso de anteojos como era el caso de algunos de los involucrados, y que, en ciertos sitios, las personas pueden responder con malestar o con expresiones de extrañeza, lo que podría restringir su participación en áreas de ocio, se expresó "colocándome en el contexto de la U. La parte deportiva, digamos, es súper difícil de acceder. Una persona con una silla de ruedas, por ejemplo, sería muy difícil para ellos ir a ese lugar. Por el tema del terreno y demás. Entonces, las personas con discapacidad tienden a tener esos desafíos estructurales".

7.4.7.2. De espacios

Respecto a los lugares disponibles para el ocio, se indicó que su número es bastante restringido, la mayoría están frecuentemente ocupados, no tienen acceso libre o son demasiado pequeños, lo que facilita que solo un grupo reducido de individuos los utilice simultáneamente. Se presentó situaciones específicas, tales como la situación en Liberia y la Sede de Guanacaste de la Universidad de Costa Rica (UCR). En el primero, se señaló que hay escasos lugares de esparcimiento y

que la mayoría de las personas no pueden acceder a ellos, debido a la falta de condiciones apropiadas.

En cuanto al campus universitario, solo se cuenta con un gimnasio de tamaño reducido, que únicamente puede ser utilizado por una sola disciplina. Esto difiere de otras sedes, como la Rodrigo Facio, la principal Ciudad Universitaria de la UCR, que dispone de varios campos de deportes.

Por otro lado, también se indicó que no siempre existen lugares seguros donde los individuos puedan divertirse con paz, ya sea debido a las condiciones del ambiente, la presencia de individuos que causan malestar o la ausencia de un clima propicio para disfrutar al máximo de estas actividades, como se dijo por parte de los participantes “y el gimnasio grande, el abierto, pues también tiene su limitante, porque por lo general siempre está ocupado, hay que hacer demasiadas vueltas como para poder pedir permisos, para estar ahí que, por lo general, no lo dan, digamos, si no es un profesor”.

7.4.7.3. De tiempo

Por la carga académica que el estudiantado lleva, en su mayoría, y les consumen todo su tiempo, las personas participantes, indican que no cuentan con suficiente tiempo durante la mayoría de los ciclos educativos, lo que les impide poder realizar alguna acción recreativa, que les posibilite cuidar su salud mental y física como se mencionó, “también me frustra el hecho de que a veces hay tanto qué hacer de la U y no puedo como explotar mi lado artístico, eso me frustra demasiado”.

“Definitivamente, el tiempo. O sea, no hay, no, digamos, si uno ya bloquea completo, al menos en la UCR, que es donde yo he estudiado, es casi imposible sacar tiempo para eso, porque si no estás en clase, estás estudiando, y si no estás estudiando, estás en alguna práctica, entonces, como que es muy difícil, y si sacas el tiempo, sentís culpa de estar haciendo eso, porque deberías estar estudiando, entonces, es complicado”.

7.7.4. Movilidad

Dentro de esta categoría, se indica que, en muchas ocasiones, el realizar actividades que involucren recreación implica un traslado, lo que dificulta por diversas razones, como lo son el tiempo, que les impide mucho, así como el recurso económico para movilizarse, ya que no cuentan con vehículos propios y el transporte público, en muchos casos, es, o muy costoso, o con mucha dificultad de acceso en esos lugares, esto fue más que todo mencionado a lugares nuevos, o playas cercanas, alguien comentó “luego la parte que, bueno, vivo en un pueblo que está lejos del centro de Santa Cruz y también lejos del Liberia, entonces, yo no tengo, por ejemplo, la facilidad de ir a las fiestas que hacen los jueves, o no me veo tanto con mis compañeros, porque estoy muy lejos y, curiosamente, tampoco me veo con casi nadie”.

7.4.7.5. Entre otras

Otros fenómenos y/o elementos que son un obstáculo para ellos y ellas, es la economía, ya que muchos exponen que algunas actividades de este tipo involucren un gasto monetario, el cual no pueden cubrir, también se da la falta de diversidad de espacios, debido a la diversidad en gustos, no siempre hay experiencias que sean de disfrute y goce para todos, como lo expresaron “sí, completamente. Siento que muchas veces un factor económico puede ser un gran desencadenante de no poder recrearse, porque tal vez no todo el mundo tiene las mismas capacidades de acceder a algún tallercito”.

Después, los daños que sufre la sociedad, quienes consideran que algunas son exclusivas para un grupo de individuos y si un no integrante aparece, pueden surgir comentarios inadecuados o marginación, se dijo en las entrevistas lo siguiente “Sí, siento que, por ejemplo, como todo, digamos, en lo que es la interacción social, siempre va a haber personas que van a tratar de tener una relación buena con vos, y hay personas que no, por ejemplo, hay personas que te van a tratar, por ejemplo,

mal por tu relación sexual, por el piel, de dónde venís, o sea, siempre hay personas que, digamos, tratan de, en vez de generar, digamos, como interacciones sanas o bajo alguna línea de respeto, siempre va a haber personas que buscan llevar esas interacciones por medio de odio, o comentarios, digamos, inapropiados, por así decir”, la ausencia de seguridad en los lugares, la ausencia de personal de seguridad o un kit de primeros auxilios en situaciones de emergencia, lo que provoca que las personas eviten visitar ciertos sitios. Otro aspecto señalado fue que no siempre se reside cerca de personas, lo que impide el acceso a la parte social en el ocio, lo que les restringe a disfrutarlo.

Por último, se tiene que mencionar que, en ocasiones, dichas actividades o espacios no son difundidos para toda la población, uno de los participantes expone que las que son de carácter municipal no son bien compartidas para que llegue al conocimiento de los otros, también menciona que la universidad podría ser un canal para que las actividades del lugar en general, hablando del cantón o provincia, sea conocida por la comunidad estudiantil.

8. Creación del Manual

Una vez analizados los datos obtenidos, a partir de las entrevistas realizadas, se dio inicio a la creación de la propuesta que tiene como fin el proyecto, bajo los siguientes puntos, se inicia con una breve explicación sobre la ansiedad evaluativa por exámenes, así como el trastorno de ansiedad, sus síntomas y sus repercusiones.

Posterior a ello, una breve contextualización de la situación que se vive en la Sede de Guanacaste, de la Universidad de Costa Rica, luego la importancia y definición de lo que es la recreación y cómo beneficia en la disminución de la ansiedad producida por los exámenes. Para finalizar, se da una ilustración de qué pueden hacer las y los estudiantes por sí mismos y qué puede realizar la institución académica para ayudar a su estudiantado. Esto se hizo de la mano de la aplicación

de diseño denominada Canva, la cual proporcionó las ilustraciones utilizadas en él, haciéndolo de manera virtual, con la ayuda de una computadora.

El manual contiene actividades que las personas pueden recurrir por sí mismas, así como otras que la institución les puede brindar, cuenta en su mayoría con alguna ilustración, con el fin de que se pueda comprender mejor y algunas partes con código QR que dirigen al lector o lectora a videos explicativos al respecto. Se hizo uso de lenguaje poco complicado, dejando de lado tecnicismos para mayor comprensión.

8.1. Evaluación del Manual

Posterior a la creación del manual, se realizó una evaluación del manual, esta fue realizada por tres personas profesionales en psicología con experiencia en ansiedad, tres personas participantes del estudio y dos profesionales pertenecientes a vida estudiantil. Esto se logró por medio de una serie de preguntas desde la plataforma Google Form, en donde la primera parte correspondía a que las personas expusieran si estaban de acuerdo o no con algunos enunciados y, la segunda fase, tocaba a una respuesta breve, a una serie de preguntas.

La mayoría de personas concuerdan que el lenguaje empleado en la propuesta, es comprensible, claro y conciso, en cuanto a si el manual planteado es útil y con información relevante, la mayoría expone que sí están totalmente de acuerdo, a diferencia de uno de ellos, quien dice que está de acuerdo, pero no del todo. Dentro de la línea, si la cantidad de la información es suficiente o no, casi todos concuerdan que sí, casi la mayoría de las personas encuentran que el diseño utilizado y los colores son adecuados.

Los evaluadores exponen que están totalmente de acuerdo en que el plan propuesto es fácilmente replicado, casi la totalidad de las personas dicen que, sí se cumplió con sus expectativas, a diferencia de dos de ellos, quienes exponen que no

completamente. Todos dicen que sí recomendarían esta propuesta a personas conocidas.

Mencionan que todos los conceptos utilizados son fáciles de comprender a excepción de algunos tecnicismos, ante la interrogante “¿Hubo secciones de la propuesta que no le parecieran necesarias o útiles?”, todos respondieron que no, que todas las partes eran necesarias. Ninguna de sus partes, fueron densas o difícil de comprender, ninguno de ellos, expuso que el aspecto del diseño o elección de colores sea necesario mejorar.

La mayoría de los individuos dicen que ninguno de los aspectos podría ser difícil llevar a práctica, a excepción de una participante, quien comenta “Educar a las personas sobre el tema de ansiedad, se complica mucho, porque no están concientizados de los síntomas que se pueden presentar. Es necesaria la psicoeducación y sensibilización, tanto a estudiantes, docentes, como a los padres de familia que forman parte de la formación académica del consultante”.

En relación con algún aspecto por mejorar, únicamente se mencionó sobre la extensión, que podría ser un poco más extensa, piensan que, sí podría beneficiar a otras sedes o universidades la propuesta, menos uno, quien dice que tal vez sí, o tal vez no. Ante la pregunta de cuál población podría verse beneficiada con el manual, mencionaron a “la universidad en general”, “a todos en general. Especialmente, a quienes lo sufren y a crear sensibilidad en los que los rodean diariamente”, “personas estudiantes de primer ingreso, o que tengan alguna adecuación” o “a las personas estudiantes, personal docente y personal de atención directa a la comunidad estudiantil”.

Una vez analizado todo lo anterior, el manual no tuvo modificaciones mínimas, se agregó algunos links con ejemplos de algunas técnicas y se les borró la marca de agua a las imágenes que las traían, en relación con la extensión se decidió dejarlo igual, debido a que expandir o disminuir el tamaño podría hacerlo menos comprensible.

Capítulo V
Discusión y Análisis de Resultados

9. Discusión

Los hallazgos señalan que un alto porcentaje de alumnos sufre niveles de ansiedad durante y tras las pruebas, lo que se refleja en pensamientos negativos, inseguridad y problemas para concentrarse. Esto coincide con los antecedentes a nivel nacional, como el caso de Hernández y Espinoza (2019), Delgado-Monge et al. (2020) y Viales et al. (2022) y de carácter internacional, Llobet et al. (2018), Granados y Cuéllar (2018), Granados y Cuéllar (2018), entre otros, corroborando que la ansiedad evaluativa es un problema constante y transversal en el entorno universitario, por lo cual es muy relevante buscar una solución.

La información obtenida indica que la ansiedad, no solo incide en el estado emocional, sino que, a la vez, en el rendimiento académico, lo que evidencia una relación de doble vía. La idea que las evaluaciones provocan tensión y ansiedad puede reducir la motivación y la confianza en uno mismo, generando un ciclo negativo que deteriora la autoestima y el desempeño.

A pesar de que algunos participantes hacen referencia a actividades de recreación y métodos de relajación, la escasa mención a estas tácticas, o su limitada aplicación indican que la población todavía no ha incorporado estas herramientas de forma significativa. Esto indica una discrepancia entre el saber teórico y la aplicación eficaz, subrayando la importancia de medidas educativas e intervenciones concretas.

Los hallazgos respaldan la hipótesis que las actividades de ocio, arte y deportes podrían ser tácticas eficaces para manejar situaciones adversas, ya que la mayoría de los alumnos consideran que estas actividades potencian su bienestar emocional y académico. No obstante, las pruebas se fundamentan mayoritariamente en percepciones subjetivas, y sería imprescindible llevar a cabo investigaciones longitudinales o experimentales para establecer la causa y la magnitud de estos efectos.

Un elemento por destacar es sobre la investigación de Hernández y Espinoza (2019), en donde se evidenció que los estudiantes presentaban altos niveles de

ansiedad matemáticas, como ellos los describieron, que tenían como consecuencia implicaciones en su rendimiento académico, lo cual, con el presente estudio, se puede conectar bajo dos puntos, a) las evaluaciones de tipo matemáticas y de cálculo son una de las pruebas que más ansiedad y estrés les genera a los/las estudiantes y b) la ansiedad que se desencadena por los exámenes tiene muchas repercusiones en el desempeño académico de las personas.

Asimismo, los resultados se pueden relacionar con lo expuesto por Viales et al. (2022), aplicando otros instrumentos como son los inventarios de Beck (BAI y BDI-II) en el mismo lugar, es decir, la Sede de Guanacaste de la UCR, llegaron a concluir de su muestra que, un 40 % padecía de altos niveles de ansiedad y destacaron la relevancia de crear estrategias que beneficien en la disminución de esa problemática, e incita que se utilice como método la implementación de actividades recreativas para mejorar el bienestar emocional, lo que influiría, a la vez, en el rendimiento académico, lo cual es una prueba más de lo que este proyecto buscó conseguir, por lo que se puede confirmar que la actividad recreativa puede beneficiar a la población.

Esto es una evidencia de que la ansiedad está presente sin importar el paso del tiempo, en un rango de distintos años y la institución ha realizado alguna estrategia o intervención para disminuir esto, pero no han tenido el impacto deseado, lo cual resalta lo importante de la creación de un plan como el que este proyecto tiene como fin.

Llobet y colaboradores (2018), analizaron la ansiedad frente a pruebas en alumnos de enfermería en España, determinando que la ansiedad está vinculada con el tipo de evaluación, además, destacaron la importancia de la autorregulación como táctica para enfrentarla. Esto se pudo observar también en la presente investigación, pues los niveles de ansiedad varían mucho, según sea el tipo, y si se ve relacionado con o sin más personas alrededor, en donde evaluaciones matemáticas o de tipo oral en público, son las que desencadenan más ansiedad en el estudiantado.

Algunas investigaciones, como las realizadas por Méndez et al. (2020), Sairitupac et al. (2020) y Díaz (2021), trataron la ansiedad evaluativa en grupos escolares y universitarios. Se basan en que esta ansiedad incide en el rendimiento académico y puede provocar síntomas cognitivos y fisiológicos relevantes. De igual forma, en el presente estudio se pudo analizar que se presenta distintos síntomas en las áreas emocionales, conductuales, físicas y psicológicas, tales como dolor de cabeza, fatiga, taquicardia, sudoración, mareos, problemas digestivos, la preocupación constante, irritabilidad, miedo a fallar, insomnio, cambios en la alimentación, onicofagia (morderse las uñas), dificultades para concentrarse, recordar información y presencia de pensamientos intrusivos.

Con base en las correlaciones analizadas, se puede mencionar que, respecto al sexo, se detectó algunas correlaciones mínimas, particularmente, con las dimensiones de preocupación y situaciones, lo que señala posibles variaciones ligeras dependiendo del género, aunque no son decisivas. En cambio, las correlaciones entre las dimensiones del cuestionario CAEX resultaron ser más significativas. Por ejemplo, se evidenció una correlación significativa entre la preocupación y las respuestas fisiológicas, lo que concuerda con la teoría acerca de cómo la ansiedad se expresa, tanto en el plano mental como físico. Además, se detectó vínculos moderados entre la evitación, la preocupación y las respuestas fisiológicas, lo cual indica que estos factores están vinculados y que los individuos pueden emplear la evitación como un método para gestionar el malestar.

Las relaciones entre las dimensiones propias del cuestionario CAEX resultaron ser las más reveladoras. Se detectó una estrecha correlación positiva entre la preocupación y las respuestas fisiológicas ($\rho=0,632$), lo que concuerda con el modelo teórico de la ansiedad, en el que las inquietudes cognitivas suelen estar acompañadas de signos físicos. Además, se detectó correlaciones moderadas entre la evitación y la preocupación ($\rho=0,475$), y entre la evitación y las respuestas

fisiológicas ($\rho=0,349$), lo que indica que la evitación podría funcionar como un mecanismo de afrontamiento, frente al malestar cognitivo y corporal.

Capítulo VI

Conclusiones

10. Conclusiones y Recomendaciones

10.1. Conclusiones generales

Dentro de las conclusiones del presente estudio se debe resaltar, que la ansiedad evaluativa por exámenes es un fenómeno presente de manera significativa en la vida de los entrevistados, desencadenando grandes consecuencias en cómo se desenvuelven durante las pruebas y en su estado emocional, asimismo, en la concentración, autoestima y salud mental en general.

Muchas de las personas estudiantes cuentan con algunas estrategias de afrontamiento, pero no es algo que esté presente en la mayoría, sino en la minoría. Así mismo, el conocimiento que se tiene por la ansiedad evaluativa es muy poco, casi que nulo, y en las instituciones educativas a las que pertenecían como en la que se encuentran estudiando actualmente, no se imparte información al respecto, ni si tiene alguna estrategia o plan de acción, por lo cual, en los estudiantes tampoco está presente esa información.

Igualmente, por lo visto en los antecedentes y en la información brindada por las personas entrevistadas, se deduce que las actividades de ocio y recreativas son herramientas accesibles, inclusivas y eficientes para disminuir la ansiedad y fomentar el bienestar social y emocional de los/las alumnos. La opinión de los/las participantes y los antecedentes científicos indican que incorporar estas actividades en programas de asistencia psicológica, puede optimizar la administración del estrés en el ámbito académico.

Además, es crucial subrayar que la solución al problema de la ansiedad evaluativa debe tratarse de forma multidisciplinaria, fusionando tácticas psicológicas, educativas y recreativas, que se ajusten a las necesidades específicas del alumnado. La implementación de un enfoque preventivo y participativo, que incluya a profesores, psicólogos y alumnos, puede propiciar la formación de un ambiente educativo

positivo, promoviendo capacidades de manejo de situaciones, resistencia y una cultura de salud emocional.

Dicho lo anterior, con el fin de buscar una solución a esta problemática, se creó un plan de estrategias, con el fin de ayudar a la Universidad a que pueda colaborar con sus estudiantes, para que logren reducir los niveles de ansiedad evaluativa por exámenes, con algunas herramientas que tienen beneficios en ellos, dicho plan tiene como nombre **“MANUAL PREVENTIVO DE ESTRATEGIAS RECREATIVAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD EVALUATIVA POR EXÁMENES”** (ver anexo 5), en donde se puede constatar información al respecto, con el fin de que se haga conciencia sobre esta, así mismo, algunas actividades y técnicas que tienen efectos en la disminución del fenómeno en cuestión.

10.2. Retos, limitaciones y aprendizajes del proceso

Uno de los primeros desafíos afrontados durante la ejecución del estudio fue el reconocimiento de una herramienta apropiada para emplear en la etapa inicial de recopilación de datos. Esta labor requirió un análisis y evaluación rigurosa de varios cuestionarios disponibles, lo que constituyó un reto considerable, debido a la exigencia de hallar un instrumento que se adecuara específicamente al perfil de la población y a las metas del estudio. Finalmente, se optó por el Cuestionario de Problemas de Ansiedad por Exámenes, ya que se consideró el que más se ajustaba a los criterios fijados.

Posterior a ello, fue más tardado la recolección de la información con la encuesta, ya que la población meta tuvo mucha resistencia para contestarla, diciendo que era muy extensa, y que las preguntas les generaban ciertos niveles de ansiedad, por lo que conseguir el total de las 200 personas conllevó un grado de dificultad. En la misma línea, se debe mencionar que no es representativa, por lo cual, como consecuencia, no se puede decir que los resultados sean generalizables a la población.

Lo anterior, se conecta a otra limitante, que puede verse reflejada en los resultados de esta investigación, y está relacionado con el punto anterior y la posible resistencia que podía darse de parte de las personas para llenar el cuestionario, por lo que se decidió modificar un poco el instrumento, en donde, en vez de tener más opciones de respuesta, siendo cinco originalmente, se tomó la decisión que fueran solo tres, pasando a ser “sí”, “no”, o “tal vez”, lo cual puede tener sesgos en los resultados.

En el proceso se logró obtener el conocimiento de cómo validar un instrumento de una manera adecuada, para que así una mejor creación y aplicación sea más comprensible para las personas participantes.

10.3. Recomendaciones

A los estudiantes

- Implementar actividades recreativas a sus rutinas, que les permitan por momentos aclarar su mente y relajarse.
- Cuidar su salud mental.
- Evitar la investigación de última hora: Evaluar el estudio en sesiones breves y regulares, lo que potencia la retención y disminuye el estrés.
- Definir un horario de estudio realista, con pausas constantes y objetivos diarios viables.
- Emplea métodos de aprendizaje activos, tales como síntesis, mapas mentales, tarjetas de repaso o explicar los contenidos a un tercero.
- Implementar técnicas como: a) Respiración diafragmática: Inhalar profundamente, mantener el aire unos segundos en los pulmones y exhalar lentamente. b) Relajación muscular progresiva: Contraer y relajar los músculos para liberar tensiones físicas. c) Mindfulness o atención plena: Enfocarse en el momento actual para prevenir pensamientos inquietantes.

- Conversar con docentes o mentores: Pueden ayudarte a disipar interrogantes, disminuir la incertidumbre y obtener guía.
- Apóyate en las redes de tus compañeros de estudio, para prevenir comparaciones perjudiciales.
- Si la ansiedad provoca un impacto considerable, es sumamente aconsejable acudir a un experto en psicología.

A la institución

- Como recomendación principal y que va con los objetivos del estudio, implementar lo que se dispone en el plan de acción de trabajo que se desarrolló en este proyecto.
- Mantener a disposición de los estudiantes y el personal, tanto docente como administrativo, de manera física y virtual el manual denominado **“MANUAL PREVENTIVO DE ESTRATEGIAS RECREATIVAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD EVALUATIVA POR EXÁMENES”** (ver anexo 5),
- Divulgar información referente a la Ansiedad Evaluativa por Exámenes, así como la ansiedad en general, en donde se contemple conceptos, síntomas, cómo identificarlo, cómo abordarlo, entre otros elementos.
- Que se dé como una intervención preventiva, principalmente para que no se dé una gran cantidad de casos referentes a la ansiedad evaluativa.
- En el momento de identificar casos de ansiedad evaluativa, brindarles atención y seguimiento psicológico bajo distintos enfoques.
- Definir presupuestos, colaboraciones institucionales y políticas internas que aseguren la continuidad de los programas de recreación

y psicología, más allá de acontecimientos independientes, o etapas académicas particulares.

- Elaborar plan de acción que tome en cuenta la diversidad cultural, funcional, de género e intereses del alumnado, garantizando la inclusión y la implicación de todos los grupos.
- Incorporar evaluaciones, tanto cualitativas como cuantitativas con la participación activa de los alumnos para retroalimentar los programas.
- Como institución, avalar que los talleres y actividades de afrontamiento se fundamenten en métodos psicológicos comprobados, tales como el mindfulness, la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la psicoeducación en el control del estrés.
- Promover en el estudiantado que incorporen tácticas de salud emocional (tales como pausas activas o métodos de control emocional) en el ambiente educativo, disminuyendo la percepción de la recreación como "tiempo desperdiciado".

Capítulo VII

Referencias

11. Referencias

- Alomoto Mera, M., Calero Morales, S. & Vaca García, M. R. (2018). Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(1), 47-56. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002018000100005&script=sci_arttext&lng=en
- Álvarez Borjas, A. (2017). *Diseño de un programa de intervención para mejorar la ansiedad evaluativa por exámenes y competitiva*. <http://hdl.handle.net/11441/62868>
- Amoedo, N. A. & Juste, M. R. P. (2016). Influencia de la actividad física y el sobrepeso en el rendimiento académico: revisión teórica. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 2(1), 147-161. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=22844>
- Ávila-Toscano, J. H., Vargas-Delgado, L. J., Rambal-Rivaldo, L. I. & Oquendo-González, K. P. (2021). Ansiedad ante exámenes en universitarios: papel de engagement, inteligencia emocional y factores asociados con pruebas académicas. *Psicogente*, 24(46), 82-105. <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4338>
- Barquero, C. E. R. (2015). La recreación en el fomento de la resiliencia. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 16(1), 63-80. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525652730008>
- Barraza López, R. (2015). Perspectivas acerca del rol del psicólogo educacional: Propuesta orientadora de su actuación en el ámbito escolar. *Actualidades investigativas en Educación*, 15(3), 590-610. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-47032015000300590&script=sci_arttext
- Blanch, P. L. (2020). *El estrés y la ansiedad ante los exámenes*. Centro de Psicología Canvis.

- Bolívar López, J. M. & Rojas Velásquez, F. (2014). Estudio de la autopercepción y los estilos de aprendizaje como factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *RED. Revista de Educación a Distancia*.
- Brenes Espinoza, M. (2019). Relación del nivel de actividad física, depresión, estrés y ansiedad, autoconcepto personal y satisfacción laboral en docentes de secundaria de dos colegios públicos de Heredia. <http://hdl.handle.net/11056/17193>
- Casari, L. M. Anglada, J. & Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología (PUCP)*, 32(2), 243-269.
- Consejo Universitario de la Universidad de Costa Rica (CU-UCR). *Art. 6. 17 de marzo del 2020*. (Costa Rica)
- Delgado, E. C. De la Cera, D. X. Lara, M. F. & Arias, R. M. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23-36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Delgado-Monge, I. Castro-Martínez, E. & Pérez-Tyteca, P. (2020). Estudio comparativo sobre ansiedad matemática entre estudiantes de Costa Rica y España. *Revista Electrónica Educare* 24(2), 296-316. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582020000200296
- Díaz, F. E. G. (2021). Intervención para la ansiedad ante las evaluaciones académicas en estudiantes de derecho. *Summa Psicológica UST*, 18(1), 2. <http://summapsicologica.cl/>
- Domínguez-Lara, S. A. Bonifacio-Vilela, M. & Caro-Salazar, A. (2016). Prevalencia de ansiedad ante exámenes en una muestra de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Psicología*, 6(2), 45-56. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/155>

- Elizalde, R. & Gomes, C. (2010). Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. *Polis. Revista Latinoamericana*, (26).
- Elola, N & Toranzos. LV. (2000). *Evaluación educativa: una aproximación conceptual* [Universidad de Buenos Aires].
<https://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/bitstream/handle/123456789/585/Nydia%20Elola.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Espinoza, C. L. C. & Peralta, M. M. (2021). De la presencialidad a la virtualidad: Implicaciones para la población estudiantil de la Universidad Nacional de Costa Rica, ante la pandemia del COVID 19. *Revista Nuevo Humanismo*, 9(2), 20-20. <https://doi.org/10.15359/rnh.9-2.1>
- Espinosa-Castro, J. F. Hernández-Lalinde, J. Rodríguez, J. E. Chacín, M. & Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1). http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/issue/view/2064
- Fernández, D. M. M. Justiniano, L. M. S. & Díaz, A. D. R. (2021). *Psicología educativa*. Infinite Study.
- Furlán, L. Piemontesi, S. Heredia, D. & Rosas, J. S. (2015). Ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Correlatos y Tratamiento. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 2(1), 37-53.
- González, J. A. G. Londoño, O. D. R. Vasconez, L. A. C. & Cerón, C. P. C. (2019). El impacto de la psicología en el ámbito educativo. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 3(2), 543-565.
<http://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/463>

- Granados, S. H. B. & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160. <https://openurl.ebsco.com/results?sid=ebsco:ocu:record&bquery=IS+0124-7816+AND+IP+25+AND+DT+2018>
- Gualotuña Begay, L. A. & Sandoval Jaramillo, M. L. (2022). Influencia de un programa recreativo en la disminución de la ansiedad en estudiantes de bachillerato. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 513-526. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522022000200513&script=sci_arttext&lng=pt
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ª. ed.). Editores, S.A. de C.V
- Hernández Vargas, F. J. & Espinoza González, J. (2019). *Ansiedad matemática y su relación con algunas variables en futuros maestros de primaria de la Zona Sur de Costa Rica*. <http://hdl.handle.net/11056/15150>
- Lado, M. (12 de julio del 2022). *Psicología Educativa: qué es y cuáles son sus funciones*. Universidad Isabel I.
- Llobet, J. R. Casoliva, L. M. la Ramírez Baraldes, E. Mateu, J. C. Santamaría, L. H. Navés, S. G. & Serra, A. F. (2018). Percepción de ansiedad de los estudiantes de enfermería frente a pruebas evaluativas. *Revista del Congrés Internacional de Docència Universitaria i Innovació (CIDUI)*, (4). <http://www.cidui.org/revistacidui>
- Méndez Correa, L. J. Robles Salcedo, A. C. & Villamizar Sánchez, S. O. (2020). *Identificación de la presencia de ansiedad frente a la prueba evaluativa ICFES en adolescentes y jóvenes adultos*.
- Neira, G. J. B. & Berrezueta, L. B. C. (2022). Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato en el cantón Sucúa-Ecuador. *Ciencia Digital*, 6(4), 97-115. <https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v6i4.2338>

- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Clasificación estadística internacional de enfermedades y problemas de salud relacionados* (11^a ed.). <https://icd.who.int/>
- Ortega, K. (30 de mayo del 2024). *Psicología educativa: qué es, funciones e importancia*. Saint Leo University
- Paz, F. F. E. Sánchez-Chávez, R. Esparza-Zapata, S. Esparza-Zapata, E. & Villacrés-Lara, Á. (2020). Factores de rendimiento académico en estudiantes universitarios, componentes de calidad de la educación superior. Estudio de caso Facultad de Administración de Empresas, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. *Innovaciones Educativas*, 22(33), 46-61. <https://doi.org/10.22458/ie.v22i33.2893>
- Peña, B. (2023, 18 mayo). *Ansiedad de evaluación y desempeño académico*. PsicoActiva.com: Psicología, test y ocio Inteligente. <https://www.psicoactiva.com/blog/ansiedad-de-evaluacion/>
- Peña-Paredes, E. Mendoza, L. I. B. Cabañas, R. P. Ávila, L. R. & Sales, K. G. G. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *NURE investigación: Revista Científica de Enfermería*, 15(92), 1. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6279759>
- Peña-Troncoso, S. Toro-Arévalo, S. Osses-Bustingorry, S. Beltrán-Véliz, J. C. & Navarro-Aburto, B. (2023). Neurociencia y ejercicio: un indicador de salud y aprendizaje en el contexto educativo. *Revista de Salud Pública*, 21, 469-471. <https://www.scielosp.org/article/rsap/2019.v21n4/469-471/es/>
- Sairitupac Santana, S. Varas Loli, R. P. Nieto-Gamboa, J. Silva Narvaste, B. & Rodríguez Taboada, M. A. (2020). Niveles de ansiedad de estudiantes frente a situaciones de exámenes: Cuestionario CAEX. *Propósitos y Representaciones*, 8(3). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.787>.

- Torrecillas, J. J. L. & Segura, M. C. L. (2017). Ansiedad ante los exámenes moderada por la participación en actividades físicas y deportivas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 277-283. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v4.1057>
- Valdez Carrera, D. S. (2015). *La Recreación deportiva y su incidencia en el Rendimiento académico de los estudiantes de Segundo Año de Bachillerato del Liceo Policial Mayor Galo Miño de la ciudad de Ambato*. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/8785>
- Vallejo, A. P. & Zuleta, K. M. P. (2019). Depresión, ansiedad y actividad física en escolares: Estudio Comparado. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 3(52), 143-155. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459661296012/html/>
- Viales, N. B. Villarreal, A. E. B. Guido, A. L. C. Víctor, D. G. & Castillo, R. Y. H. (2022). Salud Mental en estudiantes de la Universidad de Costa Rica, Sede Guanacaste: Una realidad invisibilizada. *Wímb lu*, 17(2), 135-149. <https://doi.org/10.15517/wl.v17i2.53501>
- Villamil, D. (2 de octubre del 2024). *No te estreses con las pruebas, conoce qué es un examen y la mejor forma de afrontarlo*. Universidad Latina.
- Yockey, J. & Henry, M. (2019). Simulation anxiety across the curriculum. *Clinical Simulation in Nursing*, 29, 29-37. <https://doi.org/10.1016/j.ecns.2018.12.004>

Capítulo VIII

Anexos

12. Anexos

12.1. Anexo 1. Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes (CAEX, Valero, 1997)

Depto. Psicología Social y Personalidad, Universidad de Málaga

NOMBRE _____ FECHA _____

Correo electrónico: _____

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

0. No siento nada

1. Ligera ansiedad

2. Un poco intranquilo

3. Bastante nervioso

4. Muy nervioso

5. Completamente nervioso

1. En los exámenes me sudan las manos.

2. Cuando llevo un rato haciendo el examen, siento molestias en el estómago y necesidad de defecar.

3. Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista y no entiendo lo que leo.

4. Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro.

5. Las condiciones donde se realiza un examen (p. ej. demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) influyen aumentando mi nerviosismo.

6. Cuando terminó el examen me duele la cabeza.

7. Cuando llevo un rato haciendo el examen, siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar.

8. Me siento nervioso/a si el profesor se para junto a mí, y ya no puedo seguir contestando.
9. Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar.
10. En el examen siento rígidas las manos y los brazos.
11. Antes de entrar al examen, siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.
12. Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo entrego en blanco.
13. Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho, aunque no sepa el resultado.
14. Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.
15. Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.
16. Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar el examen antes que yo.
17. Pienso que el profesor me está observando constantemente.
18. Siento grandes deseos de fumar durante el examen.
19. Suelo morderme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.
20. Tengo grandes ganas de ir al cuarto de baño durante el examen
21. No puedo quedarme quieto, mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.).
22. Me pongo mal y doy excusas para no hacer un examen.
23. Para mí, supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.
24. Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.
25. Antes de hacer el examen, pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.
26. No consigo dormir la noche anterior al examen.
27. Me pone nervioso que el examen sea multitudinario.

28. He sentido mareos y náuseas en un examen.
29. Momentos antes de hacer el examen, tengo la boca seca y me cuesta tragar.
30. Si me siento en las primeras filas, aumenta mi nerviosismo.
31. Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor.
32. Me siento nervioso/a en los auditorios muy grandes.
33. Cuando estoy haciendo un examen, el corazón me late muy de prisa.
34. Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen, me tiemblan las piernas.
35. Me siento nervioso/a en las clases demasiado pequeñas.
36. Los grupos comentando el examen antes de que este dé comienzo, me ponen nervioso.
37. Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.
38. Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.
39. Tardó mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.

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

40. Un examen de entrevista personal.
41. Un examen oral en público.
42. Una exposición de un trabajo en clase.
43. Un examen escrito con preguntas alternativas.
44. Un examen escrito con preguntas abiertas.
45. Un examen escrito de desarrollo de un tema completo.
46. Un examen tipo oposición ante un tribunal.
47. Un examen de cultura general.
48. Un examen de cálculo o problemas matemáticos.

49. Un examen con pruebas físicas o gimnásticas.

50. Un examen práctico (escribir a máquina, manejar ordenador, realizar un proyecto, dibujo, etc.).

Tabla de resultados

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

12.2. Anexo 2. Entrevista

Hola, buen día/tarde. Mi nombre es Glen Andrés Sánchez Guevara, estudiante de la carrera de Psicología en la Universidad de Costa Rica, Sede Guanacaste. Deseo expresar mi gratitud por invertir tiempo en esta entrevista y en involucrarse en mi estudio. Este proyecto tiene como objetivo entender cómo las actividades recreativas pueden ser un recurso para disminuir la ansiedad evaluativa por exámenes en los alumnos y alumnas, particularmente, en momentos vinculados con las pruebas (exámenes).

Su punto de vista es de gran valor para asistir en la creación de estrategias eficaces en este asunto. Previo al inicio, me gustaría examinar el documento de consentimiento informado que ha obtenido. Este informe especifica el propósito del estudio, lo que se anticipa de su implicación, las potenciales ventajas, los riesgos y sus derechos como participante. (Lectura de consentimiento informado) ¿Tiene alguna pregunta o preocupación acerca del consentimiento informado o la entrevista antes de iniciar?

1. ¿Alguna vez no ha logrado desempeñarse de la manera que esperaba por tener miedo a la hora de realizar un examen? ¿Cómo se sintió?

2. ¿Ha tenido algún de los siguientes síntomas en periodo de exámenes?

Dolor de cabeza	
Fatiga	
Aceleración en el ritmo cardíaco	
Sudoración excesiva	
Mareos	
Temblor de extremidades	
Problemas de concentración o de recordar cosas	

Pensamientos reiterativos de Inquietud	
Sentido de preocupación o estar constantemente alerta	
Irritabilidad o estado de ánimo variante	
Problemas para inducir o preservar el sueño	

3. ¿Cómo fue este momento?

4. ¿Conoce usted qué es la ansiedad?

5. ¿Conoce usted qué es la ansiedad evaluativa por exámenes?

6. ¿Alguna vez ha escuchado sobre la ansiedad de evaluaciones ante exámenes? ¿Qué le dijeron? ¿En dónde fue?

7. ¿En su institución académica han realizado alguna estrategia para reducir la ansiedad en los estudiantes ante exámenes? ¿Cuál fue la estrategia?

8. ¿Usted ha adquirido alguna manera de cuidar su salud mental ante los exámenes? ¿Cuál?

9. ¿Qué entiende usted por recreación?

10. ¿Cada cuánto tiempo usted realiza actividades recreativas?

11. ¿Ha utilizado la recreación, en algún momento de estrés o ansiedad, durante el tiempo de exámenes?

12. ¿Qué actividades practica usted, o cree que le ayudan más a disminuir la ansiedad evaluativa por exámenes?

13. ¿Considera que existen obstáculos (por ejemplo: discapacidades, espacios, gustos, falta de espacios seguros, disponibilidad de tiempo, falta de motivación, falta de conocimiento), para realizar actividades recreativas, ¿ya sea

personales o en otras personas? De ser así, ¿cuál considera usted que serían esos obstáculos?

14. ¿Considera que la Sede, o su Carrera, propician espacios para la recreación?

15. ¿Dónde usted vive o de dónde usted es, existen espacios que puedan ser utilizados para la recreación? ¿Con cuáles espacios cuenta?

16. ¿Qué actividades considera usted que tienen menor impacto sobre la ansiedad evaluativa por exámenes?

17. ¿Antes de ingresar en la universidad, usted contaba con alguna actividad que le ayudaba a reducir los niveles de ansiedad?

18. ¿Qué actividades tienen mayor impacto en disminuir la ansiedad evaluativa por exámenes?

19. ¿Conoce los espacios con los que cuenta la ciudad donde habita y la sede donde estudia para realizar actividades recreativas?

20. ¿Se la ha incitado a realizar actividad recreativa para reducir la ansiedad o el estrés producido por exámenes?

21. ¿Ha experimentado presión de sus amigos, parientes o docentes para conseguir excelentes calificaciones en pruebas? ¿Qué impacto ha tenido esto?

22. ¿Considera que el respaldo social (familia, amigos, profesores) impacta en su habilidad para manejar la ansiedad evaluativa? ¿Por qué?

23. ¿Ha notado cambios físicos en su cuerpo antes o durante un examen, como tensión muscular, aceleración del ritmo cardíaco o problemas digestivos?

24. ¿Cree que la falta de sueño o la alimentación influyen en su nivel de ansiedad antes de un examen? ¿Cómo?

25. ¿De qué manera gestiona la presión o las expectativas personales y familiares respecto a los exámenes?

26. ¿Considera que su confianza en sus capacidades académicas influye en su ansiedad previo a un examen? ¿Por qué motivo?

12.3. Anexo 3 Consentimiento Informado para entrevista

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PROPUESTA PREVENTIVA DE ESTRATEGIAS RECREATIVAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD EVALUATIVA POR EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE LA SEDE GUANACASTE DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

- A. **PROPÓSITO DEL PROYECTO:** Yo como como persona estudiante de la Universidad de Costa Rica, Sede de Guanacaste, con el propósito de obtener información con respecto al padecimiento de ansiedad evaluativa por exámenes y cómo la recreación puede ser una estrategia de afrontamiento.
- B. **¿QUÉ SE HARÁ?** Su participación consta de una entrevista semiestructurada, en la cual brindará su respuesta a una serie de preguntas que se le realizará en un tiempo de 20 minutos aproximadamente, de forma presencial en las instalaciones de la Universidad de Costa Rica, Sede de Guanacaste, o ya sea de forma virtual. Al formar parte de este estudio se incita a brindar una respuesta sincera desde su percepción de lo que el investigador le preguntará.
- C. **RIESGOS:**
- a. Si sufriera algún daño como consecuencia de los procedimientos a que será sometido para la realización de este estudio, la persona participante realizará una referencia al profesional apropiado para que se le brinde el tratamiento necesario para su total recuperación como lo es la profesional en salud mental del área de psicología, de la institución.
- D. **Beneficios:** Ante su participación no habrá alguna compensación monetaria o de algún tipo, su participación permitirá ampliar el conocimiento en estas áreas, así como contribuir a la creación de un plan para solucionar la ansiedad evaluativa por exámenes.

- E. Antes de dar su autorización para este estudio, usted debe haber hablado con el estudiante Glen Andrés Sánchez Guevara. Si quisiera más información más adelante, puedo obtenerla, llamando a Glen Andrés Sánchez Guevara, al teléfono 87747922 en el horario de lunes a viernes de 10 a.m. a 4 p.m. Además, puede consultar sobre los derechos de los Sujetos Participantes en Proyectos de Investigación a la Dirección de Regulación de Salud del Ministerio de Salud, al teléfono 22-57-20-90, de lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica, a los teléfonos 2511-4201 o 2511-5839, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.
- F. Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.
- G. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar, o a discontinuar su participación en cualquier momento.
- H. Su participación en este estudio es anónima, los resultados podrían aparecer en una publicación científica, o ser divulgados en una reunión científica, pero de una manera confidencial.
- I. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmar. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio.

Nombre, cédula y firma del sujeto/sujeta.

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento.

Fecha.

12.4. Anexos 4. Evaluación de Propuesta

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones relacionadas con la **PROPUESTA PREVENTIVA DE ESTRATEGIAS RECREATIVAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA SEDE DE GUANACASTE DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA**. Por favor, indique su grado, de acuerdo o desacuerdo con cada afirmación, utilizando una escala de 1 a 5, donde:

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Neutral

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

Este cuestionario se realiza como parte de un análisis de evaluación para mejorar el programa de entrenamiento. Sus respuestas son anónimas y se utilizará únicamente con fines de evaluación de la Propuesta.

1. El lenguaje utilizado en la Propuesta es comprensible, claro y conciso.
2. La Propuesta contiene información útil y relevante para usted.
3. La cantidad de información de la Propuesta es la apropiada.
4. El diseño y los colores de la Propuesta fueron los adecuados.
5. Las estrategias planteadas en la Propuesta son fácilmente replicables.
6. La Propuesta cumple con sus expectativas.
7. Recomendaría la Propuesta a personas conocidas

1. ¿Hubo algún término o concepto que encontró difícil de entender?

2. ¿Podría mencionar algunas de las partes de la Propuesta que encontrara menos útiles y relevantes?

3. ¿Hay alguna parte de la Propuesta que encontrara demasiado densa o abrumadora?

4. Podría indicar las partes del diseño o los colores que encontrara inadecuados.

5. ¿Cuáles partes de la Propuesta le parecen más difíciles de replicar?

6. ¿Hubo alguna parte de la Propuesta que no cumplió con sus expectativas?
¿Por qué?

7. "Recomendaría la Propuesta a otras sedes o instituciones".

8. ¿A qué tipo de personas conocidas recomendaría la Propuesta? ¿Por qué?

12.5. Anexo 5. Consentimiento informado firmado por participantes

consultar sobre los derechos de los Sujetos Participantes en Proyectos de Investigación a la Dirección de Regulación de Salud del Ministerio de Salud, al teléfono 22-67-20-90, de lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica a los teléfonos 2511-4201 ó 2511-5839, de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m.

F. Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.


G. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento.

H. Su participación en este estudio es anónima, los resultados podrían aparecer en una publicación científica o ser divulgados en una reunión científica pero de una manera confidencial.


I. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmar. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio.

Jimena Quesada Cortés 504630720 

Nombre, cédula y firma del sujeto/sujeta

Glen A. Sánchez Guardia 504400984 

Nombre, cédula y firma del investigador que solicita el consentimiento.

Lunes 05 de mayo del 2025

Fecha.

consultar sobre los derechos de los Sujetos Participantes en Proyectos de Investigación a la Dirección de Regulación de Salud del Ministerio de Salud, al teléfono 22-57-20-90 de lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica a los teléfonos 2511-4201 o 2511-5839, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

- F. Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.
- G. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento.
- H. Su participación en este estudio es anónima; los resultados podrían aparecer en una publicación científica o ser divulgados en una reunión científica pero de una manera confidencial.
- I. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmar. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio.

Lilry Leon Méndez 504430421 [Firma]

Nombre, cédula y firma del sujeto/sujeta.

Glen A. Sánchez Guevara 504000001 [Firma]

Nombre, cédula y firma del investigador que solicita el consentimiento.

12 mayo 2025

consultar sobre los derechos de los Sujetos Participantes en Proyectos de Investigación a la Dirección de Regulación de Salud del Ministerio de Salud, al teléfono 22-57-20-90, de lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica a los teléfonos 2511-4201 ó 2511-5639, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

- F. Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.
- G. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento.
- H. Su participación en este estudio es anónima, los resultados podrían aparecer en una publicación científica o ser divulgados en una reunión científica pero de una manera confidencial.
- I. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmar. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio.

Isabel Carrato Vilobos, 11884 0752, Soledad

Nombre, cédula y firma del sujeto/sujeta.

Glen A. Sánchez Guzmán 504400984

Nombre, cédula y firma del investigador que solicita el consentimiento.

05 de mayo, 2025

Fecha.

consultar sobre los derechos de los Sujetos Participantes en Proyectos de Investigación a la Dirección de Regulación de Salud del Ministerio de Salud, al teléfono 22-67-20-90, de lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica a los teléfonos 2511-4201 ó 2511-5839, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

- F. Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.
- G. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento.
- H. Su participación en este estudio es anónima, los resultados podrían aparecer en una publicación científica o ser divulgados en una reunión científica pero de una manera confidencial.
- I. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmar. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio.

Maria Angélica Cárdenas Ortega 1-1737-0109

Nombre, cédula y firma del sujeto/sujeta.

Glen Sánchez Guardia 60440093

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento.

12 de mayo 2025

Fecha.

derechos de los Sujetos Participantes en Proyectos de Investigación a la Dirección de Regulación de Salud del Ministerio de Salud, al teléfono 22-57-20-90, de lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica a los teléfonos 2511-4201 ó 2511-5839, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

F. Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.

G. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento.

H. Su participación en este estudio es anónima, los resultados podrán aparecer en una publicación científica o ser divulgados en una reunión científica pero de una manera confidencial.

I. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmar. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio.

Grayshel Arrar Ramirez 11861 0356 Grayshel Perras
Nombre, cédula y firma del sujeto/sujeta.

Glen A. Sanchez Gueda Sanchez Gueda
Nombre, cédula y firma del investigador que solicita el consentimiento.

16 de mayo, de 2022
Fecha.

2. ¿Hubo secciones de la propuesta que no le parecieron necesarias o útiles? *

Todas son necesarias y están detalladas.

¿A quiénes cree que podría beneficiar esta propuesta? *

A personas estudiantes de primer ingreso o que tengan alguna adecuación

Contestar de forma clara lo solicitado.

1. ¿Encontró algún término o concepto del plan manual que no comprendiera con claridad? *

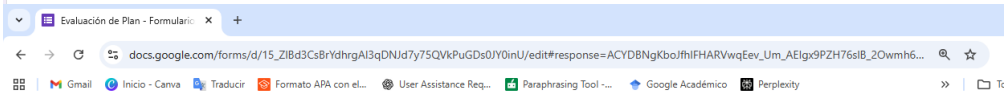
La verdad no, todo estuvo claro

Recomendaría la Propuesta a personas conocidas *

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

El diseño y los colores de la Propuesta fueron los adecuados. *

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Totalmente de acuerdo



Evaluación de Plan 🗨️ ↶ 🔗 👤 📄 ⋮

Preguntas Respuestas 5 Configuración

Recomendaría la Propuesta a personas conocidas *

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

Las estrategias Propuestas en la Propuesta son fácilmente replicables. *

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

La Propuesta contiene información útil y relevante para usted. *

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

El lenguaje utilizado en la Propuesta es comprensible, claro y conciso. *

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

La Propuesta contiene información útil y relevante para usted. *

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

Las estrategias Propuestas en la Propuesta son fácilmente replicables. *

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

La Propuesta cumple con sus expectativas. *

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

¿A quiénes cree que podría beneficiar esta propuesta? *

A las personas estudiantes, personal docente y personal de atención directa a la comunidad estudiantil

5. ¿Qué elementos de la propuesta cree que serían más complicados de llevar a práctica? *

Al indicar ser un manual me genera la expectativa de encontrar técnicas con instrucciones para el seguimiento, sin importar la sencillez de la técnica

¿A quiénes cree que podría beneficiar esta propuesta? *

A cualquiera que tengan profesionales en salud mental en sus departamentos

4. ¿Hay algún aspecto del diseño o elección de colores que consideren que podría mejorarse? *

Gráficamente me parece muy lindo

2. ¿Hubo secciones de la propuesta que no le parecieron necesarias o útiles? *

Está completo, pero muy amplio. Lo cual me queda la duda si sería replicable. "Menos es más..."

3. ¿Hubo partes de la propuesta que le parecieran densas o difíciles de seguir? *

Es importante revisar la extensión del documento

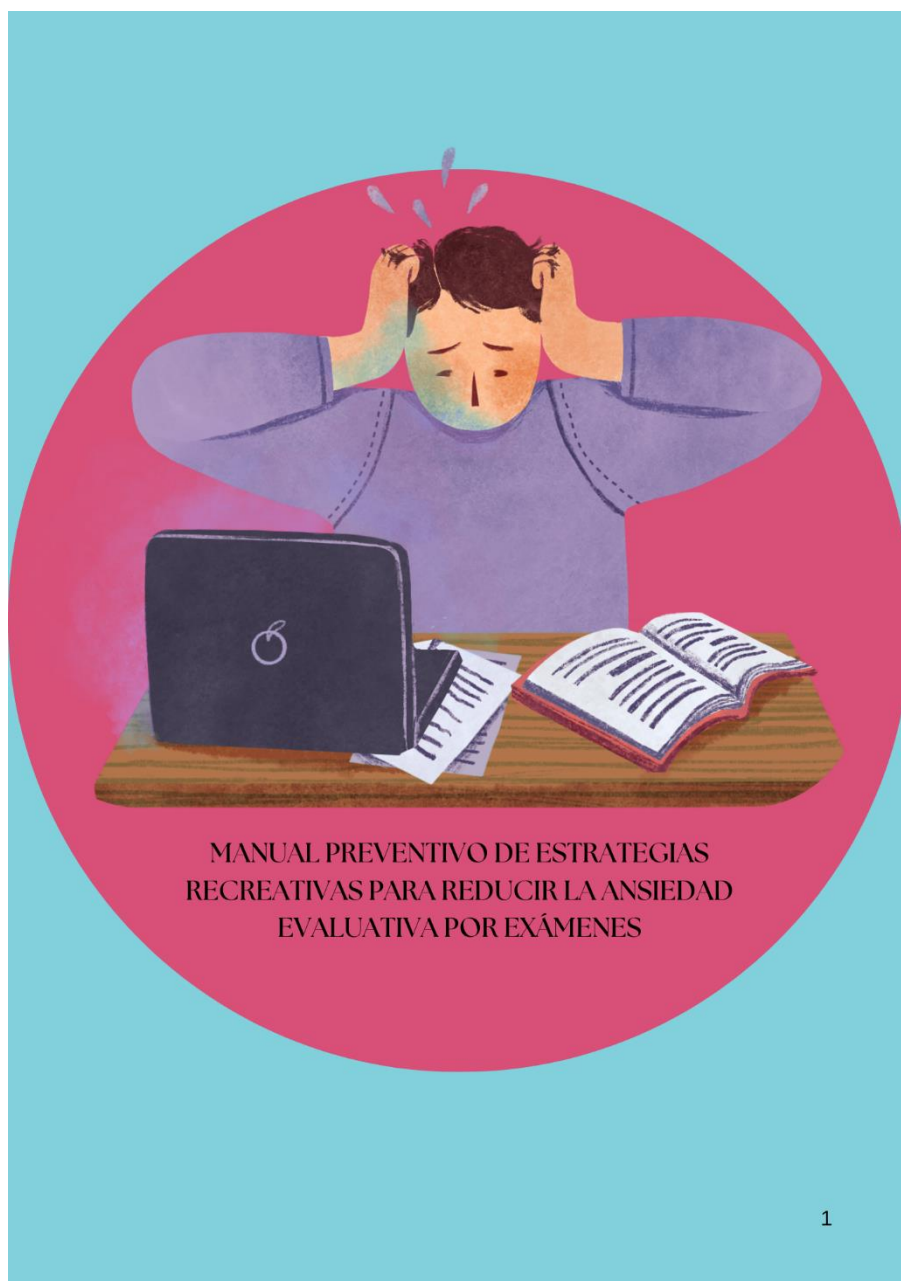
¿Hay algo en la propuesta que no haya cumplido con sus expectativas? ¿Qué mejoraría? *

Me parece una propuesta bastante completa

5. ¿Qué elementos de la propuesta cree que serían más complicados de llevar a práctica? *

Educar a las personas sobre el tema de ansiedad, se complica mucho, porque no están concientizados de los síntomas que se pueden presentar. Es necesaria la psicoeducación y sensibilización tanto a estudiantes, docentes, como a los padres de familia que forman parte de la formación académica del consultante.

12.7. Anexo 7. Manual preventivo de estrategias recreativas para reducir la ansiedad evaluativa por exámenes



MANUAL PREVENTIVO DE ESTRATEGIAS
RECREATIVAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD
EVALUATIVA POR EXÁMENES



**MANUAL PREVENTIVO DE ESTRATEGIAS
RECREATIVAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD
EVALUATIVA POR EXÁMENES**

Creado por:

Glen Andrés Sánchez
Guevara
gasg3304@gmail.com
glen.sanchez@ucr.ac.cr

Egresado de la Carrera de Psicología en la Universidad de Costa Rica, Sede de Guanacaste. Quien opta por el grado de licenciatura, para lo cual se realizó el presente manual.

El presente documento va dirigido, tanto a la institución académica, la Universidad de Costa Rica, Sede de Guanacaste, como al personal docente y administrativo, asimismo, a la población estudiantil, con el fin de brindarles técnicas que logren disminuir o prevenir la ansiedad evaluativa por exámenes.

En la misma línea, el presente documento es una guía con algunas estrategias de afrontamiento, en las cuales se utiliza la recreación, como elemento principal, el cual pretende que la institución siga, con el fin de disminuir la problemática de ansiedad, que está presente en muchos de sus estudiantes.

Tabla de contenido

Ansiedad Evaluativa

Ansiedad desde el CIE-10	pág. 5
Ansiedad evaluativa	pág. 5
Síntomas y su impacto	pág. 6
Situación de la UCR, Sede de Guanacaste	pág. 9

Estrategias de afrontamiento

Estrategias de afrontamiento.....	pág. 10
-----------------------------------	---------

Recreación

Recreación y su impacto en la ansiedad	pág. 11
--	---------

¿Qué hacer como persona?

Técnicas cognitivas	pág. 13
Técnicas conductuales	pág. 20
Técnicas sociales.....	pág. 27

¿Qué podemos hacer como institución?

Actividades que puede hacer la institución	pág. 32
--	---------

Ansiedad Evaluativa

Primero se debe mencionar qué es ansiedad:

Esta puede entenderse como:

Se caracteriza por síntomas marcados de ansiedad, que persisten durante al menos varios meses, durante más días que los que no se manifiestan, ya sea por aprehensión general (es decir, "ansiedad de flotación libre"), o preocupación excesiva, centrada en múltiples eventos cotidianos, con mayor frecuencia, relacionados con la familia, la salud, las finanzas y la escuela o el trabajo, junto con síntomas adicionales, como tensión muscular o inquietud motora, actividad simpática autónoma, experiencia subjetiva de nerviosismo, dificultad para mantener la concentración, irritabilidad o trastornos del sueño. Los síntomas causan una angustia significativa, o un deterioro significativo en las áreas personales, familiares, sociales, educativas, ocupacionales u otras áreas importantes del funcionamiento.

(Organización Mundial de la Salud, 2019, pág. 43)



Ahora bien, la ansiedad evaluativa es:

“aquella que se suscita ante situaciones de evaluación como los exámenes o las exposiciones orales en las que la persona está implicada en el resultado o calificación que de ella se deriva” (Peña, 2023, párr. 4),

Síntomas

Algunos de los más comunes son:

- **Cognitivos:** dificultades a la hora de elegir, sensación que se pierde el control, dificultad para prestar atención o poder concentrarse en la consigna, entre otras.

- **Fisiológicos:** aumento en el ritmo cardíaco, falta de aire o sensación de no poder respirar, sudoración, temblores...

- **Motores:** Hiperactividad, dificultades para la expresión de ideas, movimientos involuntarios...

- **Conductuales:** Cambios en el apetito, evitación, inicio de consumo de sustancias psicotrópicas...



Lo que puede llegar a tener efectos en el
rendimiento académico

Según Paz et al. (2020), el rendimiento académico se comprende como aquella capacidad que tiene una persona estudiante para dar una respuesta, ante una pregunta relacionada con un tema ya aprendido. Los autores Neira & Berrezueta (2022), argumentan algunos de los factores que pueden afectar el rendimiento académico, a saber: la inteligencia, las aptitudes, la ansiedad, el autoconcepto, la motivación, el rendimiento anterior, el clima escolar, el estrés académico, entre otros...

Por otro lado, Blanch (2020), explica que se puede llegar a tener sentimiento de ansiedad ante una evaluación, lo cual puede afectar negativamente en el momento en que realizamos la prueba, lo cual puede tener efectos negativos en el desempeño, lo que decae el rendimiento académico. Este fenómeno está relacionado con la idea que la ansiedad puede afectar elementos como la concentración y el desempeño en situaciones de evaluación, lo que puede conducir a un desempeño académico más bajo. La ansiedad ante evaluaciones, especialmente, puede generar un círculo vicioso, donde se da el miedo a fracasar y la presión por obtener buenos resultados llega a aumentar la ansiedad.



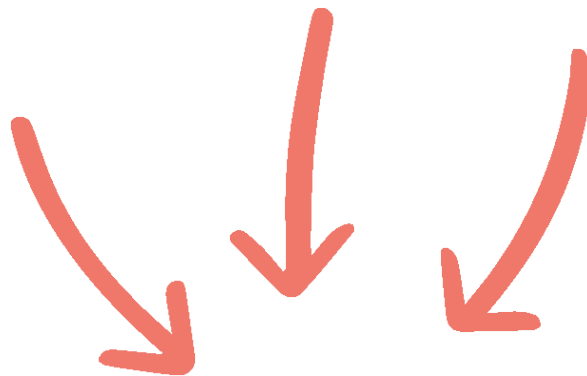
Blanco (2020), enfatiza que comprender y manejar la ansiedad, asociada con las evaluaciones, es crucial, porque puede afectar significativamente el rendimiento académico de las personas estudiantes. Es fundamental utilizar técnicas para manejar la ansiedad, como lo son las técnicas de relajación, entrenamiento en habilidades de afrontamiento y modificación de pensamientos negativos, para mejorar el rendimiento y promover un entorno académico más favorable para las personas estudiantes.



Ansiedad Evaluativa en la Universidad de Costa Rica, Sede de Guanacaste

¿Este es un problema aquí?

La ansiedad evaluativa por exámenes afecta significativamente el desempeño académico y emocional del estudiantado, especialmente en contextos como pruebas y presentaciones. A nivel global, esta ansiedad puede provocar bajas calificaciones, abandono de cursos y deserción académica. En la Universidad de Costa Rica, Sede de Guanacaste, un estudio reveló que el 40 % de estudiantes experimenta altos niveles de ansiedad evaluativa (Viales et al., 2022).



Varios estudios indican que métodos como la relajación, el manejo adaptativo y la recreación, resultan eficaces para disminuirla. Específicamente, las actividades de ocio han probado ser accesibles y ventajosas, fomentando tanto el equilibrio emocional, como la unión social (Viales et al., 2022).

Por lo cual, es muy importante buscar qué se puede hacer como institución, para prevenir la Ansiedad Evaluativa en los estudiantes.



Brindarles Herramientas llamadas:

Estrategias de afrontamiento

Estas pueden ser entendidas como “recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. (...) sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndose beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento” (Peña et al., 2018, pág. 2).

Recreación

Actividades que realizan las personas en su tiempo libre, con el fin de obtener un disfrute, dentro de las cuales se pueden encontrar varios tipos, tales como: a) Recreación física: lo cual involucra el uso de actividades deportivas, como ejercicios o deporte, como su nombre lo dice, con el fin de un despeje de mentes y practicar habilidades. b) Recreación por medio de actividades artísticas: como en la anterior, se ejecutan acciones, pero de tipo artístico, tales como danza, canto, manualidades u otras. Y, por último, c) Recreación al aire libre: todas aquellas actividades que se realiza en un espacio abierto, que da un disfrute. Elizalde & Gomes (2010).



¿Y por qué es importante?

La actividad física, incluyendo la recreación, mejora los procesos cognitivos en las personas (Sibley y Etnier, 2002, citado en Amoedo & Juste, 2016). Los ejercicios aeróbicos producen una mejora en la parte cognitiva, lo cual repercute en el rendimiento académico (Hillman, Erickson y Kramer, 2008), esto se debe a la capacidad del cerebro para alterar sus conexiones y estructuras (Ratey y Hagerman, 2010). La segregación de neurotransmisores, como lo son la serotonina, la noradrenalina y la dopamina, se ve alterada por la actividad física, lo cual tiene beneficios en la atención y la motivación. 11

¿Qué hacer



como personas?

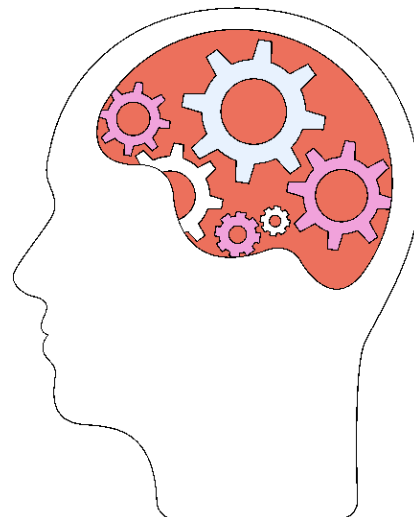
Técnicas



Cognitivas

Reestructuración cognitiva

Es una mezcla entre la teoría cognitiva de Beck y el modelo ABC de Ellis (ver página 15).



Esta técnica busca identificar los pensamientos negativos y distorsionados para que estos sean modificados.

Pasos:

- a) Identificar los pensamientos negativos.
- b) Poner en práctica el cuestionamiento socrático (ver página 16).
- c) Modificar esos pensamientos por ideas más realistas.

Dentro de sus objetivos fundamentales se encuentran: disminuir los pensamientos negativos, mejorar la gestión emocional, la autoestima y minimizar distorsiones cognitivas, como lo son la sobre generalización o el pensamiento polar.

Referencia Bibliográfica

López, V. (2025, enero 2). Reestructuración cognitiva: Modificando pensamientos negativos. NeuroClass. <https://neuro-class.com/reestructuración-cognitiva-modificando-pensamientos-negativos/>.

Modelo ABC de Ellis

El enfoque ABC, propuesto por Albert Ellis, es esencial en la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) y la terapia cognitivo-conductual (TCC). Su meta es describir cómo las ideas y convicciones afectan las emociones y conductas de los individuos, particularmente, frente a circunstancias problemáticas o de estrés.

Significado

A (Acontecimiento Activador): Es el suceso o circunstancia que sucede y detone el proceso emocional.

B (Creencias): Son las ideas o interpretaciones que el individuo tiene acerca de ese suceso.

C (Consecuencias): Son las emociones y comportamientos que surgen de esas convicciones acerca del suceso.



Referencia Bibliográfica

Sorribes, F. (2023, 26 enero). ¿Qué es el modelo ABC de la Terapia Racional Emotiva Conductual? Institut RET Barcelona.
<https://institutret.com/que-es-el-modelo-abc-de-la-terapia-racional-emotiva-conductual/>

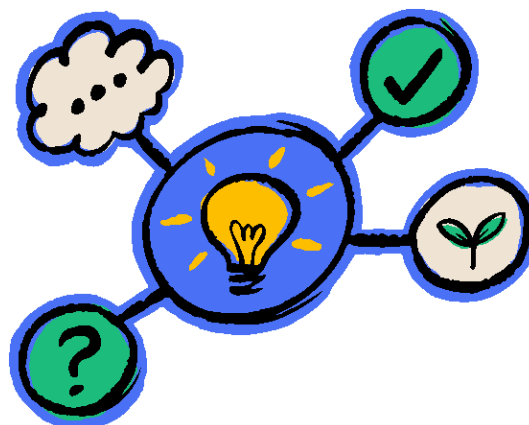
Pensamiento Socrático

El pensamiento socrático se basa en la búsqueda de la verdad y el conocimiento a través del diálogo y la reflexión crítica. Su herramienta principal es el método socrático, que consiste en hacer preguntas para cuestionar las creencias propias y ajenas, con el objetivo de evidenciar contradicciones y llevar al reconocimiento de la propia ignorancia.

Este enfoque se lleva a cabo en dos etapas:

Ironía: El interlocutor admite que no tiene tanto conocimiento como pensaba, lo que promueve la reflexión crítica sobre sus pensamientos.

Mayéutica: Mediante preguntas inductivas, se asiste al interlocutor a "desvelar" su propio saber, orientándolo a descubrir la verdad de manera autónoma, sin imponer respuestas.



Referencias

Castillero Mimenza, O. (2025, 9 abril). Método Socrático: qué es y cómo se aplica en la psicología. Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/clinica/metodo-socratico>

Diario de Emociones

Tener un diario en donde puedan registrar y reflexionar sobre las emociones que han tenido en su día a día.



Puede ver un video donde se explica cómo hacerlo en el canal de Dr. Oriol Lugo (2022).

Sirve para:

Te facilita identificar qué sentimientos experimentas, cuándo y por qué.

Asiste en comprender qué sucesos o pensamientos provocan determinadas emociones. Al tener conciencia de tus emociones, es más sencillo gestionar tus respuestas.

Escribir tus emociones puede funcionar como un medio para el desahogo o la catarsis.

Fomenta la reflexión interna y el saber personal.

Numerosos expertos en salud mental lo emplean como un componente del tratamiento, para que el individuo pueda monitorear su progreso emocional.

Respiraciones Guiadas

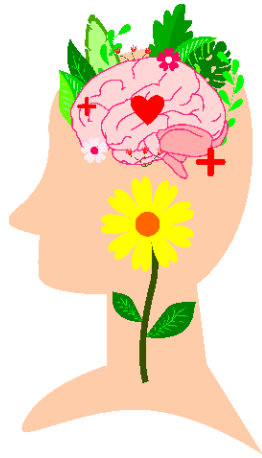
Las respiraciones guiadas son técnicas de respiración que se llevan a cabo siguiendo directrices concretas, con la finalidad de relajarte, disminuir la ansiedad, potenciar la concentración y controlar las emociones.

Generalmente, se hace en compañía de una voz que te orienta. implica visualizar que inhalas tranquilidad y exhalas tensión.



Este código Qr te dirige a un video de meditación guiada creado por Gabriela Litschi en el año 2024.

Otras técnicas:



Mantener una postura menos rígida, o menos exigente, ante los exámenes.

Reconocer, valorar y validar nuestro propio esfuerzo; no centrándose en el resultado o desempeño.



Instantes previos a la evaluación, hacer un posicionamiento mental de ese momento, en donde se busque tener pensamientos positivos de cómo puede transcurrir el momento.

Esto ayuda reducir la autoexigencia y el perfeccionismo



Video con algunos consejos para ayudar a combatir la ansiedad el cual lo puedes encontrar en el canal de Sanitas, subido en el 2019.

Técnicas



Conductuales

Implementar Actividades Recreativas

En su día a día o, al menos, algunos días a la semana, implementar ciertas actividades, en donde el fin sea más recrearse y divertirse (que no es necesario que sea mucho tiempo, con 20 minutos o menos, es suficiente) y no competir beneficia en reducir los niveles de ansiedad, en cualquier situación, de igual forma, en la ansiedad ante los exámenes.

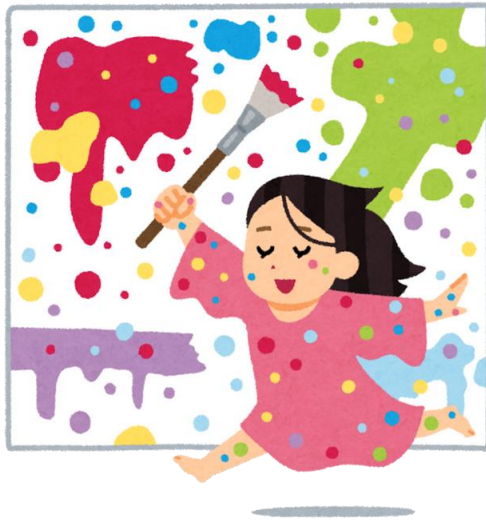


Actividades como:

- Fútbol.
- Voleibol.
- Tenis.
- Natación.
- Juego en Equipos.
- Juegos de Mesa.
- Caminar.
- Senderismo.
- Yoga.
- Acampar.
- Juego al Aire Libre.
- Realizar Ejercicio.
- Hacer recorridos.
- Otros...

Actividades con Expresión Artística

La expresión artística ayuda a conocer cómo nos sentimos y cómo poder gestionar esas emociones para que no terminen abrumándonos.



Lo cual no involucra solo pintar o dibujar, sino otras actividades, tales como:

- Manualidades.
- Bailar.
- Cantar.
- Actuar.
- Escribir.
- Fotografías.
- Artesanías.
- Y otras que sean con el mismo fin.

Técnica de Relajación y Mindfulness



Ejercicios de Relajación para regular el sistema nervioso.

Realizar Mindfulness

El mindfulness o atención plena, es la habilidad de enfocarse, de forma deliberada, en el instante actual, sin valorar lo que se vive. Facilita la toma de conciencia de lo que sucede en este momento, aceptando las vivencias, tal y como son, sin tratar de modificarlas.



Lo cual puede iniciar aprendiendo a realizarlo por medio de la aplicación UCLA Mindful, la cual puedes descargar desde la Play Store o App Store.

La app UCLA Mindful es un recurso sin costo, creado por el Centro de Investigación de Concienciación UCLA Mindful (MARC), que forma parte de UCLA Health. Su objetivo es orientarte en prácticas de meditación y atención plena (mindfulness), a través de contenido basado en evidencias científicas.

La aplicación UCLA Mindful proporciona meditaciones dirigidas para novatos e individuos con problemas de salud, disponibles en múltiples lenguas. Incorpora videos didácticos, sesiones semanales de 30 minutos y un cronómetro para meditar de manera autónoma.



Técnica de Relajación y Mindfulness

Lo cual beneficia en:

- Disminuir el estrés.
- Menores niveles de sufrimiento innecesario.
- Aumenta el bienestar emocional, psicológico y físico.
- Permite desarrollar una actitud de aceptación, compasión y presencia.



Referencia Bibliográfica

Sociedad Mindfulness y Salud. (2025, 29 abril). ¿Qué es Mindfulness? – Sociedad Mindfulness y Salud. <https://mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>

Autorregulación Emocional

Implementar algunas técnicas que permitan poder regular nuestras emociones de manera autónoma.

UN EJEMPLO DE ELLO:

Técnica de la Mariposa



También llamada el abrazo de la Mariposa, consiste en poner las manos sobre los hombros inversos y darse pequeños impactos, mientras se respira de manera profunda.



Un video con la explicación sobre la técnica, creado por el canal The Power inside you en el año 2022.

Referencia Bibliográfica

León, C. P. (2024, 1 octubre). Abrazo de la mariposa: el ejercicio con base científica que calma la ansiedad en 5 minutos. Cuerpo mente.

https://www.cuerpomente.com/psicologia/abrazo-mariposa-ejercicio-que-calma-ansiedad-5-minutos-demostrado-cientificamente_1389125

Otras actividades:

Pausas Activas

Las pausas activas son cortos descansos durante el horario de trabajo, que conllevan actividades físicas o mentales, orientadas a disminuir el sedentarismo, evitar lesiones y potenciar el bienestar general, lo cual también podía realizarse en el contexto académico, aplicándolo en el momento del estudio.

Sus ventajas comprenden:

- Reducción del estrés y el cansancio.
- Optimización de la postura, el flujo sanguíneo y la concentración.
- Disminución de la ausencia de las personas y mejora del ambiente de trabajo.

Entre otras...

Referencia Bibliográfica

Villegas, A. (2025, 11 abril). Las 10 ideas efectivas para pausas activas. Politécnico de Suramérica. <https://www.polisura.edu.co/10-ideas-para-hacer-pausas-activas>

Técnicas



Sociales

Mantener, establecer y crear redes de apoyo



Buscar apoyo emocional en otras personas para no sentirse solo/a y poder enfrentar mejor la ansiedad.

Expresar lo que sentimos con los otros

Hablar de cómo nos sentimos con los demás, nos ayuda a disminuir la tensión emocional, lo cual puede disminuir la ansiedad evaluativa.



Compartir las preocupaciones con los demás



Compartir con los demás las inquietudes que tenemos ayudan a disminuir la vergüenza en nosotros, para así fortalecer la confianza en nosotros mismos.

¿Qué
podemos
hacer



como
Institución?

Charlas



Como institución: realizar charlas en donde se hable de elementos como lo son la ansiedad evaluativa, para hacer conciencia de ella al estudiantado, así como sus síntomas, maneras de prevenirlas y qué hacer cuando ya se padece.

Difundir Información

Así como las charlas, la universidad, al difundir la información de manera virtual, ayuda a que la información llegue a más personas, lo cual ayudaría a que la prevención personal se ponga en práctica.



La Sede y la Universidad cuentan con redes sociales que pueden ayudar, su página de Facebook, de nombre UCR Sede de Guanacaste.

Implementar Grupos de Apoyo



Crear espacios dentro de la universidad para grupos de apoyo, en donde las personas estudiantes puedan expresar sus emociones, experiencias estrategias de afrontamiento, para que sepan que no están solos /solas, y que es algo que no solo les pasa a ellos y ellas.

Crear Espacios para Recreación



Crear espacios en donde el estudiantado pueda participar de espacios recreativos y momentos de esparcimiento, los cuales sean adecuados para una gran diversidad de actividades, con gran cantidad de tiempo disponible y los recursos adecuados. Tomando en cuenta que sean accesible para todo tipo de personas, sin importar sus condiciones y/o capacidades.

Capacitaciones



Brindar capacitaciones al personal docente y administrativo, para que así estén al tanto de la situación y qué hacer cuando algún o alguna estudiante presente un momento de ansiedad evaluativa por exámenes, para poder brindarles apoyo, así como identificar los signos para darles atención.

Mejorar los espacios para la recreación



Realizar los arreglos en los espacios con los que ya cuenta la Universidad, lo cual incluiría el arreglo de las rutas de acceso, seguridad y compra de los implementos necesarios para el uso de estos.

Atender los casos de Ansiedad Evaluativa por Exámenes



Brindarles la atención necesaria a las personas estudiantes que lo necesiten, por parte de la psicóloga de la universidad, así como referirlos a entidades especiales para su tratamiento.

Psicoeducar sobre técnicas de autorregulación emocional



Brindarles herramientas al estudiantado para que puedan aprender a autorregularse emocionalmente y logren controlar un episodio de ansiedad ante el estrés sobre los exámenes. (Enseñar técnicas como: Respiración consciente, Meditación, Mindfulness, Técnica del abrazo de mariposa, entre otras).

Espacios previos a exámenes



En el caso de ser necesario, que los y las docentes brinden espacios a los y las estudiantes para que implementen técnicas de regulación emocional, ante episodios de ansiedad evaluativa por exámenes.

Motivar a los estudiantes



El personal docente y administrativo puede promover en los y las estudiantes que realicen actividades recreativas para disminuir la ansiedad ante los exámenes, o que implementen técnicas de relajación en el periodo de pruebas.

Días Recreativos



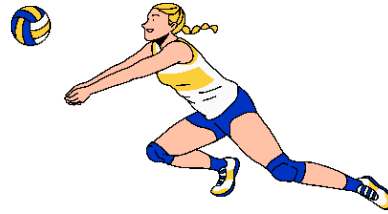
Establecer días en donde se realicen descansos educativos y se implementen actividades recreativas para que los y las estudiantes puedan realizarlas, y así tengan un desconecte con toda la frustración que han tenido, producto del periodo de evaluaciones.

Con diversidad de actividades que sean del gusto y accesible para todos y todas

Días Recreativos

Con actividades como:

Torneos recreativos:
futsala, voleibol, ping-
pong, etc.



Rally de estaciones
lúdicas

Escape room
educativo o de
bienestar emocional

Juegos de mesa



Clases de yoga,
sesiones de
meditación y
respiración guiada,
zumba

Actividades Artísticas y

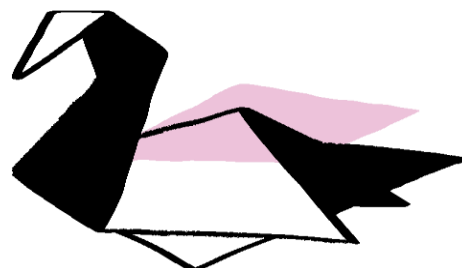
Creativas como
pintura y dibujo libre,
mural colectivo, taller de
mandalas, taller de poesía,
entre otras.



Talleres Artísticos



Realizar talleres de pintura, manualidades, cerámica, dibujo, teatro, movimiento libre, cuentacuentos, percusión corporal, escritura de canciones o poesías, origami, crochet... o alguna actividad similar, con el fin de la expresión emocional.



Clases Especiales



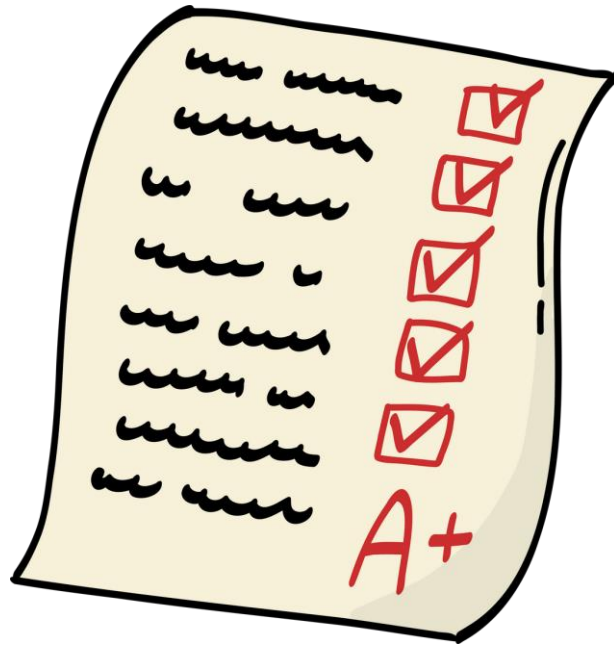
Realizar clases con actividades como yoga o donde se enseñe a realizar ejercicios de respiración y relajación

Clubes



Implementar espacios para que grupos de personas con intereses y/o con gustos similares puedan reunirse y sirvan para espacios de socialización y esparcimiento.

Evaluaciones Alternativas



Realizar estrategias pedagógicas alternativas para evaluar los conocimientos, que no solo sean cuantitativas, sino cualitativas, que no solo midan el manejo teórico, sino también toda la parte integral de los conocimientos.

Salud mental



Crear conciencia sobre la importancia del cuidado de la salud mental.

¿Recreación?



Brindar información sobre la recreación; qué es, repercusiones en la salud mental y/o física, cómo realizarla sanamente y su importancia.

Todas las actividades y propuestas desarrolladas tienen como objetivo principal brindar un acompañamiento integral al estudiantado de la Sede Guanacaste, con el propósito de fortalecer sus habilidades emocionales frente a situaciones de estrés académico. Se busca que los estudiantes aprendan a identificar, comprender, controlar y gestionar de manera efectiva las emociones que pueden surgir ante evaluaciones tipo examen, como la ansiedad, el miedo o la frustración. Además, estas acciones pretenden ofrecer herramientas prácticas que les permitan enfrentar, no solo los retos evaluativos, sino también otros fenómenos emocionales relacionados con la vida universitaria, promoviendo así su bienestar general, su rendimiento académico y su permanencia en la educación superior.

Lo cual tendría como consecuencia positiva, la prevención o control de la ansiedad evaluativa, sus efectos y desencadenantes en las evaluaciones de tipo examen.

Otra medida que se debe mencionar es que se haga en colaboración con la Asociación de Estudiantes de la Sede y con las Asociaciones de cada carrera, con el objetivo de crear un ambiente de iguales, en donde se tendría como resultado, una mayor participación del estudiantado.



MANUAL PREVENTIVO DE ESTRATEGIAS
RECREATIVAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD
EVALUATIVA POR EXÁMENES

Vivamos nuestro estudio con
amor, paz y seguridad
emocional...

Carta de revisión filológica con firma digital

Carné colegiado: COLYPRO: 15 681
Celular: 88 31 71 46
Número de cédula: 5-0160-0461 Apdo. 307 (5000)
Premio Nacional de Educación Mauro Fernández (MEP). Premio Omar Dengo (UNA)
Correo electrónico: minalusa-dra56@hotmail.com

Liberia, 11 de octubre del 2025

Universidad de Costa Rica
Facultad de Ciencias Sociales
Escuela de Psicología
Sede de Guanacaste

Distinguidos académicos:

Doy fe de haber leído y revisado filológicamente Trabajo Final de Graduación bajo la modalidad de Proyecto de graduación, para optar por el grado de Licenciatura en Psicología, intitulado:

“Propuesta preventiva de estrategias recreativas para reducir la ansiedad evaluativa por exámenes en estudiantes de la Sede Guanacaste de la Universidad de Costa Rica”.

El sustentante es: **Glen Andrés Sánchez Guevara**. Carné: C 07247

Directora del Trabajo Final de Graduación: Licda. Evelyn Ondoy Díaz.

El Trabajo Final, bajo la modalidad de Proyecto de Graduación, incorpora las recomendaciones de las competencias: lingüística, estructural, morfológica, orto-tipográfica, sintáctica, semántica y estilística, según las normas gramaticales y ortográficas de la RAE (2010), que se derivan de una minuciosa corrección filológica. Por lo tanto, se encuentra disponible para su defensa académica.

Agradezco a la **Universidad de Costa Rica, Sede de Guanacaste**, la inestimable oportunidad de ser partícipe en la revisión de estilo de tan valioso insumo académico que, sin duda, fortalecerá el acervo investigativo de tan prestigiosa Institución.

**MIGUEL
FAJARDO COREA
(FIRMA)**

Firmado digitalmente por MIGUEL
FAJARDO COREA (FIRMA)
Fecha: 2025.10.11 08:13:12 -06'00'



Lic. Miguel Fajardo Corea