



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y**  
**TECNOLOGÍAS**  
**CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA**

La ansiedad y estrategias de afrontamiento para estudiantes de la carrera de  
Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciatura en**  
**Psicopedagogía**

**AUTOR:**

Avalos Salazar, Daniela Paola

**TUTOR:**

Dr. Patricio Marcelo Guzmán Yucta

**Riobamba, Ecuador. 2026**

## DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Daniela Paola Avalos Salazar, con cédula de ciudadanía 060580741-1, autora del trabajo de investigación titulado: "LA ANSIEDAD Y ESTRATEGIAS PARA AFRONTARLA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO", certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 9 de Junio del 2026.



---


Daniela Paola Avalos Salazar

C.I:060580741-1

## **ACTA FAVORABLE-INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACION**

Quien suscribe, Patricio Marcelo Guzmán Yucta catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación humanas y Tecnológicas de la carrera de Psicopedagogía, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: “LA ANSIEDAD Y ESTRATEGIAS PARA AFRONTARLA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO”, bajo la autoría de Daniela Paola Avalos Salazar; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 24 días del mes de marzo de 2026



Dr. Patricio Marcelo Guzmán Yucta

C.I:0602390080

## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación “LA ANSIEDAD Y ESTRATEGIAS PARA AFRONTARLA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO” por Daniela Paola Avalos Salazar, con cédula de identidad número 060580741-1, bajo la tutoría de Dr. Patricio Marcelo Guzmán Yucta; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 11 de junio de 2026

Dra. Luz Elisa Moreno Arrieta  
**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO**



---

Dr. Jorge Whashington Fernández Pino  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO**



---

Mgs. Daniel Alejandro Oviedo Guado  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO**



---



DIRECCIÓN ACADÉMICA  
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-06.17  
Versión 01:06-09-2021

# CERTIFICACIÓN

Que, **AVALOS SALAZAR DANIELA PAOLA** con CC: 0605807411; estudiante de la carrera **PSICOPEDAGOGÍA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLÓGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado: **“ANSIEDAD Y ESTRATEGIAS PARA AFRONTARLA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO”**, cumple con el 1 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio COMPILATIO y 3% de texto potencialmente generado por IA, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 20 de mayo de 2026

Dr. Patricio Marcelo Guzmán Yucta  
**TUTOR**

## DEDICATORIA

Al culminar esta etapa dedico este logro, con el corazón lleno de gratitud, a todas las personas que me ayudaron a encaminar esta decisión trascendental la cual me ayudado a prepararme para enfrentar nuevos retos.

A Dios, quien me escuchó y me guió, poniendo en mi camino a las personas y los lugares correctos para permitirme seguir adelante.

A mis padres Sandra Salazar y Pablo Avalos por el inmenso esfuerzo económico y el respaldo hacia mi salud mental; gracias por apoyarme a su manera y por ser el impulso necesario para entender que, aunque el camino fuera difícil, nunca sería imposible. Mami, gracias por no dejarme caer, por forjar mi carácter con tus consejos y por esas llamadas de atención que me devolvieron el rumbo cuando más perdida estaba. Aunque nuestras diferencias a veces nos pongan distancia y choquemos, tu presencia se sintió en cada paso. Te quiero infinitamente, aun sabiendo que mi hermano es el dueño de tus ojos; hoy te dedico este sueño cumplido. A mis abuelitos, por sus palabras de aliento y su cariño incondicional; gracias por enseñarme las etapas de la vida y el significado del amor verdadero, fueron fundamentales para culminar este sueño.

A mis amistades, por estar presentes en cada paso, preguntando y ofreciendo su mano aun cuando yo, por orgullo o timidez, intentaba alejarme. Gracias por haber insistido y por no soltarme, a pesar de mis silencios o de las veces en que tomé distancia. Valoro profundamente la lealtad y la amistad incondicional que me brindaron; su fe en mí fue el motor que necesité para vencer mis temores. Les estaré agradecida eternamente, pues este logro es también de ustedes.

A esa persona especial que formó y ayudó tanto en mi carrera como en mi crecimiento personal: gracias por enseñarme a ver la vida de otra manera y mostrarme que el cariño llega de muchas formas. Fuiste el faro que me enseñó a sentir. Te agradezco infinitamente por tu paciencia; sé que puedo ser muy caprichosa, pero supiste cómo conllevar mi carácter y estar ahí para mí. Gracias también por el apoyo de tu familia; en su momento me sentí profundamente acompañada por ellos, quienes con su calidez me hicieron sentir parte de la suya.

A mi perrita Cloe, un ángel que Dios me envió y a quien agradezco cada día por estar en mi vida. Llegaste en el momento justo para ser la luz que me enseñó a vivir; gracias por tu amor incondicional que me sanó en mi peor momento. Gracias por acompañarme y también por esas mordidas en mis instantes de vulnerabilidad; supongo que no te gustaba verme así, y agradezco que eso me ayudara a enfocarme. Gracias por tu locura; porque, aunque a veces me matabas de iras, siempre me hacías reír. Eres y serás la mejor pareja de baile que puedo tener, aunque pienses que solo estamos jugando a

darnos besos en la cara. Espero que me sigas acompañando siempre, hasta que estemos viejitas las dos.

Y, por último, pero no menos importante, me dedico este triunfo a mí. A la persona que tocó fondo pero que hoy sabe que mañana subirá más alto. A quien de tanto perder aprendió a ganar y de tanto llorar aprendió a sonreír. Hoy entiendo que la vida se basa en decisiones y que las mejores cosas suceden cuando menos te lo esperas. Este logro es mi mayor victoria.

*Daniela Paola Avalos Salazar*

## **AGRADECIMIENTO**

Expreso mi profunda gratitud a la Universidad Nacional de Chimborazo y, de manera especial, a la carrera de Psicopedagogía por brindarme el espacio y las herramientas fundamentales para descubrir mi verdadera vocación y crecer humana y académicamente. Mi sincero agradecimiento al Dr. Patricio Marcelo Guzmán Yucta, mi tutor de tesis, por su guía constante, paciencia y valiosos conocimientos; su orientación fue la brújula que permitió que esta investigación sobre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento llegara a feliz término. Asimismo, agradezco a todos los docentes que compartieron sus experiencias para formarme con ética y empatía, y a mis compañeros de carrera que participaron en este estudio, pues su apertura y confianza son la base de este trabajo que busca el bienestar común. Finalmente, agradezco a la vida por permitirme concluir esta etapa con éxito, rodeada de personas que impulsaron este sueño con orgullo.

*Daniela Paola Avalos Salazar*

# ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I.....	16
INTRODUCCION.....	16
1.1    Planteamiento del Problema .....	17
1.2    Justificación .....	18
1.3    Objetivos.....	19
1.3.1    General.....	19
1.3.2    Específicos.....	20
CAPÍTULO II.....	21
MARCO TEÓRICO .....	21
2.1    Estado del Arte .....	21
2.2    Aspectos Teóricos .....	22
2.2.1    Conceptualización y bases psicológicas de la ansiedad .....	22
2.2.2    Factores de riesgo en estudiantes de último semestre .....	22
2.2.3    Niveles de severidad de la ansiedad .....	23
2.2.4    Sintomatología prevalente en universitarios.....	23
2.2.5    Concepto de afrontamiento.....	24
2.2.6    Clasificación de estrategias de afrontamiento .....	24
2.2.7    Afrontamiento y su relación con la ansiedad académica.....	25
2.2.8    Mecanismos de influencia entre afrontamiento y ansiedad.....	26
2.2.9    Relevancia del afrontamiento adaptativo en el contexto universitario.....	26
2.3    Hipótesis .....	27

CAPÍTULO III .....	28
METODOLOGIA.....	28
3.1    Enfoque de la investigación.....	28
3.2    Diseño de la investigación.....	28
3.3    Alcance de la investigación .....	28
3.4    Tipo de investigación .....	28
3.4.1    Básica .....	28
3.4.2    De campo.....	28
3.4.3    Investigación transeccional.....	29
3.5    Unidad de análisis.....	29
3.5.1    Población .....	29
3.5.2    Muestra .....	29
3.5.3    Técnica.....	29
3.5.4    Instrumento.....	29
3.5.5    Criterios de inclusión y exclusión .....	30
3.6    Estadístico de fiabilidad.....	30
3.6.1    Confiabilidad y Validez.....	30
3.6.2    Técnicas de procesamiento de datos.....	30
3.6.3    Plan de análisis de datos .....	30
3.7    Consideraciones éticas.....	30
CAPÍTULO IV .....	31
RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	31
4.1    Resultados del nivel de ansiedad (BAI) .....	31
4.1.1    Participantes por semestre .....	31
4.1.2    Estadígrafos y consistencia interna.....	32
4.1.3    Niveles de ansiedad en séptimo semestre.....	32
4.1.4    Niveles de ansiedad en octavo semestre.....	33
4.1.5    Síntomas con mayor intensidad en séptimo semestre .....	34
4.1.6    Síntomas con mayor intensidad en octavo semestre .....	35
CAPÍTULO V .....	37
CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES .....	37
5.1    Conclusiones.....	37
5.2    Recomendaciones .....	37
BIBLIOGRAFÍA .....	38

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.....	41
ANEXOS .....	46
Anexo 1 Acta de aprobación del tema del proyecto de investigación.....	46
Anexo 2: Acta de aprobación- perfil del proyecto de investigación .....	48
Anexo 3: Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).....	49
Anexo 4: Socialización y aplicación de inventario a séptimo semestre .....	50
Anexo 5: Socialización y aplicación de inventario a séptimo semestre .....	50
Anexo 6. Matriz de Operacionalización de Variables.....	51
Anexo 7. Matriz de Consistencia.....	52

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Número total de estudiantes considerados para el estudio .....	29
Tabla 2	Participantes por base de datos y semestre.....	31
Tabla 3	Estadígrafos del puntaje total BAI y consistencia interna.....	32
Tabla 4	Niveles de ansiedad (BAI) - Séptimo.....	32
Tabla 5	Niveles de ansiedad (BAI) - Octavo.....	33
Tabla 6	Síntomas con mayor porcentaje de respuestas moderada o severa Séptimo .....	34
Tabla 7	Síntomas con mayor porcentaje de respuestas moderada o severa Octavo.....	35

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Distribución de participantes por base de datos y semestre.....	31
Figura 2. Distribución en séptimo semestre de los niveles de ansiedad (BAI) .....	33
Figura 3. Distribución de niveles de ansiedad en octavo semestre (BAI).....	34
Figura 4 Síntomas con mayor intensidad en séptimo semestre (Top 10).....	35
Figura 5 Síntomas con mayor intensidad en octavo semestre (Top 10).....	36
Figura 6. Distribución de niveles de ansiedad por semestre.....	36

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo diagnosticar el nivel de ansiedad presente en los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo para proponer estrategias de afrontamiento pertinentes que favorezcan su bienestar académico y personal. La cual posee un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo no experimental con corte transversal. Se evaluó mediante un cuestionario digital validado a una muestra representativa de la población estudiantil, específicamente a los estudiantes de últimos semestres de la carrera de Psicopedagogía, en la cual se evidencia que en séptimo semestre predomina la ansiedad moderada (35.71%), mientras que en octavo semestre predomina la ansiedad severa (31.82%). Por lo tanto, se concluye que las cargas académicas actúan como estresores relevantes que afectan a la estabilidad emocional del estudiante, por lo cual es crucial fortalecer mecanismos adaptativos y la autorregulación emocional práctica para mitigar los efectos de la ansiedad detectada y ayudar a su formación profesional.

**Palabras claves:** Ansiedad, autorregulación, salud mental, psicopedagogía, estrategias de afrontamiento.

## ABSTRACT

This research aimed to diagnose the level of anxiety present in seventh- and eighth-semester students of the Psychopedagogy program at the National University of Chimborazo in order to propose appropriate coping strategies that promote their academic and personal well-being. The study employed a quantitative, descriptive, non-experimental, cross-sectional approach. A validated digital questionnaire was administered to a representative sample of the student population, specifically students in their final semesters of the Psychopedagogy program. The results showed that moderate anxiety predominated in the seventh semester (35.71%), while severe anxiety predominated in the eighth semester (31.82%). Therefore, it is concluded that academic workloads act as significant stressors that affect students' emotional stability. Consequently, it is crucial to strengthen adaptive mechanisms and practical emotional self-regulation to mitigate the effects of the detected anxiety and support their professional development.

**Keywords:** Anxiety, self-regulation, mental health, psychopedagogy, coping strategies.



Reviewed by:  
Marco Antonio Aquino  
ENGLISH PROFESSOR  
C.C. 1753456134

# CAPÍTULO I

## INTRODUCCION

Este estudio sugiere la necesidad de diagnosticar el nivel de ansiedad presente en los estudiantes para proponer estrategias de afrontamiento pertinentes que favorezcan su bienestar académico y personal.

Hoy en día cuando hablamos de salud mental es un punto importante de investigación en las instituciones de educación superior, dado que la vida universitaria es un punto de referencia determinante en el desarrollo integral del estudiante, ya que tiende a ser un incremento de responsabilidades académicas y la necesidad de equilibrar exigencias sociales y personales, lo que suele tener un bajo mal estar emocional. Entre estas dificultades, la ansiedad destaca como un fenómeno que afecta a la persona a través de componentes cognitivos, fisiológicos y conductuales (Barlow, 2002; Tan, Wang, Gong y Rao, 2023).

La prevalencia de trastornos de ansiedad entre los estudiantes es del 32%, cifra significativamente superior a la de la población general (Tan et al., 2023). Siendo así este fenómeno en el contexto académico se vincula directamente a las demandas de estudio y expectativas de desempeño, elevándose en los últimos periodos de cierre de formación profesional. Para el estudiante de séptimo y octavo semestre de Psicopedagogía, la vulnerabilidad se agudiza debido a factores de riesgo intrínsecos como las prácticas preprofesionales y la elaboración del trabajo de titulación, situaciones que generan una interferencia cognitiva que puede comprometer la eficiencia del rendimiento (Eysenck, Derakshan, Santos y Calvo, 2007; Putwain, Wood y Pekrun, 2025).

El éxito académico depende de la capacidad del estudiante para convertir la adversidad en un recurso estratégico de crecimiento, de ahí que el estudio de las estrategias de afrontamiento sea hoy una necesidad fundamental. Según Lazarus y Folkman (1984), estas estrategias son esfuerzos cognitivos y conductuales para gestionar demandas desbordantes, funcionando como un mediador crítico en la salud mental. En consecuencia, mientras la planificación amortigua el impacto de la ansiedad, la evitación suele transformar la ansiedad en preocupación crónica, lo que perjudica gravemente la salud general de los estudiantes (Le Vigouroux, Scola, Raes, Cassoret y Senechal, 2025; Zheng, Wang y Zhang, 2023).

La investigación se divide en cinco capítulos, cada uno de los cuales presenta los factores de investigación junto con sus teorías relacionadas, la base científica, la experiencia del investigador, los criterios y la muestra:

CAPÍTULO I: Introducción que consta de planteamiento del problema que conlleva preguntas que guiaron la investigación, justificación del estudio y el planteamiento de los objetivos basadas en las preguntas.

CAPÍTULO II: Marco teórico que incluye estado del arte, aspectos teóricos discutidos, el respaldo literario y científico, desde libros, artículos científicos, revistas, tesis, diseños y, finalmente, fuentes de información derivadas de hipótesis.

CAPÍTULO III: El estudio empleó una metodología cuantitativa en el cual se describe el diseño, el tipo de estudio, la unidad de análisis, la población, la muestra, los métodos y los instrumentos de recolección de datos.

CAPÍTULO IV: En la sección de Resultados y Discusión, tras aplicar técnicas y herramientas psicométricas a la muestra seleccionada, mediante el análisis e interpretación de los datos comprobados, el Inventario de Beck y el programa Excel se utilizaron para mostrar los resultados en forma de tablas y gráficos estadísticos, junto con el análisis e interpretación, y se ha resumido más información para que sea comprensible para el lector.

CAPÍTULO V: Conclusiones y recomendaciones se llevaron a cabo con base en objetivos de investigación generales y específicos, con el fin de recopilar y determinar la evidencia obtenida durante el proceso de investigación.

## **1.1 Planteamiento del Problema**

La ansiedad en estudiantes universitarios especialmente en las instituciones de educación superior se ha convertido en una preocupación creciente a nivel global, ya que acceder a la educación superior constituye un proceso de transformación crítica que entrelaza el crecimiento personal con las metas educativas. Durante esta transición hacia la madurez, los estudiantes deben afrontar un escenario de múltiples exigencias, lo cual esto requiere un ajuste constante no solo en sus hábitos de estudio para cumplir con el rendimiento esperado, sino también en su autonomía económica y en la gestión de sus esferas sociales y formativas fuera del aula (Riboldi, Cavaleri, Calabrese, Capogrosso, Piacenti, Bartoli, Crocamo y Carrà, 2023). Esta acumulación de responsabilidades incrementa la vulnerabilidad a múltiples dificultades de salud mental, entre las cuales destacan la depresión, los trastornos del sueño, los trastornos alimentarios y, especialmente, la ansiedad (Martínez-Líbano, Yeomans-Cabrera, Oyanadel y Casari, 2024).

Según la Organización Mundial (2017) de la Salud el 3,60 % promedio del 32,00% entre estudiantes universitarios de la población general tienen la prevalencia a la ansiedad a nivel mundial. Esta condición se considera un obstáculo importante para el progreso ya que se asocia más fuertemente con pensamientos intrusivos, sentimientos de insuficiencia y rendimiento: funciones cognitivas y calidad del desempeño académico y afecta el rendimiento académico del 35,10 % de los estudiantes (American College Health Association [ACHA], 2022; Riebold et al., 2023). Asimismo, se observa mayor susceptibilidad en mujeres, estudiantes de pregrado y quienes cursan carreras relacionadas con la salud (Riboldi et al., 2023).

El fortalecimiento de la salud emocional en el sistema universitario ecuatoriano representa el pilar fundamental para garantizar que el talento joven alcance su máximo

potencial sin comprometer su integridad personal, especialmente porque la problemática de salud mental se mantiene como un desafío persistente en las instituciones de educación superior del país (Piña y Mireya, 2022.). Esta situación se agrava porque la respuesta psicológica ante la presión por el cumplimiento de evaluaciones y la exigencia de altos estándares de rendimiento constituye una de las principales fuentes generadoras de malestar, encontrándose de este modo que el estrés académico es predominante en ese entorno (Botina et al., 2021).

Al retorno de la presencialidad de la educación en el país se intensificaron componentes de ansiedad fisiológicos, conductuales y cognitivos (Abulfaraj, AlAmodi, Baabdullah y Alshareef, 2024), dividido a la exigencia de afrontar nuevamente evaluaciones físicas lo que los mecanismos de regulación emocional fueron la demanda de análisis en los profesionales.

En contexto de la Universidad Nacional de Chimborazo, la relación entre el estrés académico y la ansiedad severa ha sido validada empíricamente, evidenciando una correlación positiva significativa (Izurieta-Brito, Villacís-Pérez y Sánchez-Guillén, 2022). Frente a esta realidad, el afrontamiento se constituye como el eje regulador de las predicciones externas a través de esfuerzos tanto mentales como comportamentales. Es importante señalar que no toda táctica es efectiva; mientras que la organización y planeación mitiga la ansiedad, el recurso al bloqueo a la autocrítica genera un efecto contraproducente (Izurieta-Brito et al., 2022), Esta situación plantea una interrogante aún no resuelta en los semestres superiores de psicopedagogía, dónde el dominio de estas competencias socio emocionales es una exigencia ética y técnica para el ejercicio de su profesión. Actualmente, se desconoce el nivel de ansiedad específico y las estrategias de afrontamiento que emplean estos futuros psicopedagogos, lo que limita la capacidad institucional para diseñar programas de apoyo ajustados a su perfil.

En este marco, surgen las siguientes preguntas de investigación: ¿Cuál es el nivel de ansiedad prevaleciente en los estudiantes que se encuentran en el último ciclo de formación de la carrera de Psicopedagogía? ¿Qué estrategias de afrontamiento son ideales para los estudiantes de Psicopedagogía? ¿Existe una relación significativa entre estas variables?. El objetivo de abordar estas interrogantes se logra establecer un marco de referencia que orienta el desarrollo de estrategias preventivas, reduciendo así la interferencia de la ansiedad en su formación profesional, dando así instrumentos valiosos promoviendo el equilibrio emocional para que se refleje en un desempeño óptimo.

## **1.2 Justificación**

La relevancia del presente proyecto de investigación subyace en la elevada vulnerabilidad que presentan los universitarios frente a trastornos de salud mental, destacándose una prevalencia global de ansiedad que alcanza el 32%. A nivel nacional existen niveles elevados de estrés académico y sintomatología severa de ansiedad en estudiantes dentro del contexto de crisis, incluyendo de manera específica a la Universidad Nacional de Chimborazo. Como señalan González y Parra-Bolaños (2023), una ansiedad sin

control actúa como un agente alterador que fractura procesos cognitivos vitales, tales como la memoria y la atención, derivando en un retroceso inevitable del éxito académico.

Por ello, según Jiménez Ricardo (2021), es necesario analizar cómo las exigencias del entorno universitario actúan como detonantes, haciendo que el estudio del afrontamiento deje de ser opcional para convertirse en una necesidad institucional. Según Villavicencio Piña y Prado Cabrera (2023), demuestra que el bienestar de los estudiantes depende de la calidad de sus estrategias de afrontamiento. Las observaciones indican que, en general, los estudiantes experimentan una reducción significativa del malestar emocional cuando adoptan la planificación estratégica. Por el contrario, las estrategias de afrontamiento basadas en la evitación o la autocrítica constante no solo son ineficaces, sino que también exacerbaban la ansiedad. Estos resultados sugieren que la respuesta cognitiva de un individuo es un factor determinante en su estabilidad psicológica durante su formación profesional..

Esta investigación parte de la premisa de que la respuesta cognitiva del estudiante es el que condiciona su estabilidad emocional; por tanto, identificar estos patrones en la carrera de Psicopedagogía permitirá no solo actualizar las líneas de investigación de la Universidad Nacional de Chimborazo, sino también establecer un diagnóstico preventivo frente al agotamiento estudiantil (Isea -Arguelles et al., 2025). Con la obtención de estos resultados, la institución estará facultada para diseñar e implementar recursos terapéuticos focalizados, explorando incluso la viabilidad de incorporar intervenciones digitales de salud mental que son beneficios para disminuir la ansiedad en el ámbito académico o a su vez la búsqueda de ayuda profesional que ayudara a erradicar el estigma de esta.

Este estudio demostró su viabilidad al establecer un contacto directo y concreto con la población universitaria, asegurando así la plena viabilidad de la recolección de datos. Para garantizar la confiabilidad del estudio, el protocolo de investigación empleó instrumentos psicométricos validados, como el Inventario de ansiedad de Beck (BAI) que tiene los coeficiente de alfa de Cronbach entre 0.85 y 0.94 que aseguraron la exactitud e imparcialidad de los resultados de la medición. Por lo tanto, este proyecto no solo cumple con los requisitos éticos de los futuros profesionales, sino que también proporciona a la administración de la Universidad Nacional de Chimborazo datos precisos para mejorar los servicios de apoyo emocional dentro de la universidad. Finalmente, la sociedad se favorece indirectamente al asegurar la salud mental de los futuros psicopedagogos, quienes asumirán la misión de velar por el bienestar cognitivo y emocional de la ciudadanía.

### **1.3 Objetivos**

#### **1.3.1 General**

- Diagnosticar el nivel de ansiedad presente en los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo para proponer estrategias de afrontamiento pertinentes que favorezcan su bienestar académico y personal.

### **1.3.2 Específicos**

- Determinar el nivel de ansiedad que presentan los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo a través de la aplicación de un cuestionario digital y validado.
- Describir estrategias de afrontamiento adaptativas para los estudiantes de la carrera de psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Estado del Arte

Se define la ansiedad como un estado emocional complejo que surge ante la percepción de incertidumbre o la anticipación de posibles amenazas futuras (una respuesta biológica al peligro inmediato), implica procesos cognitivos persistentes y activación emocional (Ricardo, 2021). Este fenómeno no debe entenderse como una reacción aislada, sino como un sistema interconectado de respuestas en múltiples niveles, ya que se desarrolla según un patrón específico, influyendo en el estado mental de los estudiantes, desencadenando reacciones fisiológicas concretas y provocando fluctuaciones en su comportamiento, lo que demuestra la naturaleza sistémica y subyacente de la ansiedad (Barlow, 2002).

La ansiedad se caracteriza por pensamientos intrusivos y una tensión corporal constante que, cuando es desproporcionada en relación con las situaciones cotidianas, puede derivar en predicciones negativas sobre el entorno (Tan et al., 2023). Desde una visión psicofisiológica, estas respuestas pueden ser voluntarias o involuntarias, manifestándose ante peligros tanto reales como imaginarios (Piña y Mireya, s. f.). Aunque la ansiedad es una respuesta adaptativa, niveles elevados de la misma pueden comprometer la eficiencia del rendimiento cotidiano, afectando especialmente la capacidad de concentración y la gestión de tareas complejas (Eysenck et al., 2007).

Bajo esta premisa, la evidencia científica reciente ha permitido mapear la magnitud de este fenómeno en el entorno educativo. Respecto del tema de la ansiedad y estrategias para afrontarla, si bien en el país las investigaciones específicas son limitadas, la literatura internacional coincide en que la vida universitaria es un factor detonante de niveles elevados de malestar emocional. Según una revisión paraguas realizada por Tan et al. (2023), la prevalencia de este fenómeno alcanza una mediana del 32.00% a nivel global, cifra que supera considerablemente a la población general y que se ha visto agravada por los efectos psicosociales de la pandemia de COVID-19.

Cabe señalar que esta condición involucra un desequilibrio neuropsicológico donde la hiperactividad del sistema límbico sobrepasa el control de la corteza prefrontal, deteriorando la eficiencia en tareas que requieren memoria de trabajo (González y Parra-Bolaños, 2023). Por lo tanto, en el ámbito académico, el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) se desarrolló como el instrumento más riguroso para clasificar la gravedad de los síntomas en niveles mínimo, leve, moderado y grave (Beck y Steer, 1993). Finalmente, autores como Tan et al. (2023) destacan que la solución no reside únicamente en reducir los síntomas, sino también en fortalecer las estrategias de afrontamiento que permitan a los estudiantes de psicología educativa gestionar eficazmente las exigencias de su formación profesional.

## **2.2 Aspectos Teóricos**

### **UNIDAD TEÓRICA 1: FUNDAMENTOS DE LA ANSIEDAD EN CONTEXTOS ACADÉMICOS**

#### **2.2.1 Conceptualización y bases psicológicas de la ansiedad**

La ansiedad se define fundamentalmente como una reacción emocional ante escenarios de incertidumbre o peligro percibido, manifestándose a través de una combinación de inquietud mental, respuestas físicas y alteraciones en el comportamiento. Desde una perspectiva clínica, es crucial distinguir entre la respuesta de tensión común y un trastorno de ansiedad; esta última se identifica cuando la persistencia y la fuerza de los síntomas interfieren significativamente con las actividades cotidianas, tales como el rendimiento académico y la interacción social (American Psychiatric Association [APA], 2022; Merck Sharp y Dohme [MSD], 2024).

Para entender un poco más esta emoción viene desarrollándose por tres etapas: Primero, un componente cognitivo asociado con pensamientos ansiosos; segundo, una respuesta fisiológica desencadenada por síntomas como taquicardia; y finalmente, un componente conductual que conduce al aislamiento del estudiante. En este sentido, el trabajo de Eysenck et al. (2007) constituye una contribución fundamental a la psicología educativa, ya que sostienen que la ansiedad aguda en sí misma no destruye el potencial intelectual, pero sí afecta gravemente las funciones ejecutivas, como la atención sostenida y la memoria de trabajo, impactando así el rendimiento académico. Por lo tanto, el estudiante bajo altos niveles de ansiedad debe invertir un esfuerzo mayor para alcanzar los mismos resultados que sus pares.

#### **2.2.2 Factores de riesgo en estudiantes de último semestre**

La ansiedad académica es una forma específica de ansiedad vinculada a demandas del estudio, evaluaciones y expectativas de desempeño, y suele aumentar en periodos de exámenes o entregas importantes. En el entorno universitario, factores como la carga evaluativa, el volumen de contenidos, el tiempo limitado y la presión por obtener buenas calificaciones se asocian con mayor estrés y síntomas emocionales (Pérez-Jorge et al., 2025; Zheng et al., 2023). Entre los estudiantes de psiquiatría de séptimo y octavo año, los factores de riesgo relacionados con la finalización de su formación profesional exacerbaban esta vulnerabilidad.

Investigaciones recientes indican que el aumento de la carga de trabajo asociada a la práctica preprofesional y la tesis, junto con el incremento de la carga académica y la presión curricular, provoca un deterioro cognitivo persistente e hiperactividad fisiológica (Putwain et al., 2025; Vasiou, 2025). Esta combinación de exigencias no solo dificulta el acceso a los conocimientos adquiridos, sino que, como sostiene Jerrim (2023), establece una relación negativa con el rendimiento académico, especialmente cuando el estudiante percibe una falta de recursos de apoyo ante la transición al rol profesional.

### 2.2.3 Niveles de severidad de la ansiedad

El Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) constituye una de las herramientas psicométricas más robustas para la medición estandarizada de la ansiedad en contextos de investigación superior. Esta herramienta, desarrollada inicialmente por Beck et al. (1988), busca resolver la ambigüedad diagnóstica de herramientas previas para diferenciar la ansiedad de la depresión. Mide con precisión la gravedad de los síntomas mediante la integración de criterios fisiológicos, somáticos y cognitivos.

La siguiente descripción presenta los niveles de gravedad determinados por la estructura de 21 ítems y la escala de calificación (de 0 a 3 puntos):

#### **Ansiedad mínima y leve: El umbral funcional**

En la evaluación diagnóstica, una puntuación entre 0 y 7 puntos corresponde a una ansiedad mínima, sugiriendo una escasa presencia de síntomas que no requieren intervención. Por otro lado, el rango entre 8 y 15 puntos define una ansiedad leve. En este nivel, si bien el estudiante de Psicopedagogía puede experimentar sensaciones molestas, estas no resultan incapacitantes. Desde una perspectiva psicopedagógica, este nivel puede considerarse un "estrés funcional" o eutrés, donde la sintomatología aún permite la ejecución de tareas académicas, aunque sugiere la conveniencia de fortalecer estrategias de afrontamiento preventivas para evitar el escalamiento del malestar.

#### **Ansiedad moderada y severa: Impacto en la salud mental y el rendimiento**

Cuando los niveles de ansiedad superan los umbrales iniciales, el impacto en el bienestar académico se vuelve evidente:

**Ansiedad Moderada (16 a 25 puntos):** En este nivel, la sintomatología comienza a interferir con funciones cognitivas superiores como la concentración, la memoria y las relaciones interpersonales. Para el estudiante de los últimos semestres, esto puede traducirse en bloqueos ante evaluaciones o dificultades en sus prácticas preprofesionales.

**Ansiedad Severa (26 a 63 puntos):** Este nivel representa el grado más alto de gravedad clínica ya que según Beck et al. (1988), se caracteriza por síntomas físicos severos e hipervigilancia persistente, que afectan significativamente la vida personal y social del individuo. Dada la importancia de la intervención psicoterapéutica temprana para aliviar la fatiga crónica y asegurar la participación continua de los estudiantes en el proceso académico, este estudio tuvo como objetivo identificar a los estudiantes en este nivel.

### 2.2.4 Sintomatología prevalente en universitarios

La ansiedad académica se manifiesta como una respuesta compleja ante las demandas del estudio, las evaluaciones y las expectativas de desempeño. En el entorno de la Educación Superior, factores como la carga evaluativa, el volumen de contenidos y la presión por la excelencia se asocian con un incremento de síntomas emocionales y estrés (Pérez-Jorge et al., 2025; Zheng et al., 2023). En los estudiantes de Psicopedagogía, estas

manifestaciones se pueden categorizar en dos dimensiones fundamentales que afectan su proceso de formación:

### **Dimensión Somática y Fisiológica**

La ansiedad ante situaciones de evaluación, como los exámenes o la defensa de prácticas preprofesionales, desencadena una activación fisiológica que incluye taquicardia, tensión muscular y respuestas autonómicas. Como señalan Putwain et al. (2025), esta activación no es solo una molestia física, sino que representa una carga biológica que puede dificultar la ejecución de tareas complejas. Para el futuro psicopedagogo, estos síntomas pueden presentarse como agotamiento físico persistente durante los periodos de entregas importantes.

### **Dimensión Cognitiva e Interferencia en el Rendimiento**

Esta dimensión es crítica, ya que incluye la preocupación por el fracaso y la interferencia cognitiva durante las pruebas. La ansiedad académica genera una saturación de la memoria de trabajo, lo cual dificulta la concentración y el acceso a la información previamente estudiada (Vasiou, 2025). De acuerdo con Jerrim (2023), existe una relación negativa entre esta sintomatología y el rendimiento académico; no obstante, esta magnitud puede ser modulada por las habilidades del estudiante y el apoyo institucional. En los semestres finales (séptimo y octavo), la interferencia cognitiva puede verse agravada por la incertidumbre del próximo ejercicio profesional.

## **UNIDAD TEÓRICA 2: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO COMO MODULADORES DE LA ANSIEDAD**

### **2.2.5 Concepto de afrontamiento**

El afrontamiento se define como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, que varían según las circunstancias, utilizados para gestionar las demandas internas o externas que se consideran difíciles o que superan los recursos individuales (Lazarus y Folkman, 1984; Folkman y Lazarus, 1986). Tratándose de este enfoque la evaluación cognitiva desempeña un papel crucial en el filtrado de las emociones, la definición de una estrategia y el uso de técnicas de afrontamiento como la gestión del tiempo o la evitación de problemas, lo que sugiere que la gestión del estrés requiere una adaptación continua basada en el análisis del entorno y los recursos disponibles. En un contexto académico, esta flexibilidad es esencial, ya que los requisitos de aprendizaje evolucionan en cada etapa, lo que impulsa a los estudiantes a perfeccionar sus habilidades para la resolución de problemas (Waterhouse et al., 2024).

### **2.2.6 Clasificación de estrategias de afrontamiento**

La clasificación de las estrategias de afrontamiento permite comprender la variabilidad de las respuestas estudiantiles ante el estrés académico. Una tipología ampliamente aceptada, fundamentada en el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1984) y complementada por las dimensiones de Carver et al. (1989), distingue tres orientaciones principales según su funcionalidad y el objetivo de la respuesta:

### **Estrategias centradas en el problema**

Estas estrategias se activan cuando el estudiante de Psicopedagogía percibe que la situación estresante es modificable mediante acciones directas. Según Lazarus y Folkman (1984), incluyen la planificación, la búsqueda de información y la solución activa del conflicto. En los semestres finales, el uso de estas herramientas es fundamental para gestionar la carga que representan el trabajo de titulación y las prácticas pre-profesionales, permitiendo al discente organizar sus recursos de manera eficiente para reducir la incertidumbre (Zheng et al., 2023).

### **Estrategias centradas en la emoción y apoyo social**

Su objetivo primordial es regular el malestar emocional cuando la situación no depende totalmente del individuo o supera sus recursos inmediatos. De acuerdo con Carver et al. (1989), entre ellas destacan la reinterpretación cognitiva, el manejo de pensamientos, la búsqueda de apoyo social y las prácticas de calma como la respiración. Estas respuestas son consideradas adaptativas en la medida en que permiten al futuro profesional de la educación mantener el equilibrio psicofisiológico ante las altas demandas del entorno universitario (Madrid-Cagigal et al., 2025).

### **Estrategias de evitación o no adaptativas (Desadaptativas)**

Como contraparte, este grupo de estrategias incluye la negación, la desconexión conductual y la autocrítica intensa. Aunque pueden ofrecer un alivio sintomático momentáneo, investigaciones recientes advierten que su uso frecuente tiende a agravar el problema y a exacerbar el malestar psicológico en el ámbito académico (Le Vigouroux et al., 2025). Según Vasiou (2025), el predominio de la evitación en estudiantes universitarios se correlaciona de forma positiva con niveles elevados de ansiedad ante los exámenes, lo que dificulta el acceso a la información almacenada y deteriora el rendimiento (Putwain et al., 2025).

#### **2.2.7 Afrontamiento y su relación con la ansiedad académica**

La relación entre el afrontamiento y la ansiedad académica es determinante para el éxito estudiantil, dado que la forma en que el discente enfrenta las demandas evaluativas influye directamente en la intensidad de su preocupación, su capacidad atencional y su control emocional. El afrontamiento actúa como un mediador: ante un mismo estresor, la elección de la estrategia define si el estudiante logra adaptarse o si experimenta un deterioro en su desempeño (Zheng et al., 2023).

### **Impacto de las estrategias adaptativas en la cognición**

Cuando predominan estrategias adaptativas —como la planificación del estudio, la fragmentación de tareas y la regulación de pensamientos—, se observa una disminución significativa de la interferencia cognitiva (Putwain et al., 2025). Al reducir el ruido mental provocado por la ansiedad, el estudiante puede liberar recursos de su memoria de trabajo, lo que facilita el acceso a la información almacenada y mejora la resolución de problemas durante las evaluaciones (Waterhouse et al., 2024).

## **El ciclo del fracaso académico mediante la evitación**

En contraste, el predominio de la evitación y la autocrítica genera un incremento del estrés acumulado. Según Le Vigouroux et al. (2025), estas respuestas desadaptativas elevan la probabilidad de llegar a las instancias evaluativas con una sensación de falta de control, lo que exacerba la sintomatología ansiosa y afecta el bienestar integral del estudiante. En el ámbito universitario, este fenómeno es recurrente, por lo que el afrontamiento se reconoce como el punto clave para diseñar acciones preventivas y apoyos institucionales que fortalezcan la salud mental (Tan et al., 2023).

## **UNIDAD TEÓRICA 3: INTERACCIÓN ENTRE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE PSICOPEDAGOGÍA**

### **2.2.8 Mecanismos de influencia entre afrontamiento y ansiedad**

Las estrategias adaptativas pueden amortiguar la ansiedad ante exámenes porque reducen la incertidumbre y mejoran el control percibido, por ejemplo, cuando se organiza un plan de estudio realista y se practican respuestas para la evaluación. A nivel cognitivo, esto puede disminuir la preocupación repetitiva y la interferencia mental que “consume” atención, y así facilita mantener el foco en la tarea (Eysenck et al., 2007; Putwain et al., 2025). En el plano afectivo la regulación de las emociones puede moderar las reacciones corporales, reducir el miedo al fracaso y, por consiguiente, disminuir la procrastinación. Por el contrario, las conductas de evitación exacerban la ansiedad al acumular responsabilidades incumplidas y reforzar los sentimientos de insuficiencia. Este fenómeno conlleva un aumento progresivo del estrés a medida que se acerca el período de evaluación, lo que sugiere una relación intrínseca entre las prácticas de manejo del estrés y la salud mental en las instituciones educativas (Le Vigouroux et al., 2025). Por ello se explica que estos mecanismos que son las estrategias de afrontamiento y la ansiedad suelen estar estrechamente relacionadas en el ámbito académico.

### **2.2.9 Relevancia del afrontamiento adaptativo en el contexto universitario**

El afrontamiento adaptativo es importante para el bienestar estudiantil porque ayuda a sostener rutinas, sueño, estudio y relaciones, incluso cuando hay presión académica. En universidad, donde son comunes los cambios de carga y los periodos de evaluación, aprender estrategias simples y consistentes puede marcar diferencias en el manejo del estrés (Pérez-Jorge et al., 2025; Waterhouse et al., 2024). Es importante destacar que los estudiantes de psicopedagogía aprenden no solo a apoyar el proceso educativo y a responder a las necesidades socioemocionales de los alumnos, sino también a desarrollar la autocompasión y la autorregulación. Las investigaciones demuestran que para aliviar los síntomas emocionales y mejorar las habilidades de afrontamiento los programas de apoyo, con orientación y asistencia continuas (incluido el apoyo digital), son elementos adecuados para la regulación de la misma (Madrid-Cagigal et al., 2025; Riboldi et al., 2023). Por eso, el afrontamiento debe considerarse como base para propuestas institucionales realistas.

### **2.3 Hipótesis**

Los estudiantes de 7° séptimo y 8° octavo semestre de la carrera de Psicopedagogía presentan niveles moderados o altos de ansiedad, y la aplicación de estrategias de afrontamiento adaptativas contribuiría a favorecer su bienestar académico y personal.

## **CAPÍTULO III.**

### **METODOLOGIA**

#### **3.1 Enfoque de la investigación**

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, puesto que la naturaleza del fenómeno de estudio requirió la objetivación de la ansiedad con puntajes numéricos y describir su distribución en el grupo universitario. Para ello, se aplicó un instrumento estandarizado que permitió obtener un puntaje total por estudiante y ubicarlo en un nivel de ansiedad. Este enfoque facilitó la presentación de resultados claros, comparables y fáciles de interpretar mediante tablas y porcentajes. Además, permitió ordenar la información sin modificar el entorno real de los participantes. La medición se realizó en un solo momento, bajo criterios de registro y control de datos.

#### **3.2 Diseño de la investigación**

El diseño fue no experimental, dado que no se aplicó ninguna intervención ni se manipularon variables en el grupo de estudio. La evaluación se limitó a observar y registrar la ansiedad como se presentó en los estudiantes cuando se aplicó. Se trabajó con un diseño transeccional (siguiendo a Hernández-Sampieri, 2014), ya que la información se recolectó en un único periodo definido. Esto permitió describir el fenómeno en el tiempo establecido, sin seguimientos posteriores.

#### **3.3 Alcance de la investigación**

El alcance fue descriptivo, porque el propósito fue identificar y reportar los niveles de ansiedad del grupo evaluado. Se presentaron frecuencias y porcentajes por categorías, de acuerdo con los rangos del instrumento utilizado. No se buscó explicar causas ni probar efectos, porque el interés se centró en la magnitud y distribución del fenómeno.

#### **3.4 Tipo de investigación**

##### **3.4.1 Básica**

La metodología de la investigación por los objetivos es básica debido a que su propósito primordial radica en la generación y profundización del conocimiento científico sobre las estrategias de afrontamiento ante la ansiedad. El estudio se orienta a identificar, describir y diagnosticar los niveles de ansiedad que presentan los estudiantes, con el fin de proporcionar una base teórica y empírica sólida que facilite la orientación de futuras decisiones curriculares y de apoyo estudiantil.

##### **3.4.2 De campo**

La investigación se consideró de campo debido a que los datos se recolectaron directamente de los estudiantes en su ambiente real, sin escenarios artificiales. La información provino de la aplicación de un formulario a los estudiantes de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo. La recolección se efectuó en un periodo definido mediante un instrumento único, lo cual facilitó la obtención de datos primarios y reales del grupo objetivo, reduciendo errores derivados de fuentes secundarias.

### 3.4.3 Investigación transeccional

De acuerdo con los criterios de Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), la presente investigación se define como transeccional (o transversal), debido a que la recolección de datos se efectuó en un momento único del periodo académico. Este diseño permitió analizar el estado actual de las variables sin realizar un seguimiento longitudinal, garantizando una descripción precisa de la prevalencia de la ansiedad y las estrategias de afrontamiento en el grupo de estudio al momento de la evaluación. La aplicación de este corte temporal aseguró la sistematización eficiente de la información y la integridad de los datos recolectados en su contexto natural

## 3.5 Unidad de análisis

### 3.5.1 Población

La población estuvo conformada por estudiantes de 7° séptimo y 8° octavo semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo, en la ciudad de Riobamba. Se trabajó con la población accesible, delimitada por matrícula y pertenencia a la carrera. La unidad de análisis fue cada estudiante participante, considerado como un registro individual.

### 3.5.2 Muestra

Se empleó un muestreo no probabilístico, incluyendo a la totalidad de los estudiantes disponibles dentro de la población accesible. La población de referencia fue de  $N = 50$  estudiantes. En el análisis final, se registró el tamaño muestral efectivo ( $n$ ) basado en la participación voluntaria y el envío completo del formulario.

Tabla 1 Número total de estudiantes considerados para el estudio

Carrera	Semestres	Total
Psicopedagogía	Séptimo	28
	Octavo	22

Nota. Información tomada del registro de población accesible definido para el proyecto.

### 3.5.3 Técnica

La técnica de recolección de datos fue la encuesta autoadministrada. Esta se aplicó en formato digital para estandarizar las respuestas y reducir errores de transcripción. La técnica permitió recopilar datos en poco tiempo, manteniendo el anonimato de los participantes.

### 3.5.4 Instrumento

El instrumento principal fue el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), compuesto por 21 ítems. Cada ítem se calificó en una escala de 0 a 3, donde el puntaje total se obtuvo mediante la sumatoria de las respuestas, clasificándolas en niveles: mínima, leve, moderada y severa. La aplicación fue uniforme para todo el grupo.

### **3.5.5 Criterios de inclusión y exclusión**

Se incluyeron estudiantes matriculados que aceptaron participar mediante consentimiento informado. Se excluyeron aquellos registros incompletos o que no pertenecieron a los semestres definidos. La participación fue estrictamente voluntaria.

## **3.6 Estadístico de fiabilidad**

### **3.6.1 Confiabilidad y Validez**

Se estimó la consistencia interna mediante el coeficiente Alfa de Cronbach. Asimismo, la validez se aseguró mediante una revisión de la comprensión del formulario antes de su aplicación, verificando que el instrumento midiera lo planificado.

### **3.6.2 Técnicas de procesamiento de datos**

El proceso siguió cinco etapas: primero, se diseñó el formulario digital; segundo, se difundió el enlace; tercero, se descargó y depuró la base de datos; cuarto, se construyó una base anónima; y finalmente, se organizaron los resultados en tablas de frecuencias y porcentajes.

### **3.6.3 Plan de análisis de datos**

El análisis fue descriptivo. Se calculó el puntaje total del BAI y se asignó el nivel de ansiedad correspondiente. Los resultados se presentaron de forma agregada, utilizando media y desviación estándar para mayor claridad.

## **3.7 Consideraciones éticas**

La participación fue voluntaria y se registró el consentimiento informado digital. Se garantizó la confidencialidad mediante el manejo anónimo de la base de datos. El estudio se consideró de riesgo mínimo, cumpliendo con las normas éticas de investigación de la Universidad Nacional de Chimborazo.

## CAPÍTULO IV.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Este capítulo presenta los resultados obtenidos con el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) en estudiantes de séptimo y octavo semestre. Las tablas muestran frecuencias y porcentajes, y las figuras resumen la distribución para facilitar la lectura. Cada bloque incluye análisis e interpretación sin cambiar los datos reportados (Beck et al., 1988; Beck & Steer, 1993).

#### 4.1 Resultados del nivel de ansiedad (BAI)

La tabulación se realizó con estadística descriptiva. Se calcularon frecuencias y porcentajes por nivel de ansiedad, además de estadígrafos del puntaje total (media, mediana, desviación estándar, mínimo y máximo). Como respaldo interno del instrumento en esta muestra, se estimó la consistencia interna mediante el alfa de Cronbach, un indicador común en escalas de ítems (Beck et al., 1988).

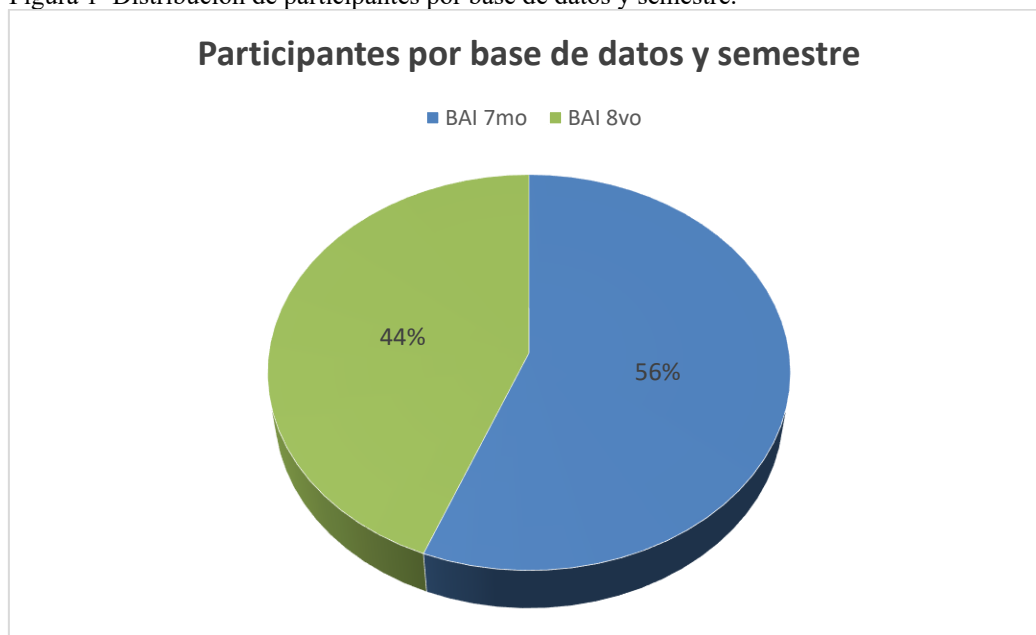
##### 4.1.1 Participantes por semestre

Tabla 2 Participantes por base de datos y semestre

Base de datos	N	Distribución por semestre
BAI 7mo	28	Séptimo: 28
BAI 8vo	22	Octavo: 22

*Nota.* Elaboración propia con base en la base de datos del BAI (Google Forms - Excel).

Figura 1 Distribución de participantes por base de datos y semestre.



*Nota.* Elaboración propia con base en los porcentajes de la Tabla 1.

**Análisis:** Se registraron un total de 50 participantes: 28 (56%) en el séptimo semestre y 22 (44%) en el octavo. La distribución por semestres muestra que el cuestionario abarca

ambos semestres definidos en el estudio, y que el séptimo semestre contó con el mayor número de participantes.

**Interpretación:** La muestra nos permite describir el nivel de ansiedad durante los dos semestres analizados. Al comparar porcentajes, es importante tener en cuenta las diferencias en el tamaño de los grupos, sin perder de vista el alcance descriptivo del estudio (Hernández Sampieri et al., 2014).

#### 4.1.2 Estadígrafos y consistencia interna

Tabla 3 Estadígrafos del puntaje total BAI y consistencia interna

Base de datos	de N	Media	Desv. estándar	Mediana	Mínimo	Máximo	Alfa de Cronbach
BAI (archivo 1)	7mo 28	16,36	11,54	16,00	0	43	0,93
BAI (archivo 2)	8vo 22	21,77	16,78	17,00	0	59	0,97

*Nota.* Elaboración propia con base en la puntuación total del BAI y el alfa de Cronbach de la muestra.

**Análisis:** La consistencia interna del instrumento fue alta para ambos indicadores ( $\alpha = 0,93$  y  $0,97$ ) ya que la puntuación media general del séptimo semestre fue de 16,36 y la del octavo semestre de 21,77 lo que demuestra correlación solida y precisa para entre las preguntas para la muestra en particular.

**Interpretación:** Estos valores promedio indican que, dados los niveles de ansiedad identificados, la población estudiantil se encuentra en la categoría que requiere apoyo psicoeducativo. Si bien el coeficiente alfa de Cronbach confirma la relevancia del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) como instrumento descriptivo en este estudio, cabe destacar que estos datos no pueden reemplazar una evaluación clínica formal de cada individuo (Beck et al., 1988; Beck y Steer, 1993).

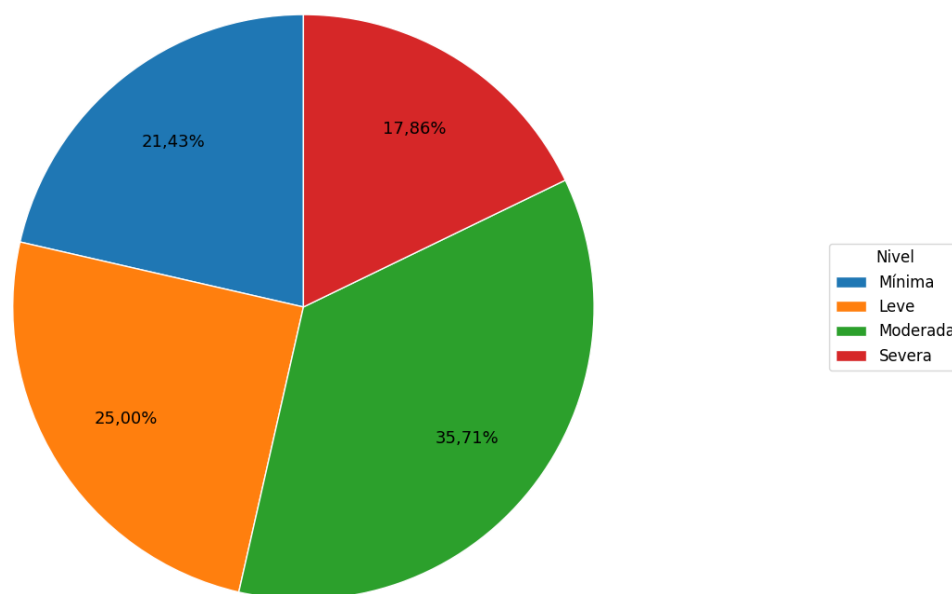
#### 4.1.3 Niveles de ansiedad en séptimo semestre

Tabla 4 Niveles de ansiedad (BAI) - Séptimo

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Mínima	6	21,43%
Leve	7	25,00%
Moderada	10	35,71%
Severa	5	17,86%

*Nota.* Elaboración propia basada en la clasificación de niveles del BAI.

Figura 2. Distribución en séptimo semestre de los niveles de ansiedad (BAI)  
Distribución de niveles de ansiedad (BAI) - Séptimo semestre



*Nota.* Elaboración propia con base en los porcentajes de la Tabla 3.

**Análisis:** En séptimo semestre obtienen un nivel mas elevado en: moderado que representa el 35,71% , mientras que el nivel leve representa el 25,00%. También se presentan niveles mínimos y severos, pero en menor medida.

**Interpretación:** La concentración se deteriora en niveles leve y moderado ya que indica la presencia de síntomas que pueden afectar la atención, el sueño y el rendimiento, especialmente durante las fases de evaluación. Este patrón es consistente con reportes de alta frecuencia de ansiedad en universitarios y apoya la necesidad de estrategias de afrontamiento y apoyo institucional (Tan et al., 2023; Izurieta-Brito et al., 2022).

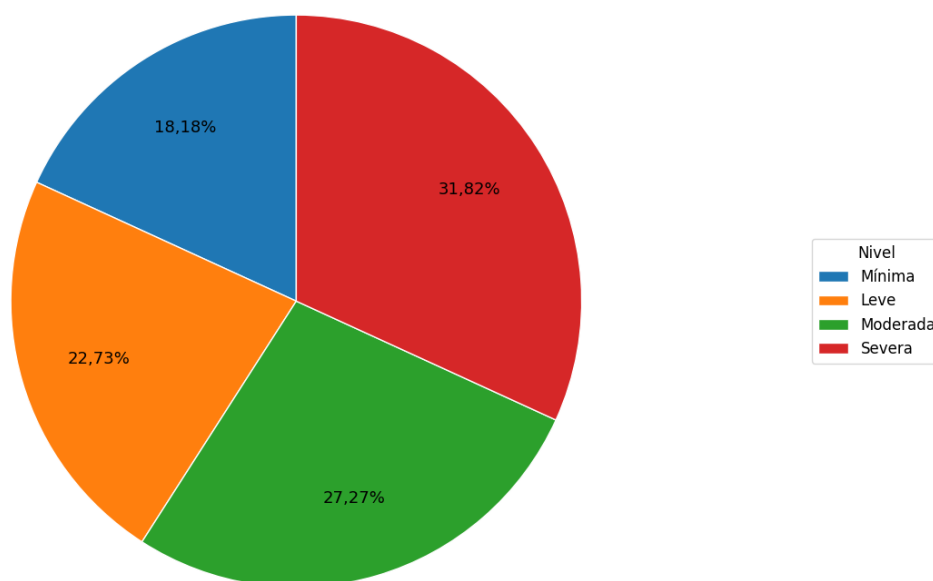
#### 4.1.4 Niveles de ansiedad en octavo semestre

Tabla 5 Niveles de ansiedad (BAI) - Octavo

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Mínima	4	18,18%
Leve	5	22,73%
Moderada	6	27,27%
Severa	7	31,82%

*Nota.* Elaboración propia basada en la clasificación de niveles del BAI.

Figura 3. Distribución de niveles de ansiedad en octavo semestre (BAI)  
Distribución de niveles de ansiedad (BAI) - Octavo semestre



*Nota.* Elaboración propia atribuido en los porcentajes de la Tabla 4.

**Análisis:** En octavo semestre presentaron un nivel severo con el 31,82%, seguido del nivel moderado con 27,27% lo que fueron con mayor porcentaje, mientras que los niveles leve y mínima presentaron porcentajes menores.

**Interpretación:** El nivel severo que fue la presencia mas alta indica que puede relacionarse a demandas académicas y evolutivas en semestres avanzados lo que conlleva a una carga de síntomas mas intensos en un grupo. Se recomienda que las estrategias de afrontamiento se orienten a regulación emocional, organización del estudio y apoyo oportuno, según evidencia reciente en estudiantes universitarios (Madrid-Cagigal et al., 2025; Riboldi et al., 2023).

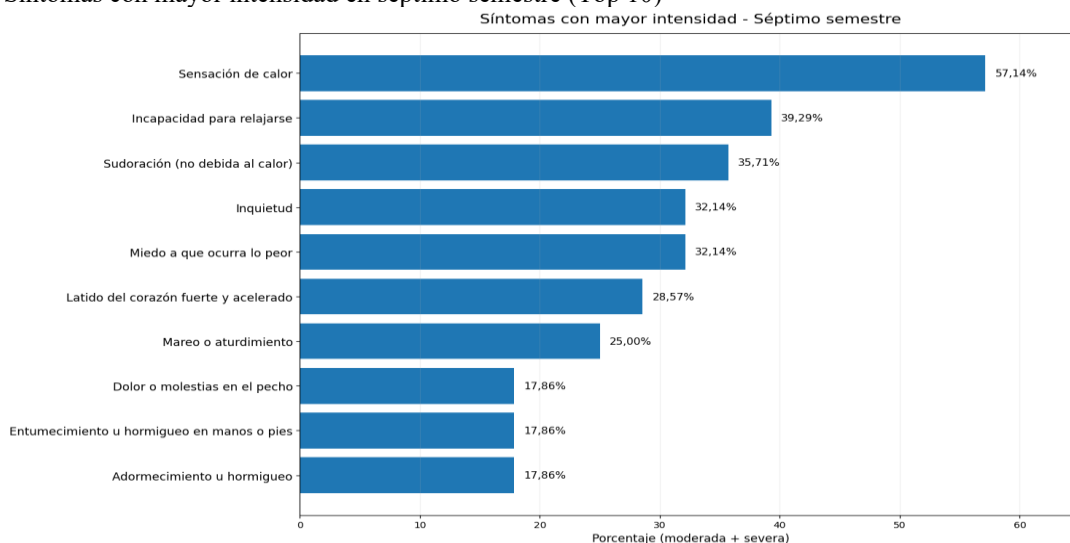
#### 4.1.5 Síntomas con mayor intensidad en séptimo semestre

Tabla 6 Síntomas con mayor porcentaje de respuestas moderada o severa Séptimo

Síntoma	% Moderada+Severa
Sensación de calor	57,14%
Incapacidad para relajarse	39,29%
Sudoración (no debida al calor)	35,71%
Miedo a que ocurra lo peor	32,14%
Inquietud	32,14%
Latido del corazón fuerte y acelerado	28,57%
Mareo o aturdimiento	25,00%
Adormecimiento u hormigueo	17,86%
Entumecimiento u hormigueo en manos o pies	17,86%
Dolor o molestias en el pecho	17,86%

*Nota.* Elaboración propia con base en el porcentaje de respuestas moderada + severa del BAI.

Figura 4 Síntomas con mayor intensidad en séptimo semestre (Top 10)



Nota. Elaboración propia con base en los porcentajes de la Tabla 5.

**Análisis:** Los datos muestran que, en el séptimo, la sensación de calor es el síntoma más frecuente, alcanzando una frecuencia del 57,14%, asimismo, los episodios recurrentes de sudoración y la incapacidad para relajarse también indican la presencia de una respuesta fisiológica en la muestra estudiada.

**Interpretación:** Las dificultades de este patrón en la regulación fisiológica de la activación y la relajación suelen estar asociadas con la ansiedad académica y pueden afectar la relajación y la preparación para los exámenes, por lo que para los estudiantes el enfoque podría centrarse en técnicas de respiración, gestión del pensamiento y métodos de estudio que sean compatibles con intervenciones eficaces (Riboldi et al., 2023; Abulfaraj et al., 2024).

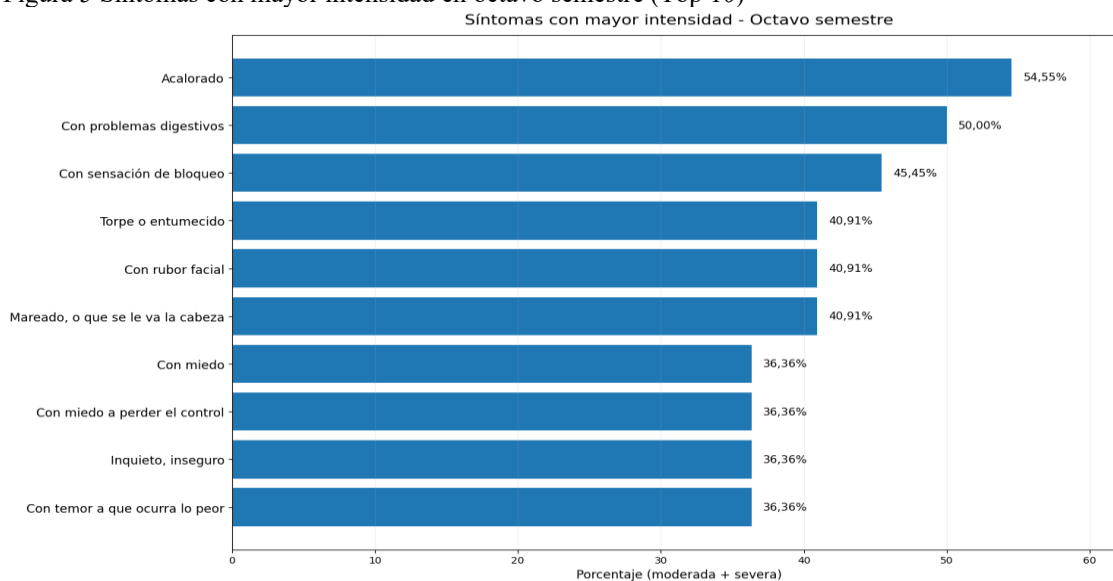
#### 4.1.6 Síntomas con mayor intensidad en octavo semestre

Tabla 7 Síntomas con mayor porcentaje de respuestas moderada o severa Octavo

Síntoma	% Moderada+Severa
Acalorado	54,55%
Con problemas digestivos	50,00%
Con sensación de bloqueo	45,45%
Mareado, o que se le va la cabeza	40,91%
Con rubor facial	40,91%
Torpe o entumecido	40,91%
Con temor a que ocurra lo peor	36,36%
Inquieto, inseguro	36,36%
Con miedo a perder el control	36,36%
Con miedo	36,36%

Nota. Elaboración propia con base en el porcentaje de respuestas moderada + severa del BAI.

Figura 5 Síntomas con mayor intensidad en octavo semestre (Top 10)

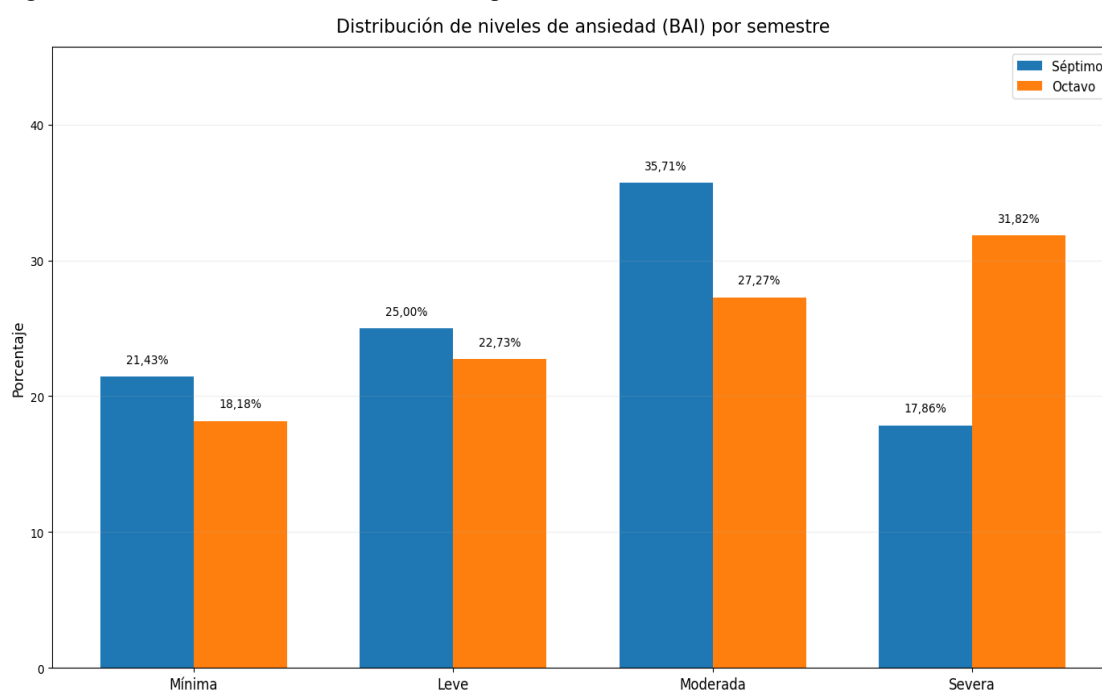


Nota. Elaboración propia con base en los porcentajes de la Tabla 6.

**Análisis:** En octavo semestre, el síntoma con mayor proporción de respuestas moderada o severa fue "Acalorado" con 54,55%. Se observaron además porcentajes altos en síntomas digestivos, sensación de bloqueo y mareo, lo que evidencia afectación física y cognitiva.

**Interpretación:** Estos resultados concuerdan con la carga observada durante la distribución general a lo largo de este semestre, lo que exige un fortalecimiento de las respuestas proactivas y el apoyo social, así como la facilitación de la orientación institucional cuando un desastre interrumpe la vida cotidiana (Izurieta-Brito et al., 2022; World Medical Association, 2013).

Figura 6. Distribución de niveles de ansiedad por semestre



## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

Se determinó que el nivel de ansiedad que presentan los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo tiene un porcentaje elevado de ansiedad en la que se puede evidenciar que su nivel es entre moderada y severa en los últimos semestres que son séptimo y octavo en la que en séptimo semestre existe un nivel de ansiedad moderado con el 35,71 % y en octavo semestre con el 31,82% a que da un nivel de ansiedad severa por las cargas académicas que son estresores para los estudiantes y afectan a su bien estar.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento adaptativas para los estudiantes de la carrera de psicopedagogía se identificó la necesidad de fomentar dichos mecanismos centrados en la resolución de problemas ya que se permite concluir que los estudiantes poseen conocimientos teóricos sobre salud mental por su perfil profesional, sin embargo, carecen de practica auto regulatoria, lo que hace imperativo el fortalecimiento de habilidades como la gestión del tiempo y el apoyo social para regular los efectos de la ansiedad detectada.

#### 5.2 Recomendaciones

Se sugiere que se cree espacios psicoeducativos de experimentación o laboratorios de bienestar, donde los estudiantes puedan transitar de lo teórico a la práctica personal, donde se aplicaran dichas estrategias de autorregulación y técnicas de afrontamiento permitiendo as llegar a la fortaleza propia de la salud mental como base para su ejercicio profesional en un futuro.

Es recomendable que el Departamento de Bienestar Estudiantil desarrolle programas de capacitación en neuro gestión del tiempo, ya que es vital que los estudiantes aprendamos a organizar nuestras prioridades no solo por urgencia, sino respetando el colapso emocional por saturación de tareas, porque la ansiedad detectada se vincula a la carga académica.

Establecer un convenio con el departamento de psicología de la universidad y la carrera de psicopedagogía, como sugerencia o requisito formativo, la asistencia a una sesión de acompañamiento psicológico mensual, con el objetivo de que se forme no solo como profesional, sino que experimente el rol del paciente. Dado que esta práctica vivencial ayudara a desarrollar un autoconocimiento y, a su vez, habilidades como mayor empatía y comprensión de la dinámica terapéutica que facilitara en un futuro.

## BIBLIOGRAFÍA

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). APA Publishing.
- Abulfaraj, G. G., Upsher, R., Zavos, H. M. S., & Dommett, E. J. (2024). The impact of resilience interventions on university students' mental health and well-being: A systematic review. *Education Sciences*, 14(5), 510. <https://doi.org/10.3390/educsci14050510>
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control [Autoeficacia: El ejercicio del control]. W. H. Freeman.
- Beck, A. T., & Steer, R. A. (1993). *Beck Anxiety Inventory manual*. Psychological Corporation.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893–897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(2), 361-392.
- Cano Vindel, A. (2011). *Investigación en ansiedad y estrés*. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS).
- Casari, L. M., Anglada, J., & Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32(2), 243–269. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4969105>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1997, March). Coping with stresses and concerns during adolescence: A longitudinal study. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, Chicago, IL. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED407647.pdf>
- García, E., y Magaz, A. (1998). ¿Cómo valorar la ansiedad escolar? Escalas Magallanes de Ansiedad: EMA. Grupo Consultor CEPE.
- González, R., & Parra-Bolaños, N. (2023). Neuropsicología de los trastornos de ansiedad. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 5206–5221. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.4825](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4825)
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Education.
- Isea-Arguelles, J. J., Molina-Gutiérrez, T. J., Álvarez-Gómez, G. A., & Romero-Fernández, A. (2025). Impact of academic stress on the well-being of postgraduate students: Coping strategies. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias*, 4, 628. <https://doi.org/10.56294/sctconf2025628>
- Izurieta-Brito, D., Poveda-Ríos, S., Naranjo-Hidalgo, T., & Moreno-Montero, E. (2022). Trastorno de ansiedad generalizada y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos durante la pandemia COVID-19. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 85(2), 86–94. <https://doi.org/10.20453/rnp.v85i2.4226>

- Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M. E., Cassoret, J., & Senechal, C. (2025). The role of coping strategies in academic burnout and psychological distress: A longitudinal perspective. *Journal of Academic Success*, 12(1), 45–60. <https://doi.org/10.1016/j.jas.2024.10.005>
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665–673. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.665>
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping [Estrés, evaluación y afrontamiento]*. Springer Publishing Company.
- Madrid-Cagigal, A., Kealy, C., Potts, C., Mulvenna, M. D., Byrne, M., Barry, M. M., & Donohoe, G. (2025). Digital mental health interventions for university students with mental health difficulties: A systematic review and meta-analysis. *Early Intervention in Psychiatry*, 19(3), e70017. <https://doi.org/10.1111/eip.70017>
- Merck Sharp & Dohme Corp. (2024). *Trastornos de la ansiedad: Introducción*. Manual MSD versión para profesionales. <https://www.msmanuals.com/es-ec/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastornos-de-la-ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/trastornos-de-la-ansiedad-una-aproximaci%C3%B3n>
- Martínez Líbano, J., Osorio Arévalo, D., Soto Valdivia, A., Barahona-Fuentes, G., & Iturra Lara, R. (2024). University students mental health literacy: A systematic review. *Health Leadership and Quality of Life*, 3. <https://doi.org/10.56294/hl2024.341>
- Polo, A., Hernández, J. M., y Pozo, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 2(2-3), 159-172.
- Putwain, D. W., Wood, P., & Pekrun, R. (2025). Achievement emotions and test anxiety: How cognitive interference impacts academic performance in higher education. *British Journal of Educational Psychology*, 95(2), 210–228. <https://doi.org/10.1111/bjep.12643>
- Pérez-Jorge, D., Rodríguez-Jiménez, M. C., de la Rosa, P. A., & Díaz-Rodríguez, L. (2025). Academic stress and emotional well-being in higher education: A contemporary analysis. *Journal of Educational Psychology Research*, 18(1), 45-59.
- Piemontesi, S. E., Heredia, D. E., Furlan, L. A., Sánchez Rosas, J., & Martínez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*, 28(1), 89–96. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3782512>
- Piña, V., & Mireya, D. (s. f.). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante los exámenes de los estudiantes de nuevo ingreso de la facultad de ingeniería de la Universidad de Cuenca. Periodo junio – noviembre 2022.
- Riboldi, I., Cavaleri, D., Calabrese, A., Capogrosso, C. A., Piacenti, S., Bartoli, F., Crocamo, C., & Carrà, G. (2023). Digital mental health interventions for anxiety and depressive symptoms in university students during the COVID-19 pandemic: A systematic review of randomized controlled trials. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 16(1), 47–58. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2022.04.005>
- Ricardo, J. A. J. (2021). Ansiedad, desempeño académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios.

- Tan, G. X. D., Soh, X. C., Hartanto, A., Goh, A. Y. H., & Majeed, N. M. (2023). Prevalence of anxiety in college and university students: An umbrella review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 14, 100658. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100658>
- Vasiou, A. (2025). Avoidance as a maladaptive coping mechanism: Correlations between exam anxiety and academic achievement in undergraduate students. *Higher Education Research & Development*, 44(3), 512–527. <https://doi.org/10.1080/07294360.2024.2233445>
- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*, 310(20), 2191–2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>
- Zheng, Y., Wang, J., & Zhang, X. (2023). The mediating role of coping strategies in the relationship between academic stress and anxiety among university students: A systematic analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1142531. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1142531>

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

### Centradas en la Emoción

#### 1. Ventilación Emocional (Escritura Expresiva)

**Objetivo:** Liberar la carga afectiva y reducir la rumiación mediante la externalización de sentimientos.

**Materiales:** Cuaderno o hojas sueltas, bolígrafo.

**Tiempo:** 15 a 20 minutos.

**Cómo realizarla:** Busca un lugar privado. Escribe de forma continua sobre tus preocupaciones actuales, miedos frente a los exámenes o frustraciones académicas. No te detengas a corregir la ortografía; el objetivo es que la emoción pase del pensamiento al papel. Al terminar, puedes romper la hoja como acto simbólico de liberación.

#### 2. Respiración Diafragmática (Control Fisiológico)

**Objetivo:** Estabilizar el ritmo cardíaco y reducir la sensación de ahogo producida por la ansiedad.

**Materiales:** Silla con respaldo o espacio para recostarse.

**Tiempo:** 5 a 10 minutos.

**Cómo realizarla:** Siéntate derecho. Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen. Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos, asegurándote de que solo se infla el abdomen (la mano del pecho no debe moverse). Mantén el aire 2 segundos y exhala por la boca en 6 segundos. Repite hasta sentir calma.

#### 3. Técnica de Grounding (Anclaje 5-4-3-2-1)

**Objetivo:** Interrumpir un episodio de ansiedad aguda devolviendo la atención al momento presente.

**Materiales:** Ninguno (entorno físico inmediato).

**Tiempo:** 3 a 5 minutos.

**Cómo realizarla:** Mira a tu alrededor y nombra en voz alta: 5 objetos que veas, 4 texturas que puedas tocar, 3 sonidos que escuches, 2 olores que percibas y 1 sabor que puedas sentir (o tu comida favorita). Esto obliga al cerebro a salir del bucle ansioso y reconectarse con los sentidos.

#### 4. Visualización de "Lugar Seguro"

**Objetivo:** Generar una respuesta de relajación mental mediante la evocación de imágenes placenteras.

**Materiales:** Música suave (opcional), antifaz o cerrar los ojos.

**Tiempo:** 10 minutos.

**Cómo realizarla:** Cierra los ojos y respira lento. Imagina un lugar donde te sientas totalmente protegido y en paz. Construye la escena: ¿qué temperatura hace?, ¿qué colores hay? Quédate en ese lugar mentalmente hasta que la sensación de opresión en el pecho disminuya.

## 5. Tiempo de Preocupación Programado

**Objetivo:** Evitar que la ansiedad interfiera en el estudio durante todo el día, dándole un espacio limitado.

**Materiales:** Alarma o cronómetro del celular.

**Tiempo:** 15 minutos exactos.

**Cómo realizarla:** Elige una hora fija al día (ej. 17:00). Durante ese tiempo, permítete estar ansioso y pensar en todo lo malo que podría pasar. Si un pensamiento ansioso llega fuera de esa hora, dile: "Ahora no es el momento, lo pensaré a las cinco". Cumplido el tiempo, retoma tus actividades normales.

## 6. Relajación Muscular Progresiva (Jacobson Breve)

**Objetivo:** Identificar y soltar la tensión muscular acumulada por el estrés académico.

**Materiales:** Silla cómoda.

**Tiempo:** 10 a 15 minutos.

**Cómo realizarla:** Empieza por los pies: ténsalos fuertemente durante 5 segundos y suelta de golpe. Sigue con las pantorrillas, muslos, abdomen, manos, hombros y rostro. Siente la diferencia entre el estado de tensión y el de relajación total.

## 7. Reencuadre Afectivo (Autocompasión)

**Objetivo:** Sustituir la autocrítica destructiva por un diálogo interno que valide la emoción.

**Materiales:** Un espejo o grabadora de notas de voz.

**Tiempo:** 5 minutos.

**Cómo realizarla:** Mírate al espejo o graba un audio hablándote como le hablarías a un amigo que está sufriendo. Di frases como: "Es normal estar asustado, estás bajo mucha presión y estás haciendo lo que puedes". Valida tu cansancio en lugar de castigarte por él.

## 8. Detención del Pensamiento (Stop)

**Objetivo:** Bloquear los pensamientos catastróficos recurrentes antes de que generen un ataque de ansiedad.

**Materiales:** Una banda elástica (liga) en la muñeca (opcional).

**Tiempo:** Instantáneo.

**Cómo realizarla:** En cuanto identifiques un pensamiento como "voy a perder el semestre", di la palabra "¡Basta!" o "¡Stop!" en voz alta o interna de forma enérgica. Si usas la liga, dale un pequeño tirón. Inmediatamente después, realiza una tarea que requiera concentración (como contar de 100 hacia atrás de 7 en 7).

## 9. El "Cofre de la Calma" (Caja Sensorial)

**Objetivo:** Tener a mano estímulos físicos que calmen el sistema nervioso rápidamente.

**Materiales:** Una caja pequeña, una foto querida, una esencia (lavanda/menta), un objeto suave (peluche/tela).

**Tiempo:** Indefinido (uso según necesidad).

Cómo realizarla: Cuando sientas que la ansiedad sube, abre tu caja. Huele la esencia, toca la textura suave y mira la fotografía. Estos estímulos envían señales de seguridad al cerebro límbico, reduciendo la respuesta emocional de miedo.

## 10. Afirmaciones de Autoeficacia

**Objetivo:** Fortalecer la confianza personal ante situaciones evaluativas estresantes.

**Materiales:** Tarjetas de cartulina o post-its.

**Tiempo:** 2 minutos (repetir 3 veces al día).

**Cómo realizarla:** Escribe 3 frases reales sobre tus capacidades (ej. "He aprobado materias difíciles antes", "Soy capaz de aprender este tema"). Pégalas en tu zona de estudio. Léelas en voz alta cada vez que la ansiedad te haga dudar de tu capacidad para terminar la carrera.

## Centradas en el problema

### 1. Matriz de Priorización de Eisenhower

**Objetivo:** Clasificar las tareas académicas según su importancia y urgencia para evitar la saturación y el "apagar incendios" constante.

**Materiales:** Hoja de papel dividida en 4 cuadrantes, bolígrafos de colores.

**Tiempo:** 15 a 20 minutos (al inicio de cada semana).

**Cómo realizarla:** Dibuja una cruz que divida la hoja en cuatro espacios: 1. Urgente e Importante (Hacer ya), 2. Importante pero no Urgente (Planificar), 3. Urgente pero no Importante (Delegar/Descartar) y 4. Ni Urgente ni Importante (Eliminar). Ubica todas tus tareas pendientes en estos cuadros y enfócate primero en el cuadrante 2 para evitar que las cosas se vuelvan urgentes.

### 2. Técnica Pomodoro para Concentración

**Objetivo:** Gestionar el tiempo de estudio evitando la fatiga cognitiva y el bloqueo mental.

**Materiales:** Cronómetro o temporizador del celular.

**Tiempo:** Bloques de 2 horas en total.

**Cómo realizarla:** Divide tu tiempo de estudio en intervalos de 25 minutos de trabajo intenso (sin distracciones), seguidos de 5 minutos de descanso total. Después de 4 ciclos, toma un descanso largo de 20 a 30 minutos. Esto ayuda a que el cerebro mantenga el enfoque y reduzca la ansiedad por ver una tarea "demasiado larga".

### 3. Descomposición de Metas (Micro-pasos)

**Objetivo:** Reducir la sensación de agobio que producen los proyectos grandes (como la tesis) dividiéndolos en partes pequeñas.

**Materiales:** Planificador u hoja de ruta.

**Tiempo:** 30 minutos (fase de planificación).

**Cómo realizarla:** Toma una meta grande (ej: "Escribir el Marco Teórico"). Divídela en tareas mínimas que puedas terminar en una tarde (ej: "Buscar 3 autores sobre ansiedad", "Redactar 2 párrafos de la introducción"). Tacha cada micro-meta cumplida; esto genera una sensación de avance que baja la ansiedad.

#### **4. Búsqueda de Apoyo Instrumental (Tutorías Académicas)**

**Objetivo:** Resolver dudas técnicas que impiden el avance de un trabajo y generan estrés por desconocimiento.

**Materiales:** Cuaderno de apuntes, lista de dudas específicas.

**Tiempo:** 30 a 60 minutos (según horario de tutoría).

**Cómo realizarla:** Identifica exactamente qué parte de la tarea no entiendes. Acude al docente o a un compañero con mayor dominio del tema y pide una explicación específica. No esperes a que la duda crezca; resolver el problema de raíz elimina el estresor.

#### **5. Técnica de Lectura Comprensiva y Síntesis (SQ3R)**

**Objetivo:** Optimizar el tiempo de estudio mejorando la comprensión para evitar leer varias veces lo mismo sin entender.

**Materiales:** Textos de estudio, resaltadores.

**Tiempo:** Variable según el texto.

**Cómo realizarla:** Sigue 5 pasos: Survey (Inspeccionar el texto), Question (Hacerse preguntas sobre el título), Read (Leer activamente), Recite (Repetir lo entendido en voz alta) y Review (Repasar). Esto asegura que el tiempo invertido sea efectivo.

#### **6. Simulación de Situaciones Evaluativas**

**Objetivo:** Preparar al estudiante para el momento real del examen o defensa, reduciendo la incertidumbre.

**Materiales:** Banco de preguntas, cronómetro, un compañero o espejo.

**Tiempo:** 45 a 60 minutos.

**Cómo realizarla:** Crea un ambiente similar al del examen. Responde preguntas o expón tu tema controlando el tiempo. Al enfrentarte al problema de forma simulada, desarrollas respuestas automáticas que disminuyen la ansiedad el día real.

#### **7. Planificación Inversa (Cronograma hacia atrás)**

**Objetivo:** Asegurar el cumplimiento de plazos finales mediante una organización lógica del tiempo.

**Materiales:** Calendario mensual.

**Tiempo:** 20 minutos.

**Cómo realizarla:** Marca la fecha de entrega final en el calendario. Camina hacia atrás estableciendo "fechas límite personales" para cada etapa. Por ejemplo, si entregas el viernes, el miércoles debe estar listo el borrador, y el lunes la investigación. Esto evita las corridas de último minuto.

#### **8. Método de Cornell para Toma de Apuntes**

**Objetivo:** Organizar la información desde la clase para facilitar el repaso y evitar el estrés de no entender los propios apuntes.

**Materiales:** Cuaderno dividido en tres secciones.

**Tiempo:** Durante la jornada de clases.

**Cómo realizarla:** Divide la hoja: una columna derecha para notas de clase, una izquierda para palabras clave/preguntas, y un área inferior para un resumen de 3 líneas. Esto obliga a procesar la información en el momento, ahorrando horas de estudio posterior.

### **9. Grupos de Estudio Orientados a Objetivos**

**Objetivo:** Utilizar el apoyo social para la resolución colectiva de problemas académicos complejos.

**Materiales:** Espacio común (físico o virtual), material de estudio compartido.

**Tiempo:** 60 a 90 minutos.

**Cómo realizarla:** Reúnete con máximo 3 compañeros. Establezcan un objetivo único para la sesión (ej: "Resolver los ejercicios del capítulo 4"). No es una reunión social; cada miembro debe explicar una parte del problema al resto para asegurar la comprensión total.

### **10. Entrenamiento en Resolución de Problemas (Pasos de D'Zurilla)**

**Objetivo:** Enfrentar conflictos académicos de forma lógica en lugar de emocional.

**Materiales:** Hoja de "Plan de Acción".

**Tiempo:** 30 minutos.

**Cómo realizarla:** 1. Define el problema claramente. 2. Genera 5 posibles soluciones (lluvia de ideas). 3. Evalúa pros y contras de cada una. 4. Elige la mejor y ejecútala. 5. Verifica los resultados. Esto quita el drama emocional y lo vuelve una tarea operativa.

## ANEXOS

### Anexo 1 Acta de aprobación del tema del proyecto de investigación



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

DECANATO



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

#### **RESOLUCIÓN ADMINISTRATIVA No. 577-DFCEHT-UNACH-2025**

**Dra. Amparo Cazorla Basantes**  
**DECANA**

#### **CONSIDERANDO:**

Que, el Estatuto de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 150, literal a) expresa: "Decano, máxima autoridad académica de la Facultad, responsable de la gestión estratégica";

Que, el Estatuto de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 152, numeral 17, determina que es atribución del decano de la Facultad resolver las solicitudes de personal académico, administrativo y estudiantes que no sean competencia expresa de órganos de mayor jerarquía";

Que, el Reglamento de Titulación de las Carreras de Grado de la Universidad Nacional de Chimborazo, aprobado por el Consejo Universitario, en sesión extraordinaria de fecha 24 de septiembre de 2025, con Resolución No. 0304-CU-UNACH-SE-EXT-24-09-2025, en su artículo 9, expresa: "El tutor será un profesor con formación académica a fin al campo del conocimiento de la carrera o de la línea de investigación del tema para titulación, con experiencia y competencia en investigación.

La designación del tutor será resuelta por el Decano, a partir de la propuesta presentada por el Director de Carrera.

Para la modalidad de artículo científico, el tutor deberá contar con trayectoria de investigación y publicación científica, en revistas indexadas en base de datos reconocidas.

Los tutores cumplirán su rol en concordancia con las horas de actividades de docencia determinadas en su distributivo, que guarden relación con el subproceso de titulación.

Los tutores de trabajos derivados de proyectos de investigación que no tengan horas asignadas para tutoría de titulación, al ser parte del equipo investigador, podrán desarrollarla dentro de las horas asignadas para las actividades de investigación.

El tutor podrá renunciar a la tutoría de un trabajo de titulación ante el incumplimiento de las actividades o por inasistencia a las tutorías, quien deberá presentar una solicitud formal al Director de Carrera, adjuntando la documentación de respaldo correspondiente y seguir el procedimiento de cambio de tutor.

(Artículo modificado mediante Resolución No. 0304-CU-UNACH-SE-EXT-24-09-2025, adoptada por Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Chimborazo, en sesión extraordinaria, desarrollada el 24 de septiembre del 2025);

Que, mediante Oficio No. 362 PSPFCEHT-UNACH-2025, el Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello, Director de la carrera de Psicopedagogía, en la parte pertinente de la comunicación expresa: "Con el saludo cordial y en concordancia con el REGLAMENTO DE TITULACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO en el **art. 5 de las Responsabilidades de la Comisión de Carrera literal j**. Sugerir al Decano los tutores y miembros de los tribunales de grado, en correspondencia con las solicitudes presentadas.

Después de haber cursado y aprobado el curso de actualización de conocimientos y para dar continuidad al proceso de titulación, presento lista de estudiantes que piden aprobación de tema y designación de tutor"

En ejercicio de las atribuciones que le confiere la normativa legal correspondiente,



**RESUELVE:**

Aprobar la propuesta de designación de tutores del trabajo de titulación, en conformidad al listado remitido por el Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello, Director de la carrera de Psicopedagogía, mediante Oficio No. 362 PSPFCEHT-UNACH-2025, como se describe a continuación:

No.	APELLIDOS Y NOMBRES	TEMAS	TUTOR /TUTORA
1	BRIGITHE ANAHI POMAGUALLI ROMO	MOTIVACIÓN INTRÍNSECA Y EL APRENDIZAJE COLABORATIVO EN LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.	DR. JORGE FERNÁNDEZ PINO PHD
2	DOMENICA NICOL FREIRE ORTIZ	MOTIVACIÓN INTRÍNSECA Y EL APRENDIZAJE COLABORATIVO EN LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.	DR. JORGE FERNÁNDEZ PINO PHD.
3	DANIELA PAOLA AVALOS SALAZAR	ANSIEDAD Y ESTRATEGIAS PARA AFRONTARLA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.	DR. PATRICIO GUZMÁN YUCTA

Riobamba, 08 de diciembre de 2025.

Dra. Amparo Cazorla Basantes, PhD.

**DECANA**

Revisado por: Dra. Amparo Cazorla B.

Elaborado por: Mgs. Teresa Soto B.

Funcionarios que reciben	Fecha de recepción	Firma
Director/a de carrera	08-12-2025	

## Anexo 2: Acta de aprobación- perfil del proyecto de investigación



Dirección  
Académica  
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-08.06  
VERSIÓN 01: 06-09-2021

### ACTA DE APROBACIÓN PERFIL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

En la ciudad de Riobamba, a los 07 días del mes de ENERO de 2026 se reúnen los miembros de la Comisión de Carrera, quienes luego de haber revisado y analizado la petición presentada por el/la estudiante: **AVALOS SALAZAR DANIELA PAOLA** con CC: **0605807411** de la carrera de **PSICOPEDAGOGÍA** y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, emiten el **ACTA DE APROBACIÓN del PERFIL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN TITULADO: "ANSIEDAD Y ESTRATEGIAS PARA AFRONTARLA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO"** que corresponde al dominio científico: **"DESARROLLO SOCIOECONÓMICO Y EDUCATIVO PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA INSTITUCIONALIDAD DEMOCRÁTICA Y CIUDADANA"** y alineado a la línea de investigación: **"CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL / NO PROFESIONAL"**.

Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello.  
**DIRECTOR DE CARRERA**

Dr. Claudio Eduardo Maldonado G.  
**MIEMBRO COMISION DE CARRERA**

Mgs. Johana Suárez Santillán  
**MIEMBRO COMISION DE CARRERA**



### Anexo 3: Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

Lee detenidamente e indica el grado en que te ha molestado cada sintoma durante la última semana, incluyendo hoy: \*

	Absolutamente nada	Levemente (No me molesta mucho)	Moderadamente (Fue desagradable, pero pude soportarlo)	Severamente (Apenas pude soportarlo)
Adormecimiento u hormigueo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sensación de calor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Temblor en las piernas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Incapacidad para relajarse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miedo a que ocurra lo peor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mareo o aturdimiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Latido del corazón fuerte y acelerado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inestable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atragantamiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Náuseas o malestar abdominal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Escalofríos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sudoración (no debida al calor)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desmayo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Temblor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inquietud	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miedo a perder el control	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dificultad para respirar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miedo a morir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entumecimiento u hormigueo en manos o pies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sofocos o escalofríos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dolor o molestias en el pecho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Anexo 4: Socialización y aplicación de inventario a séptimo semestre**



**Anexo 5: Socialización y aplicación de inventario a séptimo semestre**



### Anexo 6. Matriz de Operacionalización de Variables

Variable	Definición	Dimensiones/ Categorías	Definición operacional	Indicadores	Método/Técnica/Instrumento
Ansiedad	Respuesta emocional ante situaciones percibidas como amenazantes o inciertas.	Dimensión cognitiva	Pensamientos negativos, preocupación e interferencia cognitiva.	Preocupación, miedo al fracaso, dificultad de concentración	Método: Cuantitativo Técnica: Encuesta Instrumento: Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)
Ansiedad		Dimensión fisiológica	Manifestaciones físicas de activación corporal.	Sudoración, taquicardia, tensión muscular, sensación de calor, mareos	
Ansiedad		Dimensión conductual	Conductas derivadas del estado ansioso.	Inquietud, evitación, aislamiento	
Estrategias de afrontamiento	Esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar demandas estresantes.	Centradas en el problema	Acciones dirigidas a resolver la situación.	Planificación, organización, búsqueda de información	Método: Cuantitativo Técnica: Encuesta/Análisis teórico Instrumento: Fundamentación teórica
Estrategias de afrontamiento		Centradas en la emoción	Acciones para regular el malestar emocional.	Respiración, relajación, apoyo social	
Estrategias de afrontamiento		Evitación	Conductas que postergan o niegan el problema.	Procrastinación, negación, aislamiento	

### Anexo 7. Matriz de Consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variabes/Dimensiones	Metodología
¿Cuál es el nivel de ansiedad presente en los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo y qué estrategias de afrontamiento adaptativas pueden favorecer su bienestar académico y personal?	<p>Objetivo general: Diagnosticar el nivel de ansiedad presente en los estudiantes de séptimo y octavo semestre de Psicopedagogía para proponer estrategias de afrontamiento pertinentes.</p> <p>Objetivos específicos: 1. Identificar los niveles de ansiedad. 2. Describir la sintomatología prevalente. 3. Describir estrategias de afrontamiento adaptativas.</p>	Los estudiantes de séptimo y octavo semestre presentan niveles moderados o altos de ansiedad, y la aplicación de estrategias de afrontamiento o adaptativas contribuiría a favorecer su bienestar académico y personal.	<p>Variable principal: Ansiedad.</p> <p>Dimensiones: Cognitiva, fisiológica y conductual.</p> <p>Variable complementaria: Estrategias de afrontamiento.</p> <p>Dimensiones: Centrada en el problema, centrada en la emoción y evitación.</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo.</p> <p>Diseño: No experimental.</p> <p>Alcance: Descriptivo.</p> <p>Tipo: Básica, de campo y transeccional.</p> <p>Técnica: Encuesta.</p> <p>Instrumento: Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).</p> <p>Población: 50 estudiantes.</p>