



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE VILLA EL
SALVADOR

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA

ANA STEFANY GRIJALBA MONDRAGÓN

ASESOR

MG. FELIPE IGNACIO CCONCHOY

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

ASPECTOS PSICOLÓGICOS VINCULADOS A LA ACTIVIDAD
EDUCATIVA: DIFICULTADES DE APRENDIZAJE, RETARDO EN EL
DESARROLLO Y BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO

LIMA, PERÚ, MAYO DE 2021

DEDICATORIA

A Dios, por mostrarme el camino y darme fuerza para poder seguirlo, gracias a lo cual estoy logrando realizarme tanto en el ámbito académico como personal.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Autónoma del Perú por brindarme la oportunidad de cursar mis estudios universitarios, de tener acceso a docentes que contribuyeron en mi formación en la psicología como ciencia y profesión.

A mi familia por brindarme siempre su apoyo incondicional para lograr cumplir todas mis metas propuestas.

A mis amigos y compañeros con quienes compartí muchos momentos durante el desarrollo de la carrera universitarios, pasando por múltiples nuevas experiencias y aprendizajes.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
RESUMO	xi
INTRODUCCIÓN	xii
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	16
1.2. Justificación e importancia de la investigación.....	18
1.3. Objetivos de la investigación.....	19
1.4. Limitaciones.....	20
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de estudio.....	22
2.2. Bases teóricas y científicas.....	26
2.3. Definición conceptual de la terminología empleada.....	53
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	55
3.2. Población y muestra.....	55
3.3. Hipótesis.....	57
3.4. Variables – operacionalización.....	57
3.5. Métodos y técnicas de investigación.....	61
3.6. Análisis estadísticos e interpretación de datos.....	70
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	
4.1. Análisis de las variables.....	72

4.2. Análisis comparativo de las variables.....	75
4.3. Análisis de correlacional de las variables	81

CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones.....	85
5.2. Conclusiones.....	89
5.3. Recomendaciones.....	90

REFERENCIAS

ANEXOS

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Distribución de los participantes del estudio.....	56
Tabla 2	Operacionalización de la ansiedad ante los exámenes.....	58
Tabla 3	Operacionalización de los hábitos de estudio.....	60
Tabla 4	Validez de contenido del Inventario IDASE.....	63
Tabla 5	Validez de constructo del Inventario IDASE.....	63
Tabla 6	Confiabilidad por consistencia interna del Inventario IDASE.....	64
Tabla 7	Validez de contenido del Inventario CASM 85.....	67
Tabla 8	Validez de constructo del Inventario CASM 85.....	68
Tabla 9	Confiabilidad por consistencia interna del Inventario CASM 85.....	69
Tabla 10	Estadísticos descriptivos de la ansiedad ante el examen y sus dimensiones.....	72
Tabla 11	Frecuencias y porcentajes de la ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones.....	72
Tabla 12	Estadísticos descriptivos de los hábitos de estudio y sus dimensiones.....	73
Tabla 13	Frecuencias y porcentajes de la dimensión forma de estudio.....	74
Tabla 14	Prueba de normalidad de la ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones.....	74
Tabla 15	Prueba de normalidad de los hábitos de estudio y sus dimensiones..	75
Tabla 16	Comparación de la ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones en función al sexo.....	75
Tabla 17	Comparación de la ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones en función de la edad.....	76
Tabla 18	Comparación de la ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones en función del ciclo.....	77
Tabla 19	Comparación de la ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones en función de si trabaja.....	77
Tabla 20	Comparación de los hábitos de estudio y sus dimensiones en función del sexo.....	78

Tabla 21	Comparación de los hábitos de estudio y sus dimensiones en función de la edad.....	79
Tabla 22	Comparación de los hábitos de estudio y sus dimensiones en función del ciclo.....	80
Tabla 23	Comparación de los hábitos de estudio y sus dimensiones en función de si trabaja.....	81
Tabla 24	Relación entre dimensiones de los hábitos de estudio y dimensiones de ansiedad ante los exámenes.....	82
Tabla 25	Relación entre hábitos de estudio y ansiedad ante los exámenes...	82

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	Modelo estructural del Inventario IDASE.....	55
Figura 2	Modelo estructural del Inventario CASM 85.....	57

ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE VILLA EL SALVADOR

ANA GRIJALBA MONDRAGÓN

UNIVERSIDAD AUTONÓMA DEL PERÚ

RESUMEN

Se estableció la relación entre ansiedad ante los exámenes y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador. Se empleó una metodología de tipo correlacional con un diseño no experimental-transversal, con una muestra de 400 estudiantes universitarios de la carrera de administración de empresas de los diez ciclos, donde el 59.3% fue de sexo femenino y el 40.8% masculino. Se aplicó el Inventario de ansiedad ante los exámenes y el Inventario de hábitos de estudio CASM 85. Los resultados indicaron que para la ansiedad ante los exámenes el 27% fue muy bajo y el 13.8% muy alto; así mismo, solo existió diferencias estadísticamente significativas en función de la edad. Para los hábitos de estudio el 28.8% fue negativo y el 14.3% positivo, encontrando diferencias estadísticamente significativas según sexo. Finalmente, se encontró relación estadísticamente significativa y negativa, donde los universitarios con mayor ansiedad ante los exámenes, presentaron menores hábitos de estudio.

Palabras clave: ansiedad ante los exámenes, hábitos de estudio, universitarios.

**ANXIETY BEFORE THE EXAMS AND STUDY HABITS IN STUDENTS OF A
PRIVATE UNIVERSITY OF VILLA EL SALVADOR**

ANA GRIJALBA MONDRAGÓN

UNIVERSIDAD AUTONÓMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The relationship between test anxiety and study habits was established in students from a private university in Villa El Salvador. A correlational methodology with a non-experimental-cross-sectional design was used, with a sample of 400 university students from the business administration career of the ten cycles, where 59.3% were female and 40.8% male. The Test Anxiety Inventory and the CASM Study Habit Inventory 85 were applied. The results indicated that for test anxiety 27% was very low and 13.8% very high; likewise, there were only statistically significant differences according to age. For study habits, 28.8% were negative and 14.3% positive, finding statistically significant differences according to sex. Finally, a statistically significant and negative relationship was found, where the university students with greater anxiety about the exams presented lower study habits.

Key words: exam anxiety, study habits, university students.

ANSIEDADE ANTES DOS EXAMES E HÁBITOS DE ESTUDO EM ALUNOS DE UMA UNIVERSIDADE PRIVADA DE VILLA EL SALVADOR

ANA GRIJALBA MONDRAGÓN

UNIVERSIDAD AUTONÓMA DEL PERÚ

RESUMO

A relação entre ansiedade no teste e hábitos de estudo foi estabelecida em estudantes de uma universidade particular em Villa El Salvador. Utilizou-se metodologia correlacional com delineamento transversal não experimental, com amostra de 400 universitários da carreira de administração de empresas dos dez ciclos, sendo 59,3% do sexo feminino e 40,8% masculino. Foram aplicados o Inventário de Ansiedade de Teste e o Inventário de Hábitos de Estudo CASM 85. Os resultados indicaram que, para a ansiedade de teste, 27% era muito baixo e 13,8% muito alto; da mesma forma, houve apenas diferenças estatisticamente significativas de acordo com a idade. Para os hábitos de estudo, 28,8% foram negativos e 14,3% positivos, encontrando diferenças estatisticamente significativas de acordo com o sexo. Por fim, foi encontrada uma relação estatisticamente significativa e negativa, onde os universitários com maior ansiedade em relação aos exames apresentaram hábitos de estudo inferiores.

Palavras-chave: ansiedade no exame, hábitos de estudo, estudantes universitários.

INTRODUCCIÓN

La etapa universitaria suele caracterizarse por la nueva aproximación que van a tener los estudiantes con un cambio en su estilo de vida, pues deben de desarrollar una serie de recursos personales para poder enfrentar esta nueva etapa, obtener los mejores aprendizajes y de esa forma encontrarse mucho más capacitados para luego poder estar viéndose en un nuevo evento académico, por todas estas razones es que se requiere adoptar hábitos, estrategias y dejar de lado ciertas actividades que antes se realizaban para darle mayor prioridad a los estudios; sin embargo, en muchos casos los chicos no logran responder de forma apropiada, porque no han desarrollado los recursos académicos suficientes para poder sentir confianza en sí mismos cuando se enfrentan a una situación de esta clase, es decir que podrían tener una menor presencia de hábitos de estudio apropiados y con ellos ver mucho más difícil y demandantes las actividades académicas que se le encomiendan durante esta etapa.

El presente informe parte de la observación los universitarios que tiene problemas en el sueño, en las actividades recreativas y sobre todo que no se sienten lo suficientemente capaces para poder superar esta situación, es por ello que su ansiedad ante los exámenes les dificultad disfrutar esta etapa universitaria y también les dificultan tener un aprendizaje apropiado en torno al desarrollo de cada una de estas actividades académicas. La experiencia de ansiedad dificulta la concentración, hace que a pesar de haber dedicado tiempo a las acciones dirigidas al repaso y estudio de los temas, sientan que no están preparados para manejar esa situación. Es en todos estos casos entonces que la ansiedad resultaría un problema, razón principal que incitó a la realización de la presente investigación, sobre todo entendiendo que en estos casos los estudiantes se veían mucho más afectados cuando no sabían cómo iniciar con sus estudios, aplazaban el inicio de estos o los realizaban mientras tenían a la vista otros estímulos que distraían su atención.

Es decir, la forma de estudio no era la apropiada, razón por la que el análisis de relación se realizó con los hábitos de estudio que ellos habían previamente adquirido.

La presente investigación se trabajó para aportar evidencia sobre la relación entre estas dos variables y de esa forma que en las estrategias que se consideren a

posterior se vincule tanto la ansiedad ante los exámenes como la baja presencia de hábitos de estudio, sobre todo en los universitarios quienes en algunos casos terminarían teniendo una gran crisis de ansiedad por no sentirse competentes o atribuir el estudio a elementos netamente externos de los cuales él no tiene control y por lo tanto adquiere una actitud de indefensión.

La investigación presentada en el actual informe busca establecer evidencia en el análisis de relación principalmente, generando tres tipos de aportes según lo señalado más adelante, todo ello trabajando a partir del objetivo general establecer la relación entre ansiedad ante los exámenes y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador, el cual fue trabajado en los siguientes cinco capítulos como se señala a continuación:

En el capítulo uno, se presenta lo referente a la descripción de la realidad problemática, en la cual se estaría trabajando lo relacionado a la presencia del problema de la ansiedad durante los exámenes en los estudiantes universitarios, vinculando está a la poca presencia de buenos hábitos de estudio para hacerle frente, concluyendo en la formulación del problema de la presente investigación; además, se presenta la justificación del estudio, los objetivos tanto a nivel general como específicos y finalmente las limitaciones encontradas en su desarrollo.

En el capítulo dos, se presenta lo referente a la investigación en torno al marco teórico, donde se comienza con los antecedentes tanto a nivel nacional como mundial, es entonces en cada uno de estos casos en los cuales servirían como elementos de contrastación en torno a los resultados. Finalmente se desarrolla todo lo referente a las bases teóricas y científicas, y a las definiciones conceptuales de la terminología empleada.

En el capítulo tres, se presente el marco metodológico seguido en la investigación, en la cual se estaría trabajando el tipo y diseño de investigación señalado; además, se describen los principales datos vinculados a la población y muestra de la investigación, así como las hipótesis a contrastar. Se continúan con las variables y su definición tanto conceptual como operacional, además de los métodos

y técnicas de investigación, concluyendo con el análisis estadístico e interpretación de datos.

En el capítulo cuatro, se presenta el análisis estadístico e interpretación de resultados, en el cual se estaría trabajando todo lo concerniente a los resultados obtenidos a nivel descriptivo, luego la prueba de normalidad y la comparación de las variables en función a las variables sociodemográficas. Finalmente, se realizaría el análisis correspondiente a la correlación entre la ansiedad ante los exámenes y los hábitos de estudio.

Finalmente, para el capítulo cinco, se presenta todo lo trabajado referente a las discusiones desarrolladas entre los resultados y la contrastación con otros datos. Se concluye con las principales conclusiones y recomendaciones de la investigación.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción de la realidad problemática

A nivel internacional se lograron obtener datos que identifican que la población estudiantil se encuentra con deficiencias para poder adquirir los conocimientos impartidos por los docentes, viéndose resultados negativos en la resolución de diferentes pruebas de medición. Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE, 2019) señalaron que del total de 79 países que participaron en el Programa internacional para la evaluación de estudiantes (PISA) que se dio en el 2018, solo siete países lograron mejorar sus resultados de manera significativa para la evaluación del 2019; asimismo, señalaron que el 91.3% de estudiantes presentaron dificultades para dominar lecturas complejas como el poder distinguir entre un dato real y una opinión dentro de una lectura. Esta dificultad que se obtienen en educación básica se continúa en la superior, caracterizándose por patrones singulares en cuanto a la forma de estudiar que van a ser muy limitantes para el rendimiento universitario; de este modo Zárate, Soto, Martínez, Castro, García y López (2018) señalaron que el 61.14% de estudiantes universitarios de España no presentaron hábitos de estudio adecuados, los cuales influían en el desarrollo de estrés académico. Mondragón, Cardoso y Bobadilla (2016) identificaron que en México el 56.9% de estudiantes presentaron esos hábitos de estudio durante los primeros ciclos universitarios.

Los estudiantes se encuentran envueltos a una serie de constante de cambios en sus hábitos, pasando de estrategias académicas usadas en el ámbito escolar al universitario; sin embargo, estas no van a ser las únicas reacciones que van a experimentar, sino también las reacciones de ansiedad que puede liberar la sobrecarga de trabajos, las escasas competencias para poder ejecutarlo o las creencias negativas que presentan sobre determinada forma de realizar sus actividades (Moreno 2013). La Encuesta Integrada de Hogares del DANE (2017) recogió información de 9 mil estudiantes universitarios de Colombia, donde encontró que el 55.7% presentaba síntomas de ansiedad, el 32.2% síntomas de depresión y el 51.8% una comorbilidad con otros problemas de salud mental, siendo el principal motivo el que sus padres les obliguen a estudiar una carrera que no ellos no desean. Castillo, Chacón y Díaz-Véliz (2016) realizaron un estudio en Chile, donde encontraron que el 65% de universitario presentaron niveles altos de ansiedad ante

los exámenes; asimismo el 70% reportó estrés académico. Ramírez (2016) realizó una investigación en México donde encontró que el 36% de universitarios presentaron ansiedad ante los exámenes, siendo esta independiente a las características personales, pero van a acarrear consecuencias negativas desagradables para los universitarios impidiendo el alcanzar conocimientos propicios. En Colombia, Cardona, Pérez, Rivera, Gómez y Reyes (2016) encontraron que el 58% de los jóvenes universitarios presentaron ansiedad elevada, evidenciando que se encuentran en mayor riesgo para presentar otras problemáticas, viéndose en la necesidad de desarrollar estrategias saludables.

En Latinoamérica, la OCDE (2019) señaló que en el informe PISA todos los países latinoamericanos obtuvieron una calificación por debajo al promedio de países subdesarrollados, donde de los 79 países evaluados Chile ocupa el mejor encontrándose en el puesto 45, siguiendo Uruguay y México con un puesto 54 y 57 respectivamente. Esto no es muy distinto a la educación superior, donde también se evidencian carencias para mantener adecuadas estrategias de aprendizaje. García y Adrogué (2016) identificaron que, en Argentina el 38% de estudiantes de seis universidades abandonaron la carrera que se encontraban llevando, siendo uno de los factores la sobrecarga de trabajos y las escasas habilidades de estudio que presentaban; asimismo, Malander (2015) identificó que el 55% de estudiantes argentinos presentaban escasos hábitos de estudio. La modalidad de acceso a las universidades es cada vez más exigente, forzando a los estudiantes a tener que presentar una serie de hábitos de estudios bien desarrollados para su ingreso y mantenimiento dentro de ella. A pesar de los esfuerzos por varios países como Estados Unidos, México, Brasil e intentos de Chile, por tratar de generar una modalidad de ingreso universitario centralizado y estandarizado mediante la Prueba de selección universitaria (PSU), donde los estudiantes tengan que rendir un examen estandarizado de conocimiento para su ingreso (Organización de las Naciones Unidas para la Educación de Ciencias y la Cultura, UNESCO, 2018); tal como señala Valenzuela (2019), quien afirma que en Latinoamérica y en varios países del mundo se utilizan las pruebas estandarizadas de sistema de admisión, la cual implica que el estudiante obtenga un rendimiento superior al promedio para poder asegurar su acceso a un estudio superior, generando comúnmente estados de ansiedad significativos durante gran parte del periodo de educación superior.

A nivel nacional, la OCDE (2019) señaló que en el informe PISA el Perú se encontró en el puesto 64 de 79 en las habilidades de sus estudiantes para la lectura, matemáticas y ciencias. Pero esta problemática no es única de los escolares. A nivel superior, Lizarzaburu, Campos y Campos (2017) encontraron que estudiantes universitarios de Lima-Norte presentaron deficiencias en el uso de la estadística para sus trabajos de posgrado en sustentación de tesis, siendo el 90% de universitarios los que han realizado un uso inadecuado de la estadística, mostrando deficiencias al egresar de una carrera profesional. Rosales (2016) identificó que en Lima-Sur el 79% de universitarios presentaron hábitos inadecuados de estudio, percibiendo un 40% estrés académico. En Chiclayo, Quiroga (2020) señaló que el 67% de estudiantes de los primeros ciclos de una universidad privada suelen aplazar la ejecución de sus actividades y trabajos académicos, produciendo consecuencias negativas como ansiedad, secesiones de ineficacia o escasos hábitos para repasar el contenido impartido por los docentes.

Es por ello, importante indagar sobre la relación que pudiera estar generando el que los estudiantes universitarios ingresen con un patrón negativo de hábitos para poder comprender las materias que los docentes explican, de tal modo que al momento de ser evaluados entran en tensión, liberando reacciones de ansiedad ante alguna posible percepción de evaluación oral o escrita; del mismo modo, la ansiedad va a producir mayores deficiencias para poder instaurar hábitos de estudio correctos para dejar de percibir sensaciones desagradables. En base a todo lo mencionado previamente es que se formula la siguiente pregunta de investigación.

¿Cuál es la relación entre establecer la relación entre ansiedad ante los exámenes y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador?

1.2. Justificación de la investigación

A investigación tuvo justificación teórica, ya que se aportan nuevos datos con respecto a las variables ansiedad ante los exámenes y hábitos de estudio en universitarios, lo cual sirve como insumo para los posteriores análisis teóricos sobre la naturaleza de la relación.

Tuvo justificación metodológica, porque se realiza una revisión de las propiedades psicométricas con las cuales contaban los instrumentos en los universitarios, sirviendo como evidencias de validez de contenido, constructo y confiabilidad por consistencia interna para su aplicabilidad posterior.

Finalmente, la investigación tuvo justificación práctica, ya que, a partir de los datos aportados, estos pueden ser tomados tanto por el presente investigador como por otros para sus usos prácticos, ya sean como base para la formulación de estrategias que busquen reducir la presencia de ansiedad ante los exámenes y el incremento de la motivación académica en los universitarios.

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivos generales

Establecer la relación entre ansiedad ante los exámenes y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Describir los niveles de la ansiedad y sus dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador.
2. Describir los niveles de los hábitos de estudio y sus dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador.
3. Comparar la ansiedad y sus dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador en función del sexo, edad y ciclo de estudio.
4. Comparar los hábitos de estudio y sus dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador en función del sexo, edad y ciclo de estudio.

5. Establecer la relación entre las dimensiones de la ansiedad ante los exámenes y las dimensiones de los hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador.

1.4. Limitaciones de la investigación

La investigación presentó limitaciones, principalmente vinculadas a la generalización de los resultados, esto porque debido a las limitaciones en la disponibilidad de tiempo por parte de las unidades de análisis (universitarios); sin embargo, los mismos tienen un valor en su aporte como datos que contribuyen a las evidencias de la relación entre la ansiedad ante los exámenes y hábitos de estudio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Zárate et al. (2018) ejecutaron una investigación en Sinaloa-España, la cual tuvo como objetivo identificar la relación entre hábitos de estudio y estrés en universitarios. La muestra estuvo conformada por 741 estudiantes de primer año de la carrera de enfermería, con edades comprendidas entre los 16 a 30 años. El estudio fue de tipo correlacional con un diseño no experimental. Los instrumentos que aplicaron fueron el Inventario de hábitos de estudio de Vicuña y el Inventario de estrés académico de Barraza. Los resultados mostraron que, en relación a los hábitos de estudio el 38.82% de los estudiantes del área de salud presentaron hábitos adecuados de estudio y el 61.14% no presentó; asimismo, para estrés académico encontraron que el 81.04% mantuvo niveles altos de estrés académico. Encontraron relación estadísticamente significativa y positiva entre los hábitos de estudio y el estrés académico en universitarios. Concluyeron que, a mayores hábitos de estudio, menor predisposición de estrés académico.

Castillo, Chacón y Díaz-Véliz (2016) realizaron un estudio en Chile, el cual tuvo como objetivo identificar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y el estrés académico en universitarios. La muestra estuvo conformada por 173 estudiantes del sexto ciclo de la carrera profesional de enfermería, con edades comprendidas entre los 18 a 33 años. El estudio fue no experimental de diseño correlacional. Los instrumentos que utilizaron fueron el Inventario de ansiedad ante los exámenes y el Inventario de estrés académico. Los resultados señalaron que, para la ansiedad ante los exámenes el 65% de universitario presentaron niveles altos, el 30% moderados y el 5% bajo; asimismo, para el estrés académico el 70% presentaron niveles altos. Encontraron que existió relación estadísticamente significativa entre la ansiedad ante los exámenes y el estrés académico. Concluyeron que, a mayor estrés académico, mayores niveles de ansiedad ante los exámenes.

Mondragón, Cardoso y Bobadilla (2016) en una investigación en México tuvieron como objetivo identificar la relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en universitarios. La muestra estuvo conformada por 173 estudiantes con edades

comprendidas entre los 19 a 32 años de edad, siendo el 14% varones y el 76% mujeres. La investigación tuvo un diseño no experimental transversal de tipo correlacional. Los instrumentos que utilizaron fueron el Inventario de hábitos de estudio y una escala de datos sociodemográficos. Los resultados mostraron que para hábitos de estudio el 22.6% de estudiantes presento niveles altos, el 22,5% normales y el 56.9% bajos; asimismo, para rendimiento académico encontraron que el 25% se encontró con un bajo rendimiento, el 65% moderado y el 10% superior. No encontraron relación estadísticamente significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico ($p>.05$); del mismo modo, no encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hábitos de estudio en función al sexo. Concluyeron que los hábitos de estudio no guardan relación con el rendimiento académico en los 173 universitarios que pertenecieron al estudio.

Ramírez (2016) realizó una investigación en Iztacala-México, la cual tuvo como objetivo determinar los niveles de la ansiedad ante los exámenes en universitarios. La muestra estuvo conformada por 247 estudiantes de los seis primeros ciclos de la carrera de psicología, con edades comprendidas entre los 17 a 36 años, donde el 80.8% fueron mujeres y el 19.2% varones. El diseño del estudio fue no experimental de tipo observacional. Utilizó el Inventario de ansiedad ante exámenes-estado. Los resultados demostraron que el 36% de universitarios presentaron ansiedad ante los exámenes; asimismo encontraron diferencias estadísticamente significativas de la ansiedad a los exámenes en función al sexo y año de estudio, siendo las mujeres y los ciclos más elevados los que presentaron mayores niveles de ansiedad. En conclusión, existió relación positiva entre ansiedad ante los exámenes y el cuarto, quinto y sexto ciclo de los universitarios pertenecientes al estudio.

Malander (2015) en una investigación en Argentina tuvo como objetivo identificar la relación entre los hábitos de estudio y las estrategias de aprendizaje en universitarios. La muestra estuvo conformada por 215 estudiantes de la carrera profesional de psicología, siendo el 76% mujeres y el 24% varones. El estudio fue de tipo correlacional con un diseño no experimental transversal. Los instrumentos que utilizaron fueron el Inventario de hábitos de estudio y el Cuestionario de estrategias de afrontamiento. Los resultados señalaron que el 45% de universitarios presentaron estrategias adecuadas de estudio, mientras que el 55% no; asimismo, para las

estrategias de aprendizaje, el 60% contó con un nivel alto, mientras que el 40% bajo. Encontró relación estadísticamente significativa entre los hábitos de estudio y las estrategias de afrontamientos. Concluyó que los alumnos de primeros ciclos obtuvieron las medias más bajas en todas las dimensiones de hábitos de estudio, siendo las menos utilizadas: administración del tiempo, concentración, ansiedad y autoevaluación o control.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Carrillo (2019) ejecutó una investigación la cual tuvo como objetivo identificar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y autocontrol en universitarios. La muestra estuvo conformada por 380 estudiantes de una universidad privada de Villa María del Triunfo, con edades comprendidas entre los 17 a 27 años, siendo el 56.1% del sexo femenino y el 43.9% masculino. Utilizó un diseño no experimental de corte transversal y tipo correlacional. Los instrumentos que utilizó fueron el Inventario de autoevaluación de la ansiedad ante los exámenes IDASE y la Escala de autoconcepto AF5, ambas con propiedades psicométricas revisadas por un estado piloto previo. Los resultados mostraron que para la ansiedad ante los exámenes el 33.4% de estudiantes presentaron niveles altos, el 18.7% moderado y el 46.9% bajo; asimismo, encontró niveles altos en sus dimensiones emocionalidad y preocupación, con un 32.4% y 32.6% respectivamente. Para el autoconcepto encontró que el 34.7% presentaron niveles altos, el 20.3% moderado y el 45% bajo. No encontró relación estadísticamente significativa ($r=-.059$, $p>.05$) entre ansiedad ante los exámenes y autoconcepto. Concluyó que existió diferencias estadísticamente significativas de ansiedad ante los exámenes en función a la edad y año de estudio, encontrando que, a mayor edad o grado, mayores niveles de ansiedad ante los exámenes en la muestra de estudio.

Tito (2019) realizó un estudio el cual tuvo como objetivo identificar los hábitos de estudio en estudiantes con alta y baja motivación académica. La muestra estuvo conformada por 402 estudiantes de una universidad privada de Lima-Sur, con edades comprendidas entre los 16 a 28 años, siendo 50.5% de sexo femenino y el 49.5% masculino. La investigación tuvo un diseño no experimental transversal de tipo observacional. Utilizó el Inventario de hábitos de estudio de Vicuña y la Escala de

motivación académica de Thornberry, ambas con propiedad psicométricas revisadas en un estudio piloto previo. Los resultados mostraron que el 47.8% de estudiantes presentaron niveles bajos de hábitos de estudio, el 19.7% moderado y el 32.6% alto; asimismo, encontraron niveles bajo en las dimensiones formas de estudio (56.2%), resolución de problemas (46.2%), preparación para los exámenes (60%), forma de escuchar las clases (56.9%) y acompañamiento de estudio (60.1%). Identificó diferencias estadísticamente significativas de hábitos de estudio en función a la motivación académica. Concluyeron el grupo con mayores hábitos de estudio presentó mayor motivación académica.

Barrios (2017) utilizó un estudio de diseño no experimental y tipo correlacional en Lambayeque, la cual tuvo como objetivo identificar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y estilos de aprendizaje en estudiantes de una universidad pública de Ferreñafe. La muestra estuvo conformada por 242 universitarios, con edades comprendidas entre los 18 y 33 años, siendo el 71% del sexo femenino y el 29% masculino. Los instrumentos fueron el Inventario de autoevaluación de la ansiedad ante los exámenes IDASE y el Cuestionario de estilos de aprendizaje CHAEA, ambos con propiedades psicométricas revidas por un estudio piloto previo. Los resultados mostraron que para la ansiedad ante los exámenes el 66% de escolares presentaron niveles altos, el 14% medio y el 20% bajo; asimismo encontró que existieron diferencias estadísticamente significativas en función al año de estudio. Para estilos de aprendizaje encontró que el 47% presentaron niveles bajos, el 31% medio y el 22% alto. Encontró relación estadísticamente significativa e inversa ($r=-.316$, $p<.05$) entre ansiedad ante los exámenes y estilos de aprendizaje. Concluyó que, a mayores niveles de ansiedad ante los exámenes, menores estilos de aprendizaje en la muestra estudiada.

Huamán y Crisóstomo (2017) realizaron una investigación en Huancavelica, la cual tuvo como objetivo identificar los hábitos de estudio y el rendimiento académico en universitarios. La muestra estuvo conformada por 121 estudiantes de una universidad privada en Acostambo, con edades comprendidas entre los 16 a 36 años, siendo el 52% varones y el 48% mujeres. Utilizaron un diseño no experimental transversal de tipo correlacional. Los instrumentos que utilizaron fueron el Cuestionario de hábitos de estudio de Vicuña y un Registro de su rendimiento

académico. Los resultados mostraron que el 23% de escolares presentaron niveles altos de hábitos de estudio, el 38% medio y el 49% bajo; asimismo, encontró que existió diferencias estadísticamente significativas en función al sexo. Encontraron que existió relación estadísticamente significativa y positiva ($r=.277$, $p<.05$) entre hábitos de estudio y rendimiento académico. Concluyeron que, a mayores niveles de hábitos de estudio, mejor rendimiento académico en los 121 universitarios estudiados.

Ortega (2016) realizó una investigación que tuvo como objetivo identificar la relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en universitarios. La muestra estuvo conformada 159 estudiantes de una universidad nacional del Callao, con edades comprendidas entre los 19 a 27 años, siendo el 65% del sexo femenino y el 35% masculino. Utilizó un diseño no experimental de tipo correlacional. Los instrumentos que utilizó fueron el Inventario de hábitos de estudio de Vicuña y un Registro de control de promedio ponderado. Los resultados mostraron que para hábitos de estudio el 16% de escolares presentaron niveles bajos, el 44% medios y el 40% alto; asimismo, en cuanto al rendimiento académico el 58% presentaron niveles por debajo al promedio. Encontró relación estadísticamente significativa entre hábitos de estudio y rendimiento académico. Concluyó que, a mayores niveles de hábitos de estudio, mayor rendimiento académico en los universitarios estudiados.

2.2. Bases teórico – científicas

2.2.1. Ansiedad ante exámenes

Conceptos

La ansiedad ante los exámenes es entendida como una respuesta de carácter emocional – cognitivo en el cual las personas sienten constantemente miedo y se preocupan por un futuro que ellos dan por hecho, en el cual estarían atravesando por humillaciones u otros problemas por parte de los demás, es de esa manera como cada una de estas personas podría llegar a sentirse mucho más perjudicada por la experiencia que tienen en ese momento. La ansiedad se da en contextos académicos o donde se utilice un puente para entrar en contacto con esa experiencia, como puede

ser referirse a las evaluaciones que se aproximan para los estudiantes, las cuales van a terminar afectando a cada una de esas personas (Ramos, 2010).

Por su parte Valero (1999) mencionaría que la ansiedad ante los exámenes es definida como la presencia de respuestas de alerta en una intensidad elevada ante la percepción de que el sujeto se encuentra bajo peligro, es por ello que estas personas se encontrarían presentando problemas en torno a la forma como enfrentan las evaluaciones, pues el mismo temor y angustia que experimentan les dificultan poder concentrarse, así como hacer mucho más para sobresalir en las materias en las cuales se encontrarían mayormente interesados, para cada una de estas personas, representaría algo muy complicado el poder estar atento a las instrucciones del examen, sobre todo ello dificulta el proceso cotidiano que se realiza para responder ante las demandas académicas.

Por otro lado, la ansiedad a nivel general es comprendida como un trastorno emocional solamente si se presenta en la intensidad necesaria como para poder afectar a todo el sistema en el cual los estudiantes se encontrarían enfrentando sus problemas personales, es decir cuando perturba y no les permite a estos que puedan sobreponerse a dicha situación, en todas esas situaciones esa respuesta de ansiedad va a ser vista como desadaptativa, ahora en el ámbito académico, la ansiedad también puede especificarse al aparecer ante procesos de evaluación, pues muchos de esos estudiantes en realidad tendrían un temor marcado hacia poder ser calificados de manera negativa. Para cada una de esas personas la forma como van a responder ante esa situación estaría alterada por la experiencia de ansiedad que experimentan en ese momento (Moreno, 2002).

La ansiedad ante los exámenes también es entendida como un rasgo, pues los estudiantes vienen mostrando una tendencia en la cual comúnmente reaccionan con mayor o menor sobresalto ante las demandas académicas, es de esa forma como pueden estar viéndose envueltos en nuevas experiencias académicas y salir con dificultad de ella porque se angustian mucho, ello dificulta a que se puedan concentrar y también afecta el proceso en el cual ellos. como un rasgo este va fortaleciéndose a lo largo del desarrollo del estudiante, experimentando cada vez con mayor o menor

intensidad la respuesta de ansiedad cuando se aproxima una fase de evaluación, siendo las que más temor le pueden llegar a generar son el miedo (Montaña, 2011).

Esta ansiedad ante los exámenes también puede ser concebida como el resultado de haber tenido experiencias traumáticas o aversivas frente a la situación de evaluación previa, donde comúnmente se puede observar las humillaciones, medidas coercitivas, entre otras que afectan la valoración del propio estudiante, quien lejos de esforzarse por sacar mejores resultados por el deseo de aprender más, comienza a ver lo académico como algo altamente angustiante y una obligación desagradable, siendo señalado como uno de los motivos por el cual muchos chicos no realizarían acciones que mejoren su aprendizaje que no traigan como consecuencia una apropiada calificación. De esta forma es como el concepto iría en función a la experiencia desadaptativa que tienen estos individuos, las cuales terminan afectándolos en cada una de esas situaciones en las que van a aproximarse a lo académico (Rusiñol, et al., 1993; Ramos, 2010).

Modelo teórico de la ansiedad ante exámenes

Spielberger (1980) reconoce a la ansiedad como un conjunto de rasgos característicos en la persona que van a ser liberados bajo determinados contextos y van a orientar determinadas formas de comportarse. El ámbito educativo va a implicar una mayor liberación de ansiedad en los escolares debido a la constante carga académica que suelen estar evidenciando. Bauermeister, Collazo & Spielberger (1983) señalaron que los exámenes van a ser situaciones que van a reflejar el grado de temor que pudiera presentar un estudiante ante la evaluación, en lugar de dar a conocer su conocimiento que ha logrado aprender, por lo general, al encontrarse métodos de enseñanza poco apropiados y patrones del comportamiento negligentes, van a producir reacciones involuntarias de ansiedad al encontrarse bajo un examen, de tal modo que empiezan a percibir sintomatología fisiológica que suele opacar todo aprendizaje previo.

Bauermeister, Collazo & Spielberger (1983) utilizan un modelo transaccional para explicar la ansiedad ante los exámenes, entendiendo a los antecedentes de la historia personal del estudiante, los cuales se encuentran relacionados a los

pensamientos que se han ido estableciendo a lo largo de las experiencias vividas, y las emociones que van a ser características de algún evento liberador percibido como negativo. Estos dos componentes son van a ser la preocupación y la emocionalidad:

El primero componente de la ansiedad ante los exámenes es la preocupación, el cual suele aparecer ante la presencia de una escasa percepción de habilidades o conocimientos adquiridos para poder rendir el examen de manera efectiva; por lo general van a verse envueltos en recuerdos constantes de desesperación, de eventos anteriores fracasados y de situaciones negativas que han ido marcando la vida de la persona, el cual ante la presencia de un examen van a verse liberadas obteniendo conclusiones desfavorables para sí mismo, su futuro o el evento mismo.

El segundo componente es la emocionalidad, relacionado a la liberación de sentimientos que van a producir la presencia de un examen, más la escasa percepción positiva que mantiene de sus propias competencias van a favorecer estado de intensa emocionalidad, los cuales a su vez van a liberar reacciones fisiológicas internas que van a ser el nuevo centro de atención de la persona, dificultando la recuperación de la información estudiada. Estas reacciones pueden manifestarse como ira, cólera, rabia, tristeza; o de forma fisiológica como aceleraciones cardiacas, respiración acelerada, dilatación de las pupilas o sudoración excesiva en diferentes partes del cuerpo, las cuales van propiciar un incremento de la ansiedad inhabilitando a la persona a obtener una calificación favorable.

Características de la ansiedad ante exámenes

La ansiedad ante los exámenes es considerada como un conjunto respuesta internas que van a alertar al estudiante cuando se encuentre ante una situación de evaluación escrita, la cual va a interferir negativamente en los resultados obtenidos. Una de las principales características con las que cuentan este grupo de estudiantes es la liberación automática de reacciones fisiológicas manifestadas como respiración acelerada, sudoración excesiva de manos o cualquier otra parte del cuerpo, incremento de los latidos cardiacos, dilatación de las pupilas o posibles irrigaciones neuroquímicas en demasía; de igual manera, también liberan emociones y sensaciones desfavorables como consecuencia de las reacciones internas o como un

factor detonante para segregarlas. Todas estas reacciones se van a producir cuando el alumno se perciba ante una posible situación de evaluación, siendo las de intervención oral las que van a producir un mayor nivel de ansiedad que las intervenciones escritas, donde aún puede optar por otras alternativas para poder manejar las sensaciones fisiológicas y alcanzar consecuencias positivas (Flamini, Barbeito y González, 2010).

Los estudiantes que presenta un factor significativo de ansiedad ante los exámenes se van a caracterizar por contar con niveles altos de estrés académico, los cuales van a desarrollar consecuencias negativas de salud por periodos duraderos y posiblemente permanentes como: migraña o cefaleas constantes, problemas endocrinos, gastritis, dificultades en la tensión arterial o sanguínea. Existen alumnos que mantienen un patrón constante de ansiedad como forma característica de interactuar con las diversas situaciones nuevas de su vida diaria, de tal manera que el ámbito académico va a influir en una mayor liberación de ansiedad como estado debido a que no cuentan con las habilidades adecuadas para poder manejar el tiempo libre, programarse actividades pequeñas que no liberen una sobre carga de tareas, creencias negativas hacia su propia eficacia o falsa percepción de la magnitud y complejidad de las evaluaciones; todas ellas van a generar rasgos característicos de comportarse en la edad adulta (Díaz, 2014).

Por lo general, la ansiedad ante los exámenes libera pensamientos constantes de un posible resultado futuro negativo, los cuales se pueden considerar como pensamientos automáticos negativos que se relacionen con las dificultades del tema a realizar, la incertidumbre de no poder recordar el tema que se pide a desarrollar en el examen de tal modo que implique un sobre esfuerzo por tratar de evocarlos liberando mayores sensaciones de ansiedad, comparación constante con sus compañeros que si logran obtener buenas calificaciones; asimismo, se va a evidenciar pensamientos relacionados al momento presente de ejecución de exámenes que van a ser liberados por la situación en la que se encuentre. Si el estudiante mantiene escasas competencias para poder realizar un examen, considerando las destrezas cognitivas y estrategias conductuales para facilitar la ejecución de cualquier evaluación o examen, se van a ver incrementados los niveles de ansiedad durante su ejecución, percatándose que no cuenta con los conocimientos propicios para

desarrollarlo, y peor aun cuando las consecuencias de la calificación obtenida van a ser significantes para la persona como: alcanzar una posible beca de estudio, aprobación de sus compañeros, premios brindados por sus padres, el reconocimiento de sus compañeros o los logros percibidos como fuente de motivación (Álvarez, Aguilar y Lorenzo, 2012).

Las características más evidentes de los estudiantes que presenten ansiedad ante los exámenes son las obtenidas en su rendimiento académico, por lo general se va a identificar como un factor desencadenante de bajas calificaciones, rechazo a los estudios, desmotivación para estudiar antes de los exámenes o rechazo escolar; siendo el más detonante la deserción estudiantil. Debido a la constante experiencias negativas que perciben los estudiantes durante la ejecución de un examen, sumado con la no preparación previa, los distractores ambientales dentro del lugar donde se estudia, consecuencias negativas que puede obtener al desaprobar los exámenes, o reacciones fisiológicas emanadas por dicho estímulo; van a producir bajas calificaciones, rechazo de sus compañeros y la premonición de las consecuencias negativas. Generalmente, estas características no se van a desvanecer al quitar los eventos o consecuencias negativos sino van a permitir que la ansiedad se mantenga y refuerce por si misma (Vallejos, 2015).

Debido a que constantemente los estudiantes van a obtener bajas calificaciones producto de las reacciones internas que van a interferir con una correcta selección de la información almacenada para que se dé una adecuada resolución del examen, se va a producir pensamientos negativos sobre su actuar o eficacia de diversas situaciones. Esta percepción va a generar que mantengan dificultades para relacionarse con sus compañeros, debido a que se perciben con escasas habilidades para afrontar las situaciones de la vida diaria, ya que como se encuentran en la formación de su personalidad, el obtener constantemente sensaciones desagradables de los estudios va a desarrollar un retraimiento para interactuar con demás y un patrón característico en su personalidad (Sánchez y Castañeiras, 2010).

Otra característica común de los estudiantes que presentan ansiedad ante los exámenes es la baja tolerancia ante la frustración, debido a que el obtener calificaciones negativas van a ser eventos considerados como desagradables,

asimismo las reacciones negativas no se van a poder controlar, intensificando cada vez más las sensaciones de frustración e incompetencia que puede percibir los adolescentes. Algunos empiezan a esforzarse cada vez más en la forma como romper esta cadena de sensaciones y experiencias negativas que cada vez más se va intensificando con el avance de la formación académica, de tal manera que empiezan a utilizar estas reacciones de alarma que emana el organismo como estímulos para poder incrementar la ejecución y desarrollo del examen, en especial anticipa el poder repasar mucho más el tema del cual se va a dar la evaluación, practicar estrategias de relajación o habilidades de estudio adecuadas que difícilmente se van a olvidar a pesar de liberarse reacciones negativa (Piemontesi, Heredia y Furlan, 2012).

Por consiguiente, la ansiedad ante los exámenes cumple un factor característico que dificulta el obtener adecuadas calificaciones o demostrar el aprendizaje obtenido por los docentes, pero en su mayoría no evidencia ello. Los exámenes no son la única fuente de obtener un alcance del conocimiento adquirido, sino más bien cumple como un detector de memoria cuanto han podido retener los estudiantes, pero no evalúa necesariamente las competencias requeridas para un aprendizaje práctico (Montaña, 2011).

Desarrollo de la ansiedad ante exámenes

La ansiedad ante los exámenes podría estar significando la consecuencia general que se desprende a partir de una serie de experiencias que han venido ocurriendo en la vida de un individuo, de las cuales se estarían evaluando recién en la etapa universitaria como se trataría en el presente caso, es de esa forma como la presencia de cada uno de estos acontecimientos estarían significando para estos sujetos que se van a ver mucho más temerosos cuando les dejan una tarea, pues la señal de que han de realizar ese tipo de actividad los llevaría a creer que podrían encontrarse en riesgo, siendo las personas que han experimentado anteriormente alguna situación de alta demanda, presión, sufrimiento o que se habría visto envuelta en esa situación mucho más englobada para esos individuos. Las experiencias aversivas vinculadas al ámbito académico habrían llevado a que estas personas con la señal de evaluación, despierten esos recuerdos en los cuales por lo general resultaban afectados frente a ese tipo de situaciones. es decir que la evaluación va

cogiendo su significado como algo desagradable por las mismas experiencias de los estudiantes, otros casos donde los docentes tenían la necesidad de tratar mal a los estudiantes e irse a afectar su propia integridad como una forma de bajar su valor personal (Spielberger, 1980).

En ocasiones los docentes tienen una perspectiva equivocada de aquello que se refiere a las practicas académicas, ello porque han malinterpretado que siendo hostil y amenazando a alguien es como se podría conseguir estabilidad en su interés por la disciplina que él cree apropiada dentro del ámbito académico, ello no es así, sino que termina generando el efecto contrario al posibilitar que los estudiantes se sientan mucho más desmotivados hacia el estudio, o en tal caso lo vean como algo rígido, problemático, dentro del cual más que como una oportunidad para conseguir aprender más, ellos tendrían una obligación por obtener un apropiado desempeño académico, de esa forma es como se ven afectados en una continuidad de veces, siendo así las personas que van a sentirse con respecto a los acontecimientos ante los cuales ocurran. Estudiar es algo que no sirve para divertirse, sino que es algo que se les demanda sin posibilidad a poderla disfrutar, esto es lo que muchos adolescentes y jóvenes conciben por educación cuando han atravesado por cursos que solo han estado viendo de forma hostil hacia ellos (Carrillo, 2019).

Factores que potencian la ansiedad en universitarios

Dentro de la etapa universitaria, el aprendizaje debería ser más de carácter voluntario, esto quiere decir que los estudiantes salen de la dinámica en la que eran obligados a asistir a un centro escolar y ahora por el contrario, están en la búsqueda de su propio aprendizaje, el problema es que muchos de estos chicos o bien han tenido experiencias hostiles en su relación con el aprendizaje o en otros casos se han visto mucho más angustiados por no saber que realizar exactamente cuándo se encuentran frente a una situación de resolución de problema académico, es por ello que varias de estas personas podrían verse que se han envuelto frecuentemente en experiencias en las cuales no saben cómo estudiar, repasar o prepararse para un examen, esto sumado al hecho de la diferencia de criterios en los docentes y que muchos solicitan que sus estudiantes ya tengan interiorizados todos estos elementos, muchos de ellos van a incrementar en su experiencia de angustia, viéndose

perjudicados por que al no saber cómo resolver una tarea para la cual se le ha dejado por tiempo, ellos van a encontrarse mucho más inclinados hacia aplazar o postergar el inicio de la actividad, yéndose hacia una estrategia de afrontamiento que resultaría mucho más perjudicial para esas personas, viéndose perjudicada en esas experiencias (Ramírez, 2016).

Tras utilizar una estrategia de afrontamiento inapropiada, es que muchas de estas personas comienzan a disminuir en su autoeficacia, es decir que la confianza que se tenían a sí mismos en torno a la resolución de problemas académicos se va viendo terriblemente perjudicada. Es entonces para cada uno de estos casos que los sujetos que se ven envueltos en esta dinámica terminarían desarrollando ansiedad por cualquier indicación de evaluación en el ámbito académico. Entonces a partir de lo mencionado los docentes con una metodología didáctica que no se encuentra centrada en los recursos personales que hasta el momento ha alcanzado el estudiante se vuelve ineficiente, es más potencia la respuesta de ansiedad por parte de este por que dichas personas se van a ver perjudicadas por estas respuestas (Rosales, 2016).

La propia dinámica con el estudiante limita su percepción de respuesta frente a las demandas académicas, llevándolo a creer muchas veces que sus esfuerzos por intentar superarse en el entorno estarían resultando inútiles, al punto de que estas personas comenzarían a sentirse cada vez más desadaptadas en el ámbito académico, esto es negativo, porque el ambiente que debió proporcionarles comprensión para que disfruten de la practica académica, en este caso se estaría volviendo uno que vuelve al estudio como algo sumamente aversivo (Rusiñol, Gómez, De Pablo y Valdés, 1993).

Factores familiares que perjudican la ansiedad en universitarios

El ambiente académico es uno en el cual debe de estar satisfechas otras necesidades o principales dominios de la vida, es decir que, si un adolescente o joven experimenta constantes conflictos en el hogar, va a resultar más difícil que dentro del ambiente académico logre desconectarse de ello y así tener un mayor aprovechamiento de la clase que estaría impartiendo su profesor. La ansiedad se va

generalizando justamente por las anteriores experiencias, las cuales en cada uno de estos estudiantes han podido encontrar como principal ambiente perjudicial el ámbito familiar, en el cual se han visto enfrentados en estas situaciones, de las cuales cada uno de ellos se van a sentir con mayor temor con respecto a estas situaciones. para cada uno de esos casos es que los estudiantes con mayor presencia de miedo ante sus padres por que han estar presentes en esos momentos en los cuales ellos se han mostrado agresivos ante las personas a su alrededor, serian quienes generalizan esa respuesta de ansiedad y en la actualidad se sienten altamente angustiados, siendo esas las personas con mayor tendencia a experimentar ansiedad dentro del ambiente académico (Heredia y Piemontesi, 2011).

La familiar termina siendo uno de los principales contextos en los cuales todos los individuos tienen sus primeros aprendizajes, en estos cada uno de ellos se van a sentir con mayor temor, miedo o pueden mostrarse mucho más recurrentes antes el responder de una forma negativa ante la respuesta de miedo. Distintos sucesos que ocurren dentro de esta pueden llevar a que los miembros se sientan mucho más aludidos o de que se enfrenten a un gran problema, sobre todo vinculado a la experiencia reciente en la cual estos sujetos se habrían visto mucho más afectados. La respuesta de ansiedad es mucho más tendiente en aquellos sujetos en los cuales se vea una exposición a los conflictos familiares, los cuales hacen que generalice la experiencia aversiva, siendo estas las personas que se van a ver altamente perjudicadas en cada una de estas situaciones. los conflictos dentro de la familia se dan por que los padres no tienen interiorizados buenas estrategias de afrontamiento, por ello mismo frente a situaciones similares, se verían perjudicados por cada una de estas situaciones; además, ellos se ven altamente perjudicados por su propia respuesta emocional, están cansados y reaccionan con culpa y frustración frente a sí mismos (Diociaiuti, 2015).

La familia a través de los mensajes verbales que le entrega a los niños y adolescente, que luego serán la principal guía de los adultos, suelen ser muchas veces regidas, donde el obtener una mala nota es apreciado como algo altamente hostil y que en esa situación se ha visto grandemente beneficiado, por todo ello es que, frente a este tipo de familias, también se puede llegar a ver grandemente perjudicada la presencia de miedo por parte de ellos. para cada una de esas personas

que salen de ese grupo familiar el encontrarse en la presencia de ese problema se ha podido haber observado que se ven perjudicados por dicha situación. De esta forma los mensajes que resulten altamente estrictos para las familias pueden estar siendo situaciones en las cuales terminen condicionándolos bajo reglas muy estrictas y esas llevarlos a un estilo de vida mucho más ansioso, en ese sentido es que estos adolescentes van a estar mucho más envueltos en dicha experiencia. De igual forma la respuesta de los padres ante la sobrecarga académica del estudiante puede terminar llevándolo hacia una experiencia aún más angustiante, e s por ello que dichas personas se encontrarían con mayor temor al fracaso (Cori, 2011).

Otro de los contextos que terminan favoreciendo a la ansiedad en general y posteriormente terminan perjudicando a la presencia de ansiedad frente a los exámenes es los vicios que uno de los padres pudo haber desarrollado, es de esa forma como cada uno de ellos al intentar manejar ese problema puede estar siendo expuesto ante esos problemas de índole fuerte y siendo la persona que va a verse afectada principalmente por dicha situación. Cuando uno de los adultos ha desarrollado algún vicio como el alcoholismo, estos pueden verse tremendamente perjudicados y estar irritables, mostrar eso a través de una crianza rígida y sus hijos estar a merced de esas situaciones que escapan de sus posibilidad, por todo ello es que se verían grandemente perjudicados y siendo las personas que van a tener mayor posibilidad de enfrentarse a dicha situación, en cada una de esas situaciones el factor familiar alimenta las experiencias aversivas del adolescente, facilitando que el temor al trazo se incremente, al mismo tiempo que no tendría el apoyo para poder estudiar, por lo que al tener menores calificaciones podría ser humillado por algún docente o pasar por situaciones donde se le menospreciaría debido al bajo rendimiento que estarían manejando cada uno de esos sujetos frente a esa situación (Heredia y Piemontesi, 2011).

La familia puede potenciar la ansiedad en general al llevar a los propios adolescentes a sentirse cada vez más dependientes de esta, haciéndoles sentir como personas que no van a saber cómo manejar dichas situaciones. La confianza que se les entrega a través de los contenidos verbales les demuestra a los propios chicos que tienen todo lo necesario para mejorar. Los recursos para hacer frente a las situaciones demandantes, de las cuales muchas veces nos e tiene clara solución

vienen de parte de la familiar; sin embargo, los chicos que desarrollar mayor ansiedad, han tenido un aprendizaje que no ha incluido muchas herramientas para hacer frente a situación que resultan así de estresantes, es de esa forma como la familia a través de la excesiva protección en la niñez y adolescente, limita a que de adulto el universitario pueda resolver solo sus problemas si verlo como algo sumamente demandante, es decir que si podrán hacerle frente, con un gran coste emocional, a ello es a lo que se conocería como ansiedad y en esos casos en es los cuales se suele llevar a las personas hacia una experiencia negativas y que los termina por alejar del bienestar que deberían de conseguir dentro del ámbito académico (Zárate et al., 2018).

La familia no termina siendo un generador de la ansiedad; sin embargo, este es el primer contexto en el cual los sujetos tienen sus primeros aprendizajes, por ello mismo de forma indirecta al no transmitirse esa confianza en si mismo a los menores, ellos tienen mayores posibilidades de sufrir como producto de su temor o la ambivalencia frente a una situación en la cual no saben si tendrán los recursos suficientes para hacerles caso, es en esta medida como la experiencia de cada una de estas situaciones podría terminar llevándolos a una experiencia universitaria con episodios de ansiedad intensa cuando viene alguna evaluación y sobre todo si el docente le agrega a esta mucha mayor importancia en el criterio de calificación, donde prácticamente los estudiantes entenderían que no sabrán cómo manejar ese tipo de situaciones (Barrios, 2017). Frente a los exámenes o cualquier otro tipo de evaluación es así como muchos de los estudiantes se encontrarían viendo cómo manejar sus situaciones, pero en el interior con mucho miedo a lo que pueda ocurrir posteriormente (Castillo, Chacón y Díaz-Véliz, 2016).

2.2.2. Hábitos de estudio

Conceptos

Los hábitos de estudio son comprendidos como ese conjunto de comportamientos que las personas emiten en un momento dado el cual tiene como principal objetivo el alcanzar una mejora en el proceso de aprendizaje, en ocasiones más o menos vinculado a la calificación del rendimiento académico en esa escuela.

Entonces estos hábitos de estudio en si permiten mejorar el desempeño académico, pero no se limitan al aprendizaje de lo impartido como parte de una materia o curso que el sujeto lleva a travesando, sino que puede llegar a involucrar la comprensión de un conocimiento que vaya más allá de eso; así mismo, tales hábitos son comprendidos como acciones que recurrentemente se vienen repitiendo y siendo las que van a beneficiar a esas personas (Mendoza y Ronquillo, 2010).

Los hábitos de estudio también pueden ser comprendidos como el esfuerzo que se mantiene con perseverancia por parte de un grupo de estudiantes que constantemente trata de mejorar, para ello busca formas de ser más organizado o de encontrarse en una situación en la cual lograría entrar en mayor contacto con la experiencia ante la cual se ve envuelto. Se le menciona como un esfuerzo por que va a requerir que la persona en cuestión saque fuerzas para poder mantenerse constante en estas prácticas, las cuales muchas veces van en contra de otros intereses como reducir el tiempo dedicado a otras actividades o e enfrentarse a una materia académica a la cual se le tenía miedo por las experiencias previas, es de esa forma como tales sujetos van a encontrarse mucho más envueltos en cada una de estas situaciones (Vicuña, 2002).

Por su parte Ortega (2012) mencionaría que los hábitos de estudio son un conjunto de acciones que pueden ser tanto positivos como negativos, todos los estudiantes tienen hábitos que van repitiendo a lo largo del tiempo en el cual transcurren dentro de una escuela, es de esa forma como ellos se encontrarían manejando dicha situación y conseguirían estar en una fase en la cual pueden enfrentarse mejor a las situaciones que se les ponen en frente. De esta forma cada uno de estos individuos se van a sentir con la fortaleza suficiente como para poder asumir esa situación, aunque claro al tener hábitos positivos, habrá una mayor eficiencia en alcanzar los resultados deseados.

Para Pedreros (2014) se tratarían de un conjunto de acciones que conforman el patrón de conducta con el cual típicamente los estudiantes responden con mucha frecuencia ante esas situaciones, de tal forma que cada uno de ellos podría llegar a sentirse más o menos afectado por dicha situación. Estas acciones están orientadas hacia el mayor aprovechamiento del tiempo y la energía física para poder aprender

más y mejor, es decir que el conocimiento no se haga una gran barrera, sino que se pueda comprender este a través de estrategias de organización de la información como bien pueden ser todo lo referente a los mapas conceptuales, entre otros. Cada uno de ellos en su conjunto estarían conformando los hábitos de estudio que los estudiantes habrían formado con respecto de dicha situación, es en ese caso de que los estudiantes se encontrarían enfrentando esa situación con ese conjunto de recursos personales.

El concepto de hábitos de estudio por lo general es asumido a partir de las practicas positivas o que van a resultar mucho más adaptativas para los estudiantes, es de esta forma como ellos podrían llegar a sentirse mucho más capaces de superar esa situación y de sentirse mucho más beneficiados para el alcance de sus metas académicas. Los hábitos de estudio medidos en realidad son los hábitos efectivos, proactivos y adaptativos que pueden desempeñarse dentro de la practica académica, resultando la ausencia o poco uso de estas el incremento de la probabilidad de poder caer sobre otros problemas, los cuales van a terminar viéndose más perjudicados en la situación señalada (Zarate, 2018).

Modelo teórico de los hábitos de estudio

Vicuña (2002) considera a los hábitos un conjunto de comportamientos repetitivos que se han ido formando en el individuo y se suelen producir de manera automática, sin que la persona piense sobre el procedimiento o el desarrollo de una actividad. Los hábitos se pueden encontrar relacionados a diversos ámbitos de vida diaria, viéndose involucrados en guiar a la persona para aprender algún tema en particular, el cual consideren utilizarlo en diferentes situaciones para mantener una adecuada comunicación en sus relaciones sociales, alcanzando objetivos cercanos y logrando experiencias agradables. En cuanto al ámbito académico, los hábitos de estudio van a ser fundamentales para que los estudiantes alcancen un rendimiento académico favorable, pero se va a ver afectado por diversos elementos distractores del exterior, como puede ser la relación entre docente y alumno, la influencia de los compañeros del salón de clases o de otros salones, la escasa supervisión dentro del plantel educativo, la dificultad de los docentes por dejarse entender al momento de impartir el contenido del tema, las tareas que suelen dejar, el tiempo de ejecución o

los ruidos fuera del colegio; sumado a todo ello, se encuentran los factores propios del estudiantes que van a ser respuestas internas producidas por las emociones o por algún malestar de salud alterno.

Vicuña (2002) señala que los hábitos de estudio implican el patrón rutinario de comportamientos relacionadas a conseguir un mayor conocimiento de determinado tema, los cuales no se enfrasan únicamente dentro del entorno educativo. Para que un comportamiento se logre aprender de forma significativa es necesario generalizar a diversos contextos, para que se pueda retener la información con mayor información; del mismo modo, los hábitos de estudio son comportamiento que se tienden a ejecutar dentro y fuera de la institución educativa, por lo que suelen manifestarse mediante la presencia de diversos componentes relacionados a la dedicación que puede presentar ante los trabajos realizados, la preparación de exámenes o las conductas que evidencia frente al estudio; pero también se encuentran los elementos externos influyentes como lo relacionado a las clases o el momento de estudio. Bajo esta perspectiva se dan a conocer cinco componentes de los hábitos de estudio (Vicuña, 2002):

El primer componente es momento de estudio, relacionado a la forma como se encuentra estudiando y a los elementos que suelen acompañarlo, como el estudiar con la televisión prendida, escuchando música, acompañado de familiares, lugares de mucha distracción visual, auditiva y social, o si simplemente estudiar en silencio.

Un segundo componente son las clases donde se suele aprender el conocimiento, se refiere a la actitud que mantiene el estudiante dentro del salón de clases, identificando con comportamientos como el tomar apuntes, realizar preguntas al docente, conversar con sus compañeros sobre temas que no se hayan comprendido, o por el contrario, no toma apuntes de los temas importantes, se distrae con sus compañeros, no pregunta al docente o al culminar la clase realiza otra actividad que no tenga nada que ver con el repasar para un mayor entendimiento de lo aprendido.

Los trabajos académicos también van a ser un componente de los hábitos de estudio, debido a que involucra la comprensión del tema explicado por el docente

mediante la ejecución de actividades para la casa, asimismo, permite identificar la dedicación con la tarea asignada, reconociendo si mantiene responsabilidad de realizar el trabajo con anticipación, delegar actividades al resto del grupo, buscar información adicional, hacerse responsable de sus propio trabajo y poder corregirlo en caso merezca un arreglo, de tal modo que en todo ese proceso se pueda comprender con mayor claridad y de forma empírica los conocimientos estudiado.

Otro componente es la preparación ante los exámenes, el cual va a orientar al estudiante a poder obtener buenas calificaciones, identificando los comportamientos previos como el poder estudiar días antes, realizar notas de estudio, mantener un conocimiento previo de cada tema explicado por el docente, y no esperar a fechas previas del examen para estudiar la sobrecarga de materias almacenadas.

Finalmente, señala como último componente a la conducta que se presente frente al estudio, la cual se caracteriza por las estrategias del estudiante para prepararse antes de repasar algún tema, alistándose para realizar subrayados de termino importantes dentro de una lectura, el buscar palabras desconocidas con un diccionario, plantearse preguntas de temas desconocidos, volver a leer alguna lectura o el buscar información adicional para comprender mejor lo estudiado,

Características de los estudiantes con hábitos de estudio

Los hábitos de estudio se entienden como el conjunto de comportamientos orientados a utilizar estrategias académicas aprendidas a lo largo del desarrollo de vida, todo ello con la finalidad de alcanzar los objetivos propuestos por el docente o por el mismo alumno. Las personas que mantienen hábitos de estudio correctos para desenvolverse en el ámbito escolar, universitario o profesional se van a caracterizar por presentar un conglomerado de actitudes y acciones que van a estimular a una orientación favorable para obtener un bienestar de logro; de tal manera que van a orientar su comportamiento a realizar las tareas con anticipación, tomar apuntes de los comentarios que los docentes brindan fuera del material de estudio, repasar las clases escuchadas, revisar los apuntes y realizar resúmenes de lo que se pueda haber comprendido, aplicarlo a la vida diaria de tal manera que se quede procesado por las conexiones neurales que se emiten al ejecutar una actividad en base a lo que

recordamos, y el ser constantes con todas estas características van a ser la esencia para que se instauren los hábitos de estudio. Si el estudiante carece de estos no va a poder comprender más allá de lo que los docentes le puedan estar explicando, de tal modo que se limite los conocimientos aprendidos sin una mayor opción de amplitud; o en su defecto, va a obtener el mínimo de información de la síntesis que realizan los docentes para las materias que van a dictar (Zarate, 2018).

El que el estudiante cuente con una adecuada organización de sus actividades para hacer sus tareas o para estudiar con anticipación para los exámenes va a ser una característica fundamental de los hábitos de estudio, es decir el que se cuente con habilidades para manejar la procrastinación va a ser un factor de correlación para que se mantenga uno adecuados hábitos. El que se pueda realizar las tareas el mismo día que se dejan o el que se pueda repasar los temas dictado inmediatamente luego de las clases, van a propiciar que se mantenga una buena comprensión de los temas; asimismo, el que dejen de lado las actividades que impliquen un mayor esfuerzo y empeño por parte del alumno debido a que las puede percibir como muy sencilla o que cuenta con demasiado tiempo para poder realizarlas va a ocasionar que se mantenga mayor contacto con las actividades momentáneas que, por lo general, suelen ser actividades de ocio las que se prefiere realizar en lugar de las actividades académicas. La procrastinación va a limitar el desarrollo y mantenimiento de adecuada hábitos de estudio, perjudicando en la comprensión después del salón de clases (Torres, 2018).

Los estudiantes que cuentan con estos patrones continuos del comportamiento relacionados a obtener un mejor rendimiento académico se van a ver caracterizados por mantener mayores relaciones sociales sólidas y duraderas, debido a que como mantienen adecuados hábitos en su forma de actuar que le permite alcanzar diversos objetivos que otros también desearían produce que sus compañeros lo valores o vean como alguien a quien admirar; por lo general se ven con grupos sociales que también desean alcanzar los mismos logros optando por imitar comportamientos mejores, optimizando cada vez más el vínculo afectivo y los hábitos de estudio. No en todos los casos los estudiantes van a contar con adecuadas relaciones sociales optimas, ya que como el mantener estos patrones constantes de conducta no siempre le va a permitir asistir a reuniones sociales que sus compañeros suelen acudir por ser una

situación que libere mayores beneficios que el realizar la tarea o estudiar; de igual manera, el escaso acercamiento a reuniones o interacciones con los demás van a favorecer el desarrollo de actitudes de retraimiento, aislamiento y sufrimiento en su actuar diario (Pedreros, 2014).

Otra característica con la que cuenta este grupo de estudiantes es la percepción desarrollada de autoeficacia que van fortaleciendo con cada logro alcanzado, de tal manera que les permite desarrollar una adecuada autoestima, autoconfianza y sentido de éxito al encontrarse en situaciones desconocidas o grandes fuentes de tensión. Los estudiantes que presenten un adecuado horario para realizar las tareas académicas, para repasar las materias brindadas o para buscar información adicional, generalmente van a desarrollar habilidades duraderas que le permita obtener logros y éxitos que favorecen el desarrollo de su personalidad y sentido de confianza por las acciones que realiza; produciendo así conductas destinadas a alcanzar determinados logros personales. Se puede ver como un factor que, de forma negativa, favorezca un concepto de egoísmo dentro del propio estudiante, de tal manera que no se integre con las demás personas que no cuenten con los mismos hábitos de estudio porque va a ser un retraso el estar explicándoles o el estar corrigiendo sus errores. Entonces, el sentido de autoeficacia que desarrolla los adecuados hábitos de estudio se puede considerar de dos maneras, la primera que favorece una adecuada integración social colaborando con sus compañeras que no mantienen los mismos conocimientos; y la segunda, que genera patrones negativos de aislamiento en el actuar debido a que mantiene creencias de superioridad que desencadenan aislamiento social o comportamientos de tipo egocéntricos (Mendoza y Ronquillo, 2010).

Los estudiantes se encuentran expuestos a diversas situaciones tecnológicas que suelen ser distractores para que realicen las actividades académicas de forma favorable, pero también sirve como un medio para mantenerse actualizado y obtener conocimientos de forma autónoma; es por ello que los hábitos de estudio se van a ver envueltos con las nuevas tecnologías a tal punto de influenciar para alcanzar mejores estrategias o habilidades académicas. Por lo general, una característica de los estudiantes que cuentan con adecuados hábitos de estudio es que van a mantener un correcto uso del internet, de tal manera que lo utilice de forma equitativa entre los momentos de ocio y los momentos para obtener mayores conocimientos

sobre lo impartido en el salón de clases. El poder buscar información adicional, conseguir visualizar videos para obtener otra forma de aprendizaje o utilizar las redes sociales de forma productiva, se debe constantemente a la relación que se cuente con las tecnologías, si constantemente el menor es expuesto a un ambiente donde todos a su alrededor incluidos sus familiares y amigos utilice el celular como objeto exclusivamente para diversión, es probable que imite estos comportamientos y también adopte esta creencia para generalizarla en casi todo su actuar; por el contrario al evidenciar modelos que utilicen la tecnología para mantenerse informado y conseguir mayores destrezas van a producir que los menores alcancen hábitos positivos (Paz, 2016).

Beneficios de los hábitos de estudio

El que los estudiantes cuenten con adecuados hábitos de estudio va a permitir que consigan diversos logros en su experiencia académica, laboral o personal, debido a que presenta destrezas y habilidades para poder realizar las tareas con tiempo de anticipación, elaborar mapas visuales o resúmenes para un mayor entendimiento, buscar información adicional o un mayor acercamiento a compañeros que presenten los mismos estilos de estudio. Estas habilidades va a permitir conseguir múltiples beneficios, desde la aprobación de sus compañeros por las notas obtenidas, los halagos y felicitaciones de los docentes, el orgullo de los padres y familiares, recompensas como el conseguir materiales de estudio o alguna beca para un estudio superior, ya sea dentro o fuera del país; estos beneficios y muchos más se van a ver caracterizados por el lugar donde se desenvuelva el estudiante, las cualidades propias como la personalidad, dificultades físicas u orgánicas, el medio ambiental o social al cual se encuentre inmerso. Es por ello, que la independencia de la persona va a delimitar los beneficios que puedan conseguir con unos adecuados hábitos de estudio, pero, por el contrario, van a existir beneficio generales o comunes que la gran mayoría de adolescentes logran alcanzar, siendo esos mismo los fortalecedores para mantener y continuar con la ejecución de los hábitos de estudio a pesar de las consecuencias negativas a corto plazo que pudieran percibirse en primera instancia (Sigchos, 2018).

El primer beneficio que se logra obtener de llevar unos adecuados hábitos de estudio va favorecer el desarrollo de la personalidad del menor, debido a que estos son unos patrones constantes del comportamiento orientados a alcanzar determinados logros académicos que van a estimular a que el estudiante mantenga un conjunto de creencias que van a mantener estas conductas a pesar que no se obtenga el refuerzo social o material. En primera instancia los niños no cuentan con una personalidad sólida y duradera, sino más bien, que ésta se va formando por todas las experiencias a la cual se va a ir exponiendo sean favorables o negativas; de modo que el que los padres estimulen una ejecución correcta de la actividad académica en su debido momento va a estimular que se mantenga una personalidad orienta a seguir las instrucciones y normas sociales, permitiendo alcanzar lo que la sociedad pueda brindar como reforzador, sin incumplir ninguna infracción o delito penal. Para que un niño mantenga adecuados hábitos de estudio primero se enseñan poco a poco conductas simples sobre cómo realizar la tarea, para luego ir impulsando una ejecución más autónoma e individual supervisando mínimas equivocaciones, que por consiguiente va a utilizarlas en la mayoría de actividades relacionadas ayudando en la formación de un rasgo de la personalidad que va a impedir la formación de comportamiento procrastinados, siempre y cuando se estimule correctamente todos los hábitos positivos de forma duradera y constante por determinado tiempo (Martínez, 2014).

Otro beneficio de los hábitos de estudio va a ser el adecuado rendimiento académico que pudiera obtener por llevar un patrón efectivo para la adquisición de conocimientos, permitiendo un mayor desarrollo y mantenimiento de los mismo. Es evidente que los estudiantes mantengan comportamientos adecuados para los estudios con la intención de obtener buenas calificaciones debido a que el alcanzarlas les permite conseguir consecuencias positivas como premios o halagos que sus padres le puedan transmitir; de igual manera, el que se impongan consecuencias demasiado aversivas va a coincidir con el mantenimiento de los hábitos de estudio, pero se va a diferenciar por el bienestar que sienta el estudiante al realizar sus actividades académicas, mientras que en la primera va a optar por disfrutar el aprendizaje y verlo como un conocimiento constante de logros personales expresados, en la segunda va a realiza la actividad para evitar todo los posibles castigos que pudiera recibir, perjudicando en su desarrollo íntegro y autónomo.

Generalmente, las calificaciones muestran el entendimiento que los estudiantes logran alcanzar de las clases impartidas por el docente, pero en su mayoría no explica ello, debido a que los escolares se las ingenian para conseguirse las respuestas de los exámenes o para copiar y obtener buenas calificaciones sin esmero alguno; es por ello que el promedio ponderado de las puntuaciones obtenidas durante los exámenes no va a ser un indicador significativo que explique la presencia de unos adecuados hábitos de estudio, pero si lo va a ser las intervenciones que realicen en el salón de clases (De la Cruz, 2015).

De la misma manera, uno de los beneficios que brinda el que los estudiantes cuenten con adecuados hábitos de estudio va a permitir que sean modelos para otros compañeros que no los apliquen, de tal manera que sean influyente para que observen las posibles consecuencias positivas que pueden conseguir si también mantienen el mismo repertorio de conductas. Cuando un niño o adolescente realiza la tarea a tiempo, participa dentro del salón de clases, lleva información adicional para compartir con sus compañeros durante la hora de clase o elabora adecuados diagramas mentales, van a conseguir diversos beneficios que sus compañeros también van a querer imitar, influyendo en sus compañeros en seguir los mismos comportamientos. Si estos son aprobados por el docente y reforzados socialmente va a incrementar mucho más que los otros alumnos también las ejecuten, impartiendo en el salón de clases modelos fiables para estudiantes de otros grados o colegios aledaños. De tal manera, que se aplican los principios de aprendizaje vicario para el mantenimiento de los hábitos correctos luego de aprenderlos en el seno familiar o en los primeros años de estudio (Fancy, 2018).

Finalmente, el manejo del tiempo va a ser un factor crucial para poder desarrollar los hábitos de estudio debido a que permitirá administrar de la mejor manera las horas del día en las que no se ha programada alguna actividad por realizar. Como bien se sabe, el que los estudiantes cuenten con demasiado tiempo libre les va a favorecer que lo inviertan en la ejecución de cualquier otra actividad que les produzca un bienestar momentáneo, sin embargo, con esta gran cantidad de horas libres se pueden optimizar el desarrollar hábitos de estudio que eviten la sobrecarga académica las cuales se pueden convertir en una fuente que genere estrés académico con complicaciones somáticas negativas en el organismo. Un escaso uso

de hábitos de estudio puede desencadenar en complicaciones psicológicas mayores debido a que la constante percepción que tengan sobre sus propias competencias o habilidades, más las que puedan percibir de la tarea a la cual se van a involucrar produce una tensión constante que desencadena en un posible ausentismo o deserción escolar en su mayoría, los padres no comprenden estos comportamientos negativos (Argentina, 2013).

Factores que incrementan los hábitos de estudio

Los hábitos de estudios son un conjunto de comportamientos destinados a conseguir un mejor entendimiento de un determinado tema, de tal manera que se va a ver influenciado por diversas características que pueda presentar la persona y el entorno donde se desenvuelva. Todo estudiante adquiere un conjunto de estilos de estudio a lo largo de su interacción con las experiencias académicas, viéndose alterado por la forma como los docentes brinden determinada materia, por las condiciones en las que se pueda estudiar, los compañeros con los que cuente, los posibles distractores ambientales, o las posibles características individuales que mantenga para proseguir con los hábitos a pesar de que no obtenga un refuerzo inicial. Es por ello importante reconocer la historia de aprendizaje de cada estudiante para señalar cuales pueden ser los factores que influyen en el incremento del repertorio de habilidades cognitivas y conductuales para alcanzar una mejor comprensión; por el contrario, no todos los factores van a ser influenciados por la historia personal, sino que también reconocen la existencia de características generales que van a propiciar un mayor desarrollo y mantenimiento de los hábitos de estudio (Portacarrero y Vásquez, 2013).

El que los estudiantes cuenten con un ambiente adecuado para realizar las actividades académicas dentro del salón de clases, con una integración idónea con sus compañeros y un modelo correcto de los docentes, va a optimizar el desarrollo de hábitos de estudio sólidos y duraderos en las primeras etapas de la vida académica. En primer lugar, el colegio debe cumplir con las condiciones necesarias para que los escolares adquieran los conocimientos sin dificultades infraestructurales como puede ser el estudiar en un salón de clases donde se comparta el tema con otros grados, no contar con servicios básicos como el agua, la luz o desagüe, estar

expuesto a constantes marchas sociales o huelgas que impidan una adecuada integración de conocimientos, no contar con paredes solidas o materiales adecuados para la enseñanza académica; todos estos factores van a conformar los factores influyentes relacionados a la institución académica. El segundo postulado hace relación a la influencia que pudieran caracterizar los compañeros del salón de clases, de tal modo que permita incrementar los hábitos de estudio viendo a otros obtener consecuencias positivas tras la ejecución de una determinada tarea; de igual marea, van a percibir la aprobación social al ayudar a otros compañeros con las tareas o con temas que no comprendan siendo aceptado por los demás. Por último, el tercer factor está relacionado al ejemplo que dan los docentes para ejercer los hábitos de estudio, de tal manera que tendrían que reforzar a los estudiantes que cuenten con patrones productivos para alcanzar un mejor conocimiento, en lugar de censurarlos por adelantarse a la materia o hacerlos esperar a que sus compañeros también alcancen el mismo entendimiento sin esfuerzo alguno (Fancy, 2018).

Otro factor que va a incrementar el que los estudiantes utilicen mejor sus hábitos de estudio va a ser el contacto y entendimiento que tengan de las nuevas tecnologías; eso no quiere decir que todos los estudiantes que manejar la tecnológica sin ningún problema va a evidenciar hábitos de estudio correctos, sino este manejo va a favorecer para que cuente con mejores herramientas para un procesamiento de la información mucho más fácil y efectiva. La tecnología es una fuente de potencial distracción para los niños y adolescentes debido a que cuenta con grandes cantidades de actividades para hacer, en especial el teléfono móvil, la computadora o el PlayStation son los principales objetos en los que los escolares dedican grandes cantidades de horas al día, de tal modo que se descuidan de sus quehaceres u obligaciones como estudiantes y como hijos (Sigchos, 2018).

Cuando no se cuenta con un horario para optimizar mejor el uso del tiempo libre es probable que se pierda grandes cantidades en actividades que no se obtenga demasiados benéficos, más que los gratificantes momentáneas que la actividad misma puede liberar; por otro lado, el mantener una distribución equitativa de tiempo y actividades gratificantes va a permitir obtener mejores formas para la ejecución de alguna tarea, permitiendo obtener una mejor forma para alcanzar conocimientos que anteriormente no se contaba, para consultar a diversas personas sobre experiencias

al realizar alguna actividad, videos que sirven como modelos cuando los docentes no se dejan entender bien o cuando los estudiantes no comprenden los conocimientos como se debería, por ello es efectivo para optimizar los hábitos de estudio (Torres, 2018).

Un factor que favorece el incremento de los hábitos de estudio va encontrarse en las propias habilidades y creencias que desarrollen los estudiantes a lo largo de su vida, debido a que cuentan con un conjunto de experiencias, respuestas y acciones que van a dirigir su comportamiento; es decir que las características individuales como la motivación, la atención, la percepción, la memoria, la inteligencia y la creatividad van a jugar un papel importante para la formación y facilidad de aprendizaje de los hábitos de estudio. Estas características individuales se van a optimizar mediante la relación que cuente el individuo con su ambiente y el sistema neuroquímico, en otras palabras debe de evidenciarse una relación biopsicosocial, iniciando con un desarrollo neurológico apropiado para obtener juicios de valor y criterios idóneos para la formación de los hábitos de estudio, la motivación interna o externa que se haya formado para obtener el objetivo académico o la influencia del círculo social para perdurar con los hábitos (Hernández, Rodríguez y Vargas, 2012).

Contar con adecuados modelos de aprendizaje, ya sea desde la casa, familia o ambiente escolar, favorece la adquisición de patrones correctos de hábitos de estudio debido a que se percibe ejemplos característicos sobre cómo comportarse en determinado ambiente; asimismo, el llegar a casa y contar con padres que refuercen lo aprendido en el colegio va a permitir obtener creencias favorecedoras para el cumplimiento responsable de las tareas. Estos modelos que influyen en la forma de estudiar también pueden ser visualizados en programas entretenidos, dibujos animados, novelas, películas o series televisadas, los cuales, en su mayoría, van a determinar una forma de actuar característico al modelo que se encuentren viendo, más aún si este modelo recibe algún premio a cambio por mantener hábitos adecuados. Existe una motivación intrínseca que impulsa al estudiante a continuar con dichos hábitos, y es el benéfico de conseguir una aprobación propia de sus creencias morales. Al pensar que sus hábitos de estudio le sirven para demostrar que es un buen hijo y que aprovecha el sacrificio que hacen sus padres para que pueda

estudiar es un factor que sostiene a pesar de las vicisitudes a que se continúe con este patrón característico de estudiantes promedios (Padreros, 2014).

Naturaleza de los hábitos de estudio

Los hábitos de estudio generalmente no tienen su origen en la parte biológica del individuo o destinado por la genética como algunos rasgos físicos que se pueden adoptar de nuestro padres o abuelos, sino más bien se entiende como un conjunto de características individuales que se van aprendiendo conforme las experiencias que valla desarrollando en la relación con su casa, escuela o entorno. Se caracterizan, como cualquier otro hábito ya sea positivo o negativo, por la forma como influye al niño en la constancia de su ejecución; de tal manera que se requiera una práctica diaria de la activada para poder desarrollarla como una habilidad autonómica que surge durante el contexto académico. Generalmente, tiende a ser muy susceptible a los cambios medio-ambientales que pueden estar ocurriendo, como el estar expuesto a constantes fuentes de estrés, contar con algún estímulo aversivo que interfiera con la ejecución correcta del hábito, compañeros que cumplan un factor distractor, o una familia disfuncional que no permita el aprendizaje continuo y práctica frecuente de la competencia a desarrollar; de tal manera que el estudiante se ve envuelto en un gran variedad de elementos que van a retraer su proactividad en cuanto a los estudios, interfiriendo con la adquisición de hábitos de estudio adecuados (Sigchos, 2018).

Luego de ser instaurada como repertorio básico para aprender mejor, va a traer consigo consecuencias positivas que van a ser agradables para el estudiante de tal manera que se mantenga con el transcurrir del tiempo con la intención de seguir obteniendo los efectos positivos, los cuales pueden ser el conseguir algún diploma o beca para estudiar fuera del país, ser reconocido por las autoridades de la institución educativa, aceptación de sus compañeros, o el simple hecho de sentir el logro alcanzado y la autoeficacia percibida de poder realizar las actividades sin apuros o estrés. Las mismas consecuencias van a favorecer en el que se mantengan o no los hábitos de estudio, de tal manera que, si se percibe que al realizar las tareas con anticipación, estudiar para los exámenes, llevar apuntes y mapas conceptuales de forma voluntaria y participar constantemente en el salón de clases, no consigue ningún elemento por parte del docente, familiares o compañeros es probable que no

se mantenga un patrón de hábitos de estudio sólidos; sin embargo si se mantienen contingencias positivas a las conductas del estudiantes es mucho más probable que se repita y se instaure en su repertorio de comportamientos, de tal manera que el entorno cumple un papel crucial para la formación de los hábitos de estudio (Grados y Alfaro, 2013).

Los padres suelen ser los modelos que instauran los hábitos en los niños, de tal manera que pueden favorecer cualquier conjunto de comportamientos en cualquier área que deseen estimular, en otras palabras, si los padres mantienen un patrón de comportamientos destinados a guiar a sus hijos a que ejecuten y se encaminen sobre determinado medio es mucho más probable que se involucre en el entorno cuando crezcan por la variedad de destrezas con las que cuentan; sin embargo, algunos elementos pueden ser considerados como aversivos bajo la percepción de estudiante de tal manera que desarrolle un rechazo a determinadas formas de actuar y pensar de sus familiares, rehusándose a continuar con la actividad a la que toda su vida han sido entrenados. Padres que se caractericen por mantener escaso contacto y afecto con sus hijos, escasas habilidades de comunicación asertiva ante determinados problemas de la familia, rechazo de competencias de sus hijos y pareja, percepción de superioridad o contar con una sobrecarga laboral, van a generar que los integrantes de la familia liberen estados de ansiedad continuos al encontrarse en eventos desagradables, transmitiéndolos a los diferentes lugares donde se desenvuelvan. En el caso de los niños y adolescentes, van a manifestarlo en el ámbito educativo de tal manera que no van a poder mantenerse concentrados hacia las materias que imparten los docentes afectando en su rendimiento académico y motivación para los estudios (Paz, 2016).

Muchos estudiantes cuentan con hábitos de estudio que les permite alcanzar grandes logros educativos, los cuales creen que cualquier medio para obtenerlos puede ser favorable y está bien el utilizarlos, tendiendo a mantener comportamientos que les puede llegar a perjudicar en diferentes áreas de su vida como el quedarse hasta largas horas de la noche realizando trabajos, retrayéndose de todo contacto social como sus amigos, enamorada, compañeros, hasta su propia familia cercana, alejarse de actividades de ocio y anteriormente gratificantes; todos estos van a ser hábitos de estudio negativos, debido a que esta variable no se concibe bajo los logros

obtenidos o el conocimiento que el estudiante pueda obtener, sino por las destrezas y habilidades que adquiere para poder optimizar las formas de estudio sin conllevar a consecuencias negativas que a largo plazo van a retrasar los hábitos instaurados terminado por eliminarlos (Pedreros, 2014).

Se puede diferenciar los hábitos de estudio debido a su funcionabilidad que cumplen en determinada actividad, pudiendo optimizar o retrasar la ejecución de alguna tarea. Los hábitos que retrasan el desarrollo de las tareas se consideran como negativos y por lo general, van a producir comportamiento procrastinado y creencias de aversión al desarrollo de alguna actividad académica, a tal punto de que el estudiante termine por rehusar aceptar el seguir asistiendo a la institución educativa o realizar algún estudio superior. Los hábitos de estudio positivos van a mejorar la ejecución de determinada actividad, pudiendo mantener comportamientos autodidactas, realizar conclusiones favorables y críticas sobre determinado tema, optimizando el aprendizaje académico a tal punto de generar alumnos que consigan grandes logros personales debido al placer que consiguen al instruirse a sí mismos y sacar sus propias conclusiones (Martínez, 2014).

Entonces se puede concluir que el periodo escolar es una etapa donde el estudiante consigue estrategias para poder comprender determinado tema como la lecto-escritura, proceso de atención sólidos, comunicación e intervenciones reforzantes sobre su forma de pensar y creencia sólida sobre valores positivos para una convivencia adecuada, van a ser los pilares para que desarrolle hábitos de estudio en su etapa de secundaria, de tal manera que consiga obtener beneficios propios al realizar sus tareas, al intervenir en clase o al repasar por su cuenta temas aledaños a los impartidos por el docente. Estas características también se ven influenciadas por diversos factores medioambientales que los escolares no pueden manejar como puede ser la infraestructura del ambiente educativo, el hogar y familia con la que mantiene mayor contacto, los amigos y docentes que dirigen la formación de los hábitos de estudio (Grados y Alfaro, 2013).

2.3. Definición conceptual de la terminología empleada

Ansiedad ante los exámenes

La ansiedad ante exámenes es percibida en relación a las apreciaciones e interpretaciones personales como amenazantes y en consecuencia productoras de ansiedad, se sostiene que existen sujetos que vivencian ansiedad en situaciones de examen, por ello se conceptualiza como un rasgo de personalidad específico frente a esta situación (Bauermeister, Collazo & Spielberger, 1983).

Hábitos de estudio

Son un patrón conductual aprendido que el estudiante realiza en su quehacer académico, e implica la forma en que se organiza el estudiante en cuanto al tiempo y espacio, al desarrollo de métodos y técnicas de estudio aplicados en la realización de trabajos académicos, en los momentos de estudio, en las clases, en la preparación para los exámenes y en la conducta que acompaña frente al estudio (Vicuña, 2002).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

La investigación contó con un tipo correlacional, ya que, a partir de las puntuaciones obtenidas, se buscó estimar el grado de relación entre las variables ansiedad ante los exámenes y hábitos de estudio en los estudiantes de la carrera de administración de una universidad privada de Villa El Salvador (Bernal, 2010).

Diseño de investigación

La investigación fue de diseño no experimental, ya que no se realizó la manipulación deliberada de las variables en ninguno de los momentos del desarrollo de la investigación; además, fue de corte transversal, porque los datos fueron recolectados en un solo momento, siendo una especie de fotografía de las variables en su ambiente natural (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.2. Población y muestra

La población se encontró conformada por los 1080 estudiantes de la carrera de administración de empresas, de primer a decimo ciclo de una universidad privada de Villa El Salvador, de los cuales el 40.8% fue de sexo masculino y el 59.3% femenino, a estos se les agrupo en primeros ciclos (ciclos I, II y III), ciclos intermedios (ciclos IV, V, VI y VII) y ciclos finales (ciclos VIII, IX y X).

La muestra fue de 400 estudiantes, ya que se obtuvo la cantidad de 345 unidades de análisis mínimas al estimar mediante la fórmula para poblaciones finitas al 95% IC y 5% de error, siendo superada dicha cantidad.

En torno al muestreo, este fue de tipo no probabilístico por conveniencia debido a que para la selección de las unidades de análisis de estudio (participantes) no se realizó ningún procedimiento de sorteo o aleatorización, siendo estos escogidos en función al grado de accesibilidad con el que se contaba, siendo el 59.3% de sexo

femenino y el 40.8% masculino, el 53.5% con edades entre 21^a 29 años y el 40.0% de los primeros ciclos.

Para la consideración de los participantes también se consideraron los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Cursar estudios de primer a decimo ciclo.
- Encontrarse estudiante administración.

Criterios de exclusión:

- Negarse a participar en el estudio a partir de la ficha de consentimiento informado.
- Padecer alguna enfermedad o condición que dificulte el desarrollo apropiado del instrumento en la investigación.

Tabla 1

Distribución de los participantes del estudio

Variable	Categoría	fi	%
Sexo	Femenino	237	59.3
	Masculino	163	40.8
Edad	16 a 20 años	150	37.5
	21 a 29 años	214	53.5
	30 a 49 años	36	9.0
Ciclo	Primeros ciclos	160	40.0
	Ciclos intermedios	131	32.8
	Ciclos finales	109	27.3
Trabaja	Si	247	61.8
	No	153	38.3
	Total	400	100.0

3.3. Hipótesis de la investigación

Hipótesis general

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad ante los exámenes y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad ante los exámenes y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador.

Hipótesis específicas

H1: Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar la ansiedad y sus dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador en función del sexo, edad y ciclo de estudio.

H2: Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar los hábitos de estudio y sus dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador en función del sexo, edad y ciclo de estudio.

H3: Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de la ansiedad ante los exámenes y las dimensiones de los hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador

3.4. Variables – operacionalización

- **Variable de estudio 1: ansiedad ante los exámenes**

Definición conceptual

La ansiedad ante exámenes es percibida en relación a las apreciaciones e interpretaciones personales como amenazantes y en consecuencia productoras de ansiedad, se sostiene que existen sujetos que vivencian ansiedad en situaciones de

examen, por ello se conceptualiza como un rasgo de personalidad específico frente a esta situación (Bauermeister, Collazo & Spielberger, 1983).

Definición operacional

Es el puntaje obtenido de la sumatoria de todos los ítems a través de los componentes del Inventario de Autoevaluación frente a exámenes (IDASE)

Tabla 2

Operacionalización de la ansiedad ante los exámenes

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Tipo de respuesta	Niveles	Escala
Preocupación	- Preocupación de forma previa al examen	2, 4, 5, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 18	CN=1 AV=2 F=3 CS=4	Muy bajo Bajo Moderado Alto Muy alto	Ordinal
	- Pensamientos negativos durante el examen				
	- Incrementó de pensamientos durante el examen				
	- Sentimientos de ansiedad ante exámenes importantes				
Emocionalidad	- Dificultad de relajarse ante un examen	1, 3, 7, 8, 10, 12, 14, 17, 19			
	- Sentimientos de inquietud durante una evaluación				
	- Miedo ante un examen				
	- Agitación, e inquietud durante los exámenes				
	- Malestar en el estómago al responder un examen				

Nota: CN (casi nunca), AV (algunas veces), F (frecuentemente), CS (casi siempre)

- **Variable de estudio 2: hábitos de estudio**

Definición conceptual

Son un patrón conductual aprendido que el estudiante realiza en su quehacer académico, e implica la forma en que se organiza el estudiante en cuanto al tiempo y espacio, al desarrollo de métodos y técnicas de estudio aplicados en la realización de trabajos académicos, en los momentos de estudio, en las clases, en la preparación para los exámenes y en la conducta que acompaña frente al estudio (Vicuña, 2002).

Definición operacional

Perfil de los Hábitos de estudio obtenido a partir del puntaje calcula en el Inventario de Hábitos de estudio CASM 85 creado por Vicuña (2002).

Tabla 3

Operacionalización de los hábitos de estudio

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Tipo de respuesta	Niveles	Escala
Forma de estudio	- Lectura subrayada	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12*		Negativo	
	- Regresar a leer puntos previos				
	- Conocer palabras nuevas				
	- Intento de memorización				
	- Repaso de lo estudiado				
Resolución de tareas	- Buscar en libros	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19*, 20, 21*, 22	Siempre	Tendencia negativa	
	- Búsqueda de palabras				
	- Orden de prioridad				
	- Ejecución en el colegio				
Preparación de exámenes	- Pide ayuda a otras personas	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33*	Nunca	Moderado	Nominal
	- Estudiar tempranamente a un examen				
	- Copiarse en el examen				
Forma de escuchar la clase	- Orden de cursos a estudiar	34, 35, 36, 37, 38, 39*, 40*, 41*, 42*, 43*, 44*, 45*		Tendencia positiva	
	- Tomar apuntes en la clase				
	- Preguntar durante la clase				
Acompañamiento de estudio	- Estrategias de concentración en las clases	46*, 47*, 48, 49*, 50*, 51*, 52*, 53*		Positivo	
	- Uso de artefactos eléctricos durante el estudio				
	- Silencio para el estudio				
	- Control de distractores				

Variables sociodemográficas

- Sexo
- Edad
- Ciclo de estudio

3.5. Métodos y técnicas de investigación

Para la recolección de los datos, en la presente investigación se empleó la técnica de la encuesta, la cual según Sánchez y Reyes (2015) se trataría de aquel procedimiento de recolección en el cual se obtienen los datos por autoinforme al entregarle a los participantes los protocolos referidos a sus percepciones.

▪ Medición de la ansiedad ante los exámenes

Nombre	:	Inventario de autoevaluación frente a exámenes IDASE
Autor (es)	:	Bauermeister, Collazo & Spielberger
Año	:	1983
Revisado por	:	Carrillo
Año de revisión	:	2019 en Lima, sur.
psicométrica		
Nº de ítems	:	19 reactivos
Ámbito de aplicación	:	Estudiantes tanto adolescentes como universitarios
Aspectos que evalúa	:	Medir la disposición de estudiantes a responder con signos de ansiedad y preocupaciones irrelevantes frente a evaluaciones.
Edades de aplicación	:	12 años a más
Dimensiones / estructura	:	F1: Preocupación y F2: Emotividad

Para la medición de la ansiedad ante los exámenes se empleó el Inventario IDASE elaborado por Bauermeister, Collazo & Spielberger (1983), el cual tiene por objetivo estimar la experiencia de ansiedad que experimentan los estuantes, tanto antes como durante el desarrollo de una evaluación académica, para ello se

encuentra conformado por 19 ítems, de los cuales hay afirmaciones donde el propio estudiante deberá de marcar según lo que encuentre que también se estaría dando en su propia experiencia. Mantiene una aplicabilidad de forma individual o colectiva, con un tiempo de duración de aproximadamente 20 minutos, contando con una escala de tipo Lickert, que oscila de un valor mínimo de 1 (casi nunca) a un máximo de 4 (casi siempre). Para la obtención de los resultados se realiza una suma del total de las puntuaciones, así como también por sus dimensiones, donde se ubica en la siguiente categorización: muy bajo, bajo, moderado, alto y muy alto.

En torno a las propiedades psicométricas de la versión original, Bauermeister, Collazo & Spielberger (1983) mencionarían que el instrumento con validez predictiva, validez concurrente (relación entre inventario IDASE y el Test TAI) y confiabilidad por consistencia interna con valores entre .93 a .94 para las dimensiones, lo cual demostró una adecuada evidencia respecto a las propiedades psicométricas del instrumento en su versión original.

En el Perú, Lulimache (2018) realizó un estudio con la finalidad de determinar las propiedades psicométricas del Inventario IDASE de Smilkstein en una muestra de 590 estudiantes pertenecientes al distrito de la Esperanza – Trujillo, donde determinó la existencia de evidencia de validez basada en la estructura interna mediante el análisis factorial confirmatorio donde reconoció la existencia de mayor ajuste de bondad para el modelo bidimensional ($X^2= 1.22$, $RMSEA=.030$, $TLI= .77$, $CFI= .80$, $PCFI= .71$, $AIC=327.3$) a comparación del unidimensional ($X^2= 1.24$, $RMSEA=.032$, $TLI= .75$, $CFI= .77$, $PCFI= .69$, $AIC=290.1$). Además, respecto a la evidencia de fiabilidad por consistencia interna reconoció un índice omega de .60.

Revisión de las propiedades psicométricas

Tabla 4

Validez de contenido del Inventario IDASE

ítem	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	V Aiken	p
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
5	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0.90	,001
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
10	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0.90	,001
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
18	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0.90	,001
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001

En la tabla 4, se presenta la validez de contenido del Inventario IDASE a través de la prueba V de Aiken en 10 jueces expertos. Se observa que el coeficiente V osciló entre 0.90 a 1.00 para los 20 reactivos, siendo ello altamente significativo ($p < .001$).

Validez de constructo

Tabla 5

Validez de constructo del Inventario IDASE

	χ^2	df	p	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
Modelo de dos factores	537	151	< .001	0.879	0.863	0.050	0.080

En la tabla 5 y gráfico 1, se observa los resultados de la validez de constructo del Inventario IDASE a través del método de análisis factorial confirmatorio. Se

observa que el instrumento muestra evidencias de índices de bondad de ajuste absoluto con valores de $\chi^2=537$, $SRMR= ,0504$, $RMSEA= ,0799$, los cuales indican valores aceptables (Browne y Cudeck, 1990); por otro lado, los índices de ajuste comparativo ($CFI= ,879$) y el índice de Tucker- Lewis ($TLI= .863$) muestran valores aceptables (Bentler, 1990), con lo cual se da evidencia de la estructura interna del modelo de dos factores del instrumento mide el constructo señalado, teniendo validez de constructo.

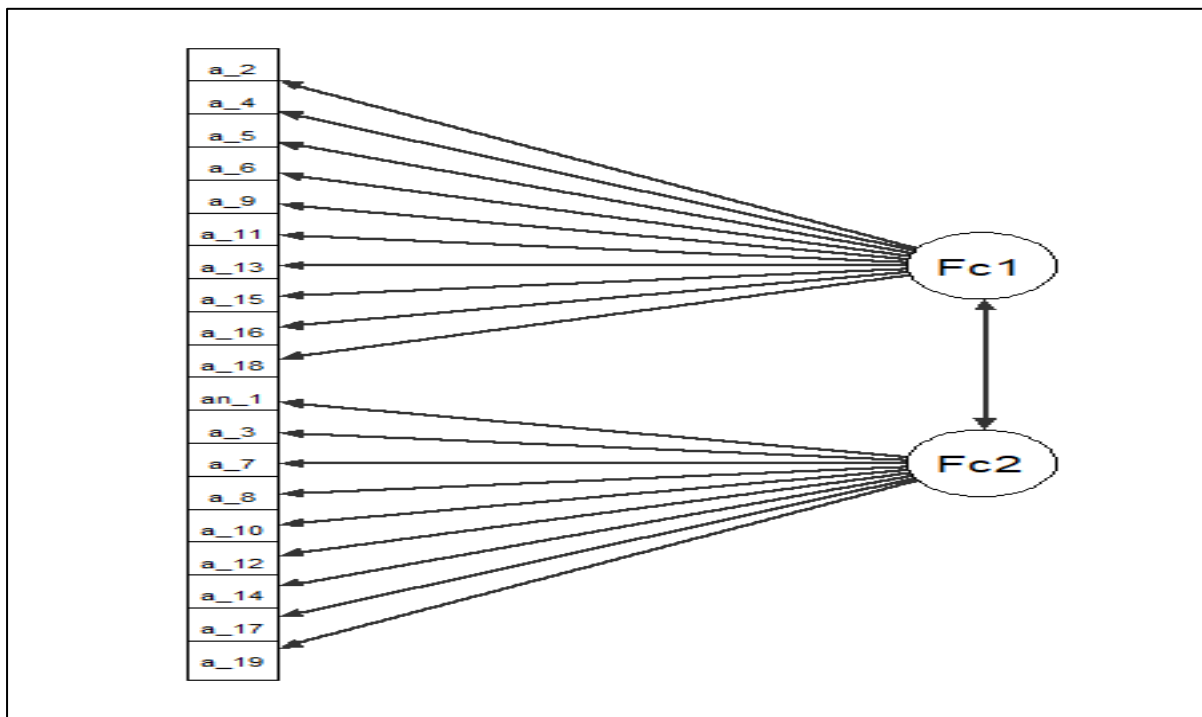


Figura 1. Modelo estructural del Inventario IDASE.

Confiabilidad por consistencia interna

Tabla 6

Confiabilidad por consistencia interna del Inventario IDASE

n (100)	Alfa	Ítems	p
Preocupación	.851	10	,000
Emocionalidad	.864	9	,000
Ansiedad ante los exámenes	.905	19	,000

En la tabla 6, se presentan los resultados del método de consistencia interna para el Inventario IDASE en los estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador. Se observa que los puntajes presentan confiabilidad por consistencia interna, siendo el coeficiente alfa de Cronbach a nivel general de .905.

▪ **Medición de los hábitos de estudio**

Nombre	: Inventario CASM 85 de hábitos de estudio
Autor (es)	: Vicuña
Año	: 2005
Revisado por	: Tito
Año de revisión	: 2019
psicométrica	
N° de ítems	: 53 reactivos
Ámbito de aplicación	: Estudiantes
Aspectos que evalúa	: Mide la presencia de hábitos de estudio positivos.
Edades de aplicación	: 12 años a más
Dimensiones / estructura	: F1 (Forma de estudio); F2 (Resolución de tareas); F3 (Preparación de exámenes); F4 (Forma de escuchar la clase); F5 (Acompañamiento de estudio).

Para medir los hábitos de estudio, se empleó el inventario de Hábitos de estudio CASM -85 creado por Vicuña, en su versión revisada en el año 2005, dicho instrumento tiene como objetivo la estimación de los hábitos de estudio en los estudiantes de educación secundaria y universitaria. Está compuesto por 53 ítems divididos en cinco dimensiones. Cuenta con una aplicabilidad de forma individual o colectiva, con un tiempo de duración de aproximadamente 25 minutos, contando con una escala de tipo dicotómica (siempre y nunca). Para la obtención de los resultados se realiza una suma del total de las puntuaciones, así como también por sus dimensiones, donde se ubica en la siguiente categorización: negativo, tendencia negativa, moderado, tendencia positiva y positivo. En la versión original se reportó apropiadas propiedades psicométricas tanta validez concurrente, contenido,

confiabilidad por consistencia interna y bajo el método de estabilidad temporal. En la presente investigación se revisan las propiedades psicométricas.

En el Perú, Armas (2017) realizó una investigación con el objetivo de determinar la existencia de las propiedades psicométricas del Inventario de hábitos de estudio CAS-85 de Vicuña (2014) en una muestra de 1002 estudiantes de Huánuco, donde demostró una mayor evidencia respecto a la validez basada en la estructura interna mediante el análisis factorial confirmatorio que reconoce adecuados índices de ajuste para el modelo de cinco factores ($\chi^2= 1.75$, $RMR= .05$, $RFI= .92$, $GFI= .96$, $PCFI= .77$, $NFI= .94$). Así también, reconoció la existencia de adecuada fiabilidad mediante el coeficiente omega donde encontró puntuaciones superiores al .70, indicando una confiabilidad adecuada.

Revisión de las propiedades psicométricas

Tabla 7

Validez de contenido del Inventario CASM 85

ítem	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	V Aiken	p	ítem	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	V Aiken	p
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
7	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0.9	,001	34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
11	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.9	,001	38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	44	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0.9	,001
18	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0.8	,001	45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	48	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0.9	,001
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	51	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0.9	,001
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
27	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0.9	,001													

En la tabla 7, se presenta la validez de contenido del Inventario CASM 85 a través de la prueba V de Aiken en 10 jueces expertos. Se observa que el coeficiente V osciló entre 0.80 a 1.00 para los 20 reactivos, siendo ello altamente significativo ($p < .001$).

Validez de constructo

Tabla 8

Validez de constructo del Inventario CASM 85

	χ^2	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>CFI</i>	<i>TLI</i>	<i>SRMR</i>	<i>RMSEA</i>
Modelo de cinco factores	981	915	< .001	0.841	0.824	0.0564	0.0369

En la tabla 8 y gráfico 2, se observa los resultados de la validez de constructo del Inventario CASM 85 a través del método de análisis factorial confirmatorio. Se observa que el instrumento muestra evidencias de índices de bondad de ajuste absoluto con valores de $\chi^2=981$, *SRMR*= ,0564, *RMSEA*= ,0369, los cuales indican valores aceptables (Browne y Cudeck, 1990); por otro lado, los índices de ajuste comparativo (*CFI*= ,841) y el índice de Tucker- Lewis (*TLI*= .824) muestran valores aceptables (Bentler, 1990), con lo cual se da evidencia de la estructura interna del modelo de cinco factores del instrumento mide el constructo señalado, teniendo validez de constructo.

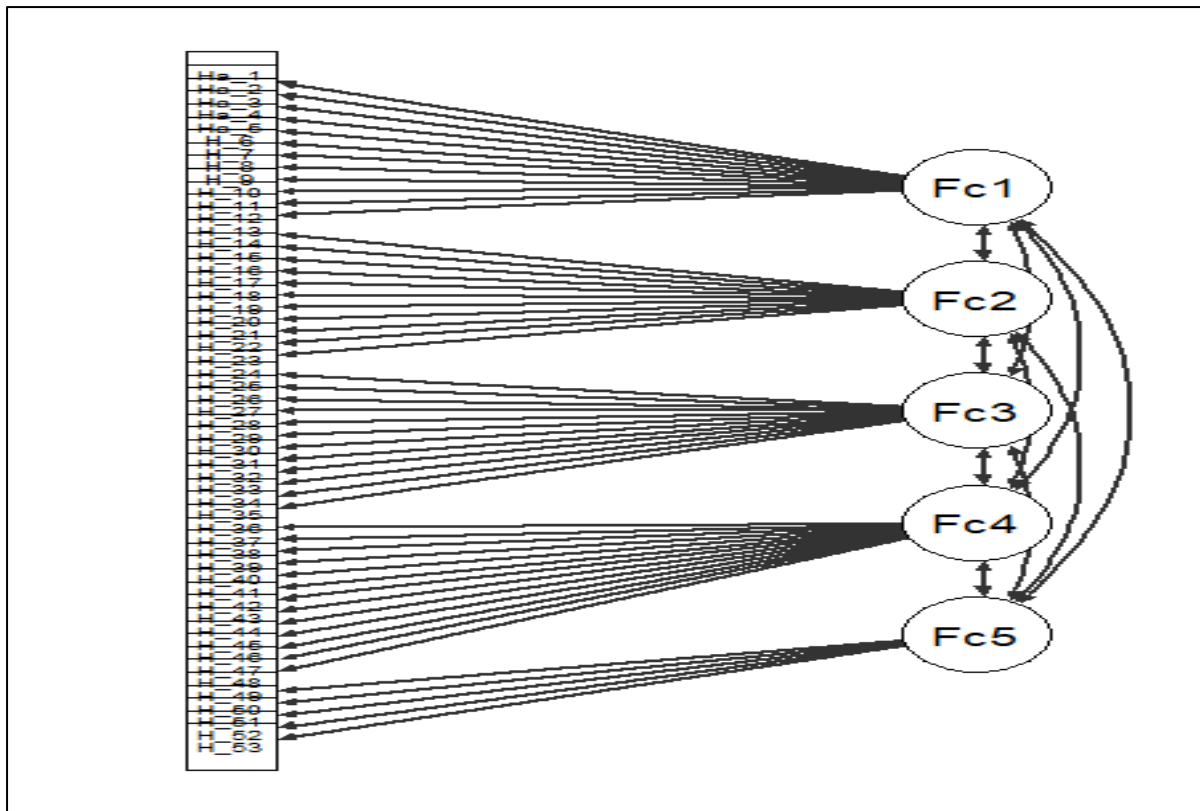


Figura 2. Modelo estructural del Inventario CASM 85.

Confiabilidad por consistencia interna

Tabla 9

Confiabilidad por consistencia interna del Inventario CASM 85

n (100)	Alfa	Ítems	p
Forma de estudio	.811	12	,000
Resolución de tareas	.824	11	,000
Preparación de exámenes	.834	12	,000
Forma de escuchar la clase	.809	13	,000
Acompañamiento de estudio	.831	5	,000
Hábitos de estudio	.926	53	,000

En la tabla 9, se presentan los resultados del método de consistencia interna para el Inventario CASM 85 en los estudiantes de administración de empresas de una universidad privada de Villa El Salvador. Se observa que los puntajes presentan

confiabilidad por consistencia interna, siendo el coeficiente alfa de cronbach a nivel general de .956.

3.6. Análisis estadísticos e interpretación de datos

Para el desarrollo de la investigación, en primera instancia tuvo que desarrollarse las coordinaciones correspondientes para conocer los horarios y salones de la carrera de administración de la universidad privada de Villa El Salvador, además, que se pidieron los permisos correspondientes para que todo ello marche de forma apropiada; también, se realizó las coordinaciones con los docentes para que de esta forma se pueda enfatizar en la presencia de la organización durante todo el momento de la recolección de los datos.

Una vez pasado ello se ingresó a los salones, en los cuales al frente en la pizarra se les dio las indicaciones generales a los estudiantes sobre el objetivo de la investigación y sobre lo importante de que marquen lo que realmente piensan; además, se les garantizo que su anonimato se mantendría, pues los resultados serían solamente extraídos de forma general. Con todo ello en la ficha de consentimiento informado aquellos estudiantes que no deseaban participar en la investigación podían señalar ello. De esa forma los resultados obtenidos vendrían de estudiantes que si marcaran con la verdad. Se terminó ese proceso con la recogida y posterior codificación de los protocolos en una base de datos del programa EXCEL.

Después de todo lo mencionado, para el análisis estadístico de las variables, se transportaron los datos codificados del programa EXCEL, al programa IBM SPSS en su versión 24, en el cual se estarían realizando los análisis descriptivos en su frecuencias y porcentajes de las variables. Posterior a ello se revisa la normalidad de la distribución de los datos a partir de la prueba Kolmogorov Smirnov, donde al obtenerse que la distribución es no normal, se procedió a realizar las comparaciones con las pruebas no paramétricas U Mann Whitney y Kruskal Wallis. Finalmente, se empleó la prueba bivariado no paramétrica rho de Spearman para estimar el grado de relación entre la ansiedad ante exámenes y los hábitos de estudio.

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de las variables

Análisis descriptivo de la ansiedad ante los exámenes

Tabla 10

Estadísticos descriptivos de la ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones

	<i>M</i>	<i>DS</i>	<i>g</i> ₁	<i>g</i> ₂	<i>C.V.</i>
Preocupación	13.36	8.740	0.773	0.260	0.65
Emocionalidad	6.25	4.034	1.640	11.023	0.65
Ansiedad ante los exámenes	19.61	12.055	0.667	0.106	0.61

Nota: *M* (Media); *DS* (Desviación estándar); *g*₁(Asimetría); *g*₂(Curtosis).

En la tabla 10, se presentan los resultados del análisis de los estadísticos descriptivos de la ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador. Se observa que la media aritmética para el nivel general de ansiedad ante los exámenes fue de 19.61 con una desviación estándar de 12.055; obteniendo los mismos descriptivos para las dimensiones preocupación ($M=13.36$; $DS=8.740$) y emocionalidad ($M=6.25$; $DS=4.034$).

Tabla 11

Frecuencias y porcentajes de la ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones

Niveles	Preocupación		Emocionalidad		Ansiedad ante los exámenes	
	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
Muy bajo	111	27.8	104	26	108	27
Bajo	81	20.3	92	23	90	22.5
Moderado	78	19.5	90	22.5	65	16.3
Alto	75	18.8	57	14.3	82	20.5
Muy alto	55	13.8	57	14.3	55	13.8

En la tabla 11, se presentan los resultados del análisis de las frecuencias y porcentajes de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes y sus dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador. Se observa que para la ansiedad ante los exámenes a nivel global el 22.5% de estudiantes presentaron nivel bajo, el 20.5% alto y el 13.8% muy alto; de forma similar, se observa que la dimensión

preocupación (18.8%) cuenta con mayor puntuación en el nivel alto que la emocionalidad (14.3%).

Análisis descriptivo de los hábitos de estudio

Tabla 12

Estadísticos descriptivos de los hábitos de estudio y sus dimensiones

	<i>M</i>	<i>DS</i>	<i>g</i> ₁	<i>g</i> ₂	<i>C.V.</i>
Forma de estudio	7.41	1.979	-0.389	0.083	0.27
Resolución de tareas	6.41	1.743	-0.355	-0.522	0.27
Preparación de exámenes	6.88	2.308	-0.118	-0.579	0.34
Forma de escuchar la clase	7.02	2.002	-0.177	-0.499	0.29
Acompañamiento de estudio	3.31	1.314	-0.495	-0.664	0.40
Hábitos de estudio	31.02	5.874	-0.193	-0.583	0.19

Nota: M (Media); DS (Desviación estándar); *g*₁(Asimetría); *g*₂(Curtosis)

En la tabla 12, se presentan los resultados del análisis de los estadísticos descriptivos de los hábitos de estudio y sus dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador. Se observa que la media aritmética para el nivel general de hábitos de estudio fue de 31.02 con una desviación estándar de 5.874; asimismo, la dimensión con mayor puntuación fue formas de estudio (*M*= 7.41; *DS*= 1.979) y la de menor puntuación fue acompañamiento de estudio (*M*=3.31; *DS*=1.314).

Tabla 13

Frecuencias y porcentajes de la dimensión forma de estudio

Niveles	D1		D2		D3		D4		D5		Total	
	Fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Negativo	123	30.8	121	30.3	122	30.5	159	39.8	109	27.3	115	28.8
Tendencia negativa	87	21.8	71	17.8	119	29.8	76	19	84	21	69	17.3
Moderado	62	15.5	80	20	49	12.3	60	15	128	32	87	21.8
Tendencia positiva	112	28	93	23.3	52	13	60	15	79	19.8	72	18
Positivo	16	4	35	8.8	58	14.5	45	11.3	0	0	57	14.3

Nota: D1 (forma de estudio), D2 (resolución de tareas), D3 (preparación de exámenes), D4 (forma de escuchar la clase), D5 (acompañamiento de estudio)

En la tabla 13, se presentan los resultados del análisis de las frecuencias y porcentajes de la dimensión formas de estudio en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador. Se observa que el 30.8% presentaron niveles negativos, el 21.8% tendencia negativa, el 15.5% moderado, el 28.0% tendencia positiva y el 4.0% positivo.

Prueba de normalidad

Tabla 14

Prueba de normalidad de la ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones

	n	Kolmogorov Smirnov	p
Preocupación	400	.106	,000
Emocionalidad	400	.112	,000
Ansiedad ante los exámenes	400	.087	,000

En la tabla 18, se presentan los resultados de análisis de la prueba de normalidad de la ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones a través de la prueba Kolmogorov Smirnov (KS) a partir de las puntuaciones de 400 estudiantes universitarios. Se observa que las distribuciones de las puntuaciones no se ajustaron

para la curva de normalidad, implicando la utilización de pruebas no paramétricas por su distribución no normal.

Tabla 15

Prueba de normalidad de los hábitos de estudio y sus dimensiones

	n	Kolmogorov Smirnov	p
Forma de estudio	400	.111	,000
Resolución de tareas	400	.153	,000
Preparación de exámenes	400	.097	,000
Forma de escuchar la clase	400	.102	,000
Acompañamiento de estudio	400	.218	,000
Hábitos de estudio	400	.074	,000

En la tabla 15, se presentan los resultados de análisis de la prueba de normalidad de los hábitos de estudio y sus dimensiones a través de la prueba Kolmogorov Smirnov (KS) a partir de las puntuaciones de 400 estudiantes universitarios. Se observa que las distribuciones de las puntuaciones no se ajustaron para la curva de normalidad, implicando la utilización de pruebas no paramétricas por su distribución no normal.

4.2. Análisis comparativo de las variables

Comparación de la ansiedad ante los exámenes en función a las variables sociodemográficas

Tabla 16

Comparación de la ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones en función al sexo

	Sexo	N	Rango promedio	U	p
Preocupación	Femenino	237	203.36	18637.000	.550
	Masculino	163	196.34		
Emocionalidad	Femenino	237	205.43	18147.500	.302
	Masculino	163	193.33		
Ansiedad ante los exámenes	Femenino	237	204.10	18462.500	.453
	Masculino	163	195.27		

En la tabla 16, se presentan los resultados del análisis de la comparación de la ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones en función al sexo en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador a través de la prueba U Mann Whitney. Se observa que en las dimensiones preocupación y emocionalidad no se encontró diferencias estadísticamente significativas en función al sexo; finalmente, a nivel general de la ansiedad ante los exámenes no se encontró diferencias estadísticamente significativas en función al sexo.

Tabla 17

Comparación de la ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones en función de la edad

	Edad	N	Rango promedio	H	<i>p</i>
Preocupación	16 a 20 años	150	214.78	4.995	.082
	21 a 29 años	214	195.39		
	30 a 49 años	36	171.40		
Emocionalidad	16 a 20 años	150	221.78	10.526	.005
	21 a 29 años	214	192.30		
	30 a 49 años	36	160.58		
Ansiedad ante los exámenes	16 a 20 años	150	217.73	6.839	.033
	21 a 29 años	214	193.84		
	30 a 49 años	36	168.31		

En la tabla 17, se presentan los resultados del análisis de la comparación de la ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones en función a la edad en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador a través de la prueba Kruskal Wallis (H). Se observa que existen diferencias estadísticamente significativas en la ansiedad ante los exámenes ($p= .033$) en función a la edad; asimismo, en la dimensión emocionalidad se encontró diferencias ($p= .005$), mientras que en la dimensión preocupación no.

Tabla 18

Comparación de la ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones en función del ciclo

	Ciclo	N	Rango promedio	H	p
Preocupación	Primeros ciclos	160	198.95	.102	.950
	Ciclos intermedios	131	203.11		
	Ciclos finales	109	199.63		
Emocionalidad	Primeros ciclos	160	202.55	.087	.957
	Ciclos intermedios	131	199.52		
	Ciclos finales	109	198.67		
Ansiedad ante los exámenes	Primeros ciclos	160	199.84	.044	.978
	Ciclos intermedios	131	202.22		
	Ciclos finales	109	199.40		

En la tabla 18, se presentan los resultados del análisis de la comparación de la ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones en función al ciclo en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador a través de la prueba Kruskal Wallis (H). Se observa que en las dimensiones de preocupación y emocionalidad no se encontró diferencias estadísticamente significativas en función al sexo; finalmente, a nivel general de la ansiedad ante los exámenes no se encontró diferencias estadísticamente significativas en función al ciclo.

Tabla 19

Comparación de la ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones en función de si trabaja

	Trabaja	N	Rango promedio	U	p
Preocupación	Si	247	196.87	17999.000	.425
	No	153	206.36		
Emocionalidad	Si	247	190.50	16425.500	.027
	No	153	216.64		
Ansiedad ante los exámenes	Si	247	194.69	17460.500	.201
	No	153	209.88		

En la tabla 19, se presentan los resultados del análisis de la comparación de la ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones en función de si trabajan o no, realizada en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador a través de la prueba U Mann Whitney. Se observa que en las dimensiones preocupación y

emocionalidad no se encontró diferencias estadísticamente significativas; finalmente, a nivel general de la ansiedad ante los exámenes no se encontró diferencias estadísticamente significativas en función si se encontraban trabajando o no.

Comparación de los hábitos de estudio en función a las variables sociodemográficas

Tabla 20

Comparación de los hábitos de estudio y sus dimensiones en función del sexo

	Sexo	N	Rango promedio	U	<i>p</i>
Forma de estudio	Femenino	237	212.55	16459.500	.011
	Masculino	163	182.98		
Resolución de tareas	Femenino	237	201.19	19152.000	.884
	Masculino	163	199.50		
Preparación de exámenes	Femenino	237	209.06	17286.500	.072
	Masculino	163	188.05		
Forma de escuchar la clase	Femenino	237	207.62	17627.000	.133
	Masculino	163	190.14		
Acompañamiento de estudio	Femenino	237	199.69	19123.000	.862
	Masculino	163	201.68		
Hábitos de estudio	Femenino	237	211.11	16801.500	.027
	Masculino	163	185.08		

En la tabla 20, se presentan los resultados del análisis de la comparación de los hábitos de estudio y sus dimensiones en función al sexo en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador a través de la prueba U Mann Whitney. Se observa que existen diferencias estadísticamente significativas en los hábitos de estudio ($p= .027$) en función al sexo; asimismo, en la dimensión forma de estudio se encontró diferencias ($p= .011$), mientras que en las demás dimensiones no.

Tabla 21

Comparación de los hábitos de estudio y sus dimensiones en función de la edad

	Edad	N	Rango promedio	H	<i>p</i>
Forma de estudio	16 a 20 años	150	191.63	1.926	.382
	21 a 29 años	214	203.78		
	30 a 49 años	36	217.99		
Resolución de tareas	16 a 20 años	150	212.45	6.398	.041
	21 a 29 años	214	187.61		
	30 a 49 años	36	227.33		
Preparación de exámenes	16 a 20 años	150	203.99	3.413	.181
	21 a 29 años	214	193.09		
	30 a 49 años	36	229.99		
Forma de escuchar la clase	16 a 20 años	150	188.32	2.738	.254
	21 a 29 años	214	207.40		
	30 a 49 años	36	210.21		
Acompañamiento de estudio	16 a 20 años	150	204.76	1.509	.470
	21 a 29 años	214	194.80		
	30 a 49 años	36	216.65		
Hábitos de estudio	16 a 20 años	150	197.56	3.711	.156
	21 a 29 años	214	196.62		
	30 a 49 años	36	235.83		

En la tabla 21, se presentan los resultados del análisis de la comparación de los hábitos de estudio y sus dimensiones en función a la edad en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador a través de la prueba Kruskal Wallis (H). Se observa que el nivel general de hábitos de estudio no presenta defenecías estadísticamente significativa en función a la edad; del mismo modo en sus dimensiones.

Tabla 22

Comparación de los hábitos de estudio y sus dimensiones en función del ciclo

	Ciclo	N	Rango promedio	H	p
Forma de estudio	Primeros ciclos	160	200.78	.009	.995
	Ciclos intermedios	131	200.90		
	Ciclos finales	109	199.61		
Resolución de tareas	Primeros ciclos	160	218.19	6.864	.032
	Ciclos intermedios	131	193.07		
	Ciclos finales	109	183.46		
Preparación de exámenes	Primeros ciclos	160	213.84	3.911	.141
	Ciclos intermedios	131	195.30		
	Ciclos finales	109	187.16		
Forma de escuchar la clase	Primeros ciclos	160	195.50	2.303	.316
	Ciclos intermedios	131	194.81		
	Ciclos finales	109	214.67		
Acompañamiento de estudio	Primeros ciclos	160	195.76	1.171	.557
	Ciclos intermedios	131	198.13		
	Ciclos finales	109	210.30		
Hábitos de estudio	Primeros ciclos	160	208.70	1.352	.509
	Ciclos intermedios	131	194.51		
	Ciclos finales	109	195.66		

En la tabla 22, se presentan los resultados del análisis de la comparación de los hábitos de estudio y sus dimensiones en función del ciclo en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador a través de la prueba Kruskal Wallis (H). Se observa que no existe diferencias estadísticamente significativas en los niveles generales de hábitos de estudio en función del ciclo; por el contrario, en la dimensión resolución de tareas se encontró diferencias ($p = .032$), mientras que en las demás dimensiones no.

Tabla 23

Comparación de los hábitos de estudio y sus dimensiones en función de si trabaja

	Trabaja	N	Rango promedio	U	p
Forma de estudio	Si	247	190.66	16466.000	.029
	No	153	216.38		
Resolución de tareas	Si	247	192.62	16949.000	.079
	No	153	213.22		
Preparación de exámenes	Si	247	192.64	16955.000	.082
	No	153	213.18		
Forma de escuchar la clase	Si	247	207.48	17171.000	.121
	No	153	189.23		
Acompañamiento de estudio	Si	247	198.16	18317.500	.597
	No	153	204.28		
Hábitos de estudio	Si	247	193.28	17112.000	.112
	No	153	212.16		

En la tabla 23, se presentan los resultados del análisis de la comparación de los hábitos de estudio y sus dimensiones en función de si trabajan o no, realizada en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador a través de la prueba U Mann Whitney. Se observa que el nivel general de hábitos de estudio no presenta defenecías estadísticamente significativa en función a si trabajan o no; del mismo modo en sus dimensiones.

4.3. Análisis correlacional de las variables

Tabla 24

Relación entre dimensiones de los hábitos de estudio y dimensiones de ansiedad ante los exámenes

		Preocupación	Emocionalidad
Forma de estudio	<i>rho</i>	-.094	-.071
	<i>p</i>	.061	.157
	<i>n</i>	400	400
Resolución de tareas	<i>rho</i>	-,302	-,212
	<i>p</i>	.000	.000
	<i>n</i>	400	400
Preparación de exámenes	<i>rho</i>	-,351	-,247
	<i>p</i>	.000	.000
	<i>n</i>	400	400
Forma de escuchar la clase	<i>rho</i>	-,281	-,174
	<i>p</i>	.000	.000
	<i>n</i>	400	400
Acompañamiento de estudio	<i>rho</i>	-,149	-.013
	<i>p</i>	.003	.792
	<i>n</i>	400	400

En la tabla 24, se presentan los resultados del análisis de relación entre las dimensiones de la ansiedad ante los exámenes y las dimensiones de los hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador. Se observa que existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de la ansiedad ante los exámenes y las dimensiones de resolución de tareas, preparación de exámenes y forma de escuchar la clase; asimismo, se encontró relación estadísticamente significativa entre la dimensión preocupación y la dimensión acompañamiento de estudio.

Tabla 25

Relación entre hábitos de estudio y ansiedad ante los exámenes

		Ansiedad ante el examen
Hábitos de estudio	<i>rho</i>	-,357
	<i>p</i>	.000
	<i>n</i>	400

En la tabla 25, se presentan los resultados del análisis de relación entre la ansiedad ante los exámenes y los hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador. Se observa que existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad ante los exámenes y hábitos de estudio.

CAPÍTULO V
DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones

La investigación se desarrolla en torno al análisis de la relación que puede existir entre la ansiedad ante los exámenes y los hábitos de estudio, de tal forma que para el objetivo general se buscó establecer dicha relación, encontrando que existió relación negativa estadísticamente significativa ($r=-.357$, $p<.001$) entre la ansiedad ante los exámenes y los hábitos de estudio en una universidad privada de Villa El Salvador; demostrando que a mayores hábitos de estudio se evidenciaron menor ansiedad ante los exámenes, debido a que el organizar las actividades académicas, prepararse con anticipación para los exámenes, tomar apuntes claros durante cada clase y el repasar de forma diaria sus propios apuntes van a jugar como mediadores para que la ansiedad ante los exámenes no se libere de forma negativa. Por lo general, al no mantener estos patrones de conductas o hábitos académicos adecuados el estudiante se va a ver envuelto en una serie de tensiones y preocupaciones ante la presencia de un examen, ya que no ha realizado una preparación previa para la ejecución efectiva su evaluación; tal como señala Vicuña (2002), quien menciona que los hábitos de estudio implican el patrón rutinario de comportamientos relacionadas a conseguir un mayor conocimiento acerca de determinado tema, facilitando al estudiante una buena práctica académica y para su vida diaria. Estos resultados se asemejan a lo señalado por Zárate et al. (2018) quienes encontraron la existencia de relación significativa entre los hábitos de estudio y la presencia del estrés académico en estudiantes universitarios de España, reportando que a mayor presencia de hábitos de estudio se redujo el estrés. De forma similar, Carrillo (2019) también identificó que la ansiedad ante los exámenes se presentaba en menor medida debido a la existencia de autocontrol en estudiantes universitarios, dando a entender que a mayores habilidades de regulación emocional y comportamental las sensaciones de ansiedad ante la evaluación disminuyen.

Para el primer objetivo específico, se observó que para la ansiedad ante los exámenes el 27.0% de estudiantes universitarios presentaron niveles muy bajo, el 22.5% bajo, el 16.3% moderado, el 20.5% alto y el 13.8% muy alto; demostrando que la mayoría de estudiantes presentan niveles elevados de ansiedad ante los exámenes, lo cual puede afectar en su desarrollo académico y personal debido a que se encuentran en la adquisición de los conocimientos básicos para su ejercer

profesional, y el mantener niveles elevados de ansiedad ante los exámenes va a ocasionar que no ejecuten de forma adecuada sus prácticas o evaluaciones, auto percibiéndose con escasos conocimientos sobre el tema estudiando, pero bien los niveles de ansiedad producen una distracción para evocar recuerdos de las materias estudiadas, concentrándose mayormente sus propias reacciones físico y motoras; tal como menciona Flamini, Barbeito y González (2010), quien reconoce que una de las principales características de la ansiedad ante los exámenes es la liberación automática de reacciones fisiológicas manifestadas a través de una respiración acelerada, sudoración excesiva de manos o cualquier otra parte del cuerpo, incremento de los latidos cardiacos, dilatación de las pupilas o posibles irrigaciones neuroquímicas en demasía; de igual manera, también liberan emociones y sensaciones desfavorables como consecuencia de las reacciones internas o como un factor detonante para segregarlas. Estos resultados coinciden con lo encontrado por Barrios (2017) en Lambayeque, donde reportó que el 66% de escolares presentaron niveles altos, el 14% medio y el 20% bajo; asimismo, Castillo, Chacón y Díaz-Véliz (2016) identificaron que en Chile el 65% de universitario presentaron niveles altos, el 30% moderados y el 5% bajo. Ramírez (2016) en Iztacala-México encontró que el 36% de estudiantes universitarios presentaron niveles altos de ansiedad ante los exámenes. Carrillo (2019) encontró que en Villa María del Triunfo el 33.4% de estudiantes presentaron niveles altos de ansiedad ante los exámenes, el 18.7% moderado y el 46.9% bajo;

Para el segundo objetivo específico, se observó que para los hábitos de estudio el 28.8% de estudiantes universitarios presentaron niveles negativos, el 17.3% tendencia negativa, el 21.8% moderado y el 18.0% tendencia positiva y el 14.3% positivo; identificando que la mayoría de estudiantes universitarios mantienen escasos hábitos de estudio durante su formación profesional, pudiendo desencadenar diferentes limitaciones en cuanto al conocimiento aprendido para su desempeño laboral debido a que no cuenta con las estrategias adecuadas para poder retener la información con mayor facilidad a través de la práctica constante, el desempeño que cumple dentro del salón de clases, los diálogos con sus mismos compañero o docentes y la organización diaria que deben mantener para que se pueda desarrollar un hábito de vida adecuado relacionado a los estudios que le permita alcanzar las consecuencias positivas que se emana de un patrón de actitudes continuos y

duraderos; tal como señala Sigchos (2018), quien reconoce que estas habilidades va a permitir conseguir múltiples beneficios a los estudiantes, desde la aprobación de sus compañeros por las notas obtenidas, los halagos y felicitaciones de los docentes, el orgullo de los padres y familiares, o recompensas como el conseguir materiales de estudio o alguna beca para un estudio superior, optimizando los logros autopercebidos. Estos resultados difieren con lo encontrado por Tito (2019), quien reportó que el 47.8% de estudiantes presentaron niveles bajos de hábitos de estudio, el 19.7% moderado y el 32.6% alto; asimismo, Huamán y Crisóstomo (2017) encontraron que en Huancavelica el 23% de universitarios presentaron niveles altos de hábitos de estudio, el 38% medio y el 49% bajo. Ortega (2016) encontró que el 16% de estudiantes universitarios presentaron niveles bajos de hábitos de estudio, el 44% medios y el 40% alto.

Para el tercer objetivo específico, se identificó que en cuanto a la ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones no existió diferencias estadísticamente significativas en función al sexo y ciclo de estudio, debido a que la ansiedad ante los exámenes no se desarrolla por un patrón característico del sexo o del ciclo al cual que se encuentran cursando, sino de los propios comportamientos que pudiera estar presentando durante el periodo universitario , de tal manera que la forma como se involucre el estudiante con la ejecución de sus trabajos o actividades va a determinar sus estados de ansiedad porque ante la presencia de un examen va a poder utilizar sus conocimientos obtenidos previamente ante la ejecución de los trabajos para la casa. Por el contrario, se observa que existe diferencias estadísticamente significativas de la ansiedad ante los exámenes en función a la edad, evidenciando que los estudiantes con edades más tempranas presentaron mayores niveles de ansiedad ante los exámenes, debido a que se encuentran experimentando una situación nueva, que por lo general durante el periodo escolar no suelen estar acostumbrados a rendir evaluaciones complejas que requieran de una motivación propia para poder mantener la atención durante todo el semestre de enseñanza. Estos resultados difieren a lo reportado por Ramírez (2016), quien identificó la existencia de diferencias estadísticamente significativa de la ansiedad ante los exámenes en función al sexo y año de estudio en 247 estudiantes de los primeros ciclos de la carrera profesional de psicología.

Para el cuarto objetivo específico, se identificó que en cuanto a los hábitos de estudio existieron diferencias estadísticamente significativas en función al sexo, siendo la mujeres quienes mantuvieron mayores niveles de hábitos de estudio, con comportamiento relacionados a mantener horarios para la resolución de las tareas, mayor organización de su tiempo libre, prestando mayor atención a las clases y tomando apuntes de manera efectiva para luego revisarlos al momento de encontrarse ante una evaluación inesperada, reduciendo la probabilidad de que pudieran obtener una calificación desaprobatória. Estos resultados son semejantes a lo encontrado por Huamán y Crisóstomo (2017) en Huancavelica, donde identificó que existió diferencias estadísticamente significativas en hábitos de estudio en función al sexo. Por el contrario, Mondragón, Cardoso y Bobadilla (2016) reportaron que en 173 estudiantes universitarios no existieron diferencias estadísticamente significativas de hábitos de estudio en función al sexo.

Finalmente, para el quinto objetivo encontró que existe relación negativa estadísticamente significativa para la dimensión resolución de tareas, preparación de exámenes y forma de escuchar la clase entre las dimensiones de la ansiedad ante los exámenes, reconociendo que el programarse un horario para la ejecución de sus trabajos académicos, la predisposición que presentan durante el periodo de las clases va a desarrollar que se incrementa un estado fisiológico de tensión e incomodidad somática que va a propiciar la proliferación de pensamientos negativos acerca de la actividad; de tal forma que al encontrarse ante la presencia de un examen no va a presentar las competencias necesarias para desarrollarlo de manera efectiva. Estos resultados coinciden con lo señalado por Zarate (2018), quien reconoce que los hábitos de estudio van a ser caracterizados por un conglomerado de actitudes y acciones que van a estimular a una orientación favorable en los estudiantes para obtener un bienestar de logro; de tal manera que van a orientar su comportamiento a realizar las tareas con anticipación, tomar apuntes de los comentarios que los docentes brindan fuera del material de estudio, repasar las clases escuchadas, revisar los apuntes y realizar resúmenes de lo que se pueda haber comprendido; todo ello demostrándose ante la ejecución de sus calificaciones o durante el desarrollo de sus evaluaciones.

5.2. Conclusiones

1. Para el objetivo general se encontró que existe relación estadísticamente significativa entre la ansiedad ante los exámenes y los hábitos de estudio ($r=-.357$, $p<.001$) en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador.
2. Para el primer objetivo específico, se observó que para la ansiedad ante los exámenes el 27.0% de estudiantes universitarios presentaron niveles muy bajo, el 22.5% bajo, el 16.3% moderado, el 20.5% alto y el 13.8% muy alto; asimismo para sus dimensiones se evidencia una mayor prevalencia en los niveles moderado y bajo.
3. Para el segundo objetivo específico, se observó que para los hábitos de estudio el 28.8% de estudiantes universitarios presentaron niveles negativos, el 17.3% tendencia negativa, el 21.8% moderado y el 18.0% tendencia positiva y el 14.3% positivo; asimismo, se observó una prevalencia de niveles negativos en las dimensiones de forma de estudio (30.8%), resolución de tareas (30.3%), preparación de exámenes (30.5%) y formas de escuchar la clase (39.8%).
4. Para el tercer objetivo específico, se identificó que en cuanto a la ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones no existió diferencias estadísticamente significativas en función al sexo y ciclo de estudio; sin embargo, existe diferencias estadísticamente significativas de la ansiedad ante los exámenes en función a la edad, así como en la dimensión de emocionalidad
5. Para el cuarto objetivo específico, se identificó que en cuanto a los hábitos de estudio a nivel general existieron diferencias estadísticamente significativas en función al sexo; asimismo, para la dimensión formas de estudio existieron diferencias en función al sexo, para la dimensión resolución de tareas existieron diferencias en función a la edad y ciclo, mientras que no existieron diferencias de los hábitos de estudio y sus dimensiones en función a si los estudiantes se encuentran trabajando o no.

6. Finalmente, para el quinto objetivo encontró que existe relación estadísticamente significativa para la dimensión resolución de tareas ($r=-.302$, $p<.001$), preparación de exámenes y forma de escuchar la clase ($r=-.281$, $p<.001$), con las dimensiones de la ansiedad ante los exámenes; asimismo, la dimensión acompañamiento de estudio se relaciona con la dimensión preocupación.

5.3. Recomendaciones

- Identificar aquellos casos que marcaron niveles altos de ansiedad ante los exámenes, en especial en la dimensión de emocionalidad ya que se evidencia niveles mayores para experimentar emociones negativas ante el desarrollo o posible presencia de un examen, optimizando el desarrollar estrategias de relajación para reducir las sensaciones y pensamientos negativos ante la presencia de exámenes.
- Fortalecer los indicadores bajos de hábitos de estudio, pudiendo desarrollar estrategias adecuadas para instaurar un horario de actividades supervisadas durante los primeros minutos de la clase para optimizar el aprendizaje estudiantil; debido a que existe una menor prevalencia en los estudiantes con adecuado hábitos de estudio, se puede utilizar a estos para implementar un programa de modelamiento y exposición de responsabilidades, fortaleciendo a los estudiantes que perduren con sus hábitos de estudio.
- Desarrollar estrategias preventivas de la ansiedad ante los exámenes a los estudiantes de los primeros ciclos debido a que ellos se encuentran en la transición del ámbito escolar al universitario, evidenciando mayor complejidad para adaptarse a las normas de estudio.
- En cuanto a los hábitos de estudio en los estudiantes universitarios, se recomienda implementar estrategias específicas para la población masculina debido a que mantienen menos actividades académicas fuera del entorno universitario, pudiéndose implementar un programa para establecer patrones fijos de estudio previo a las evaluaciones, implementando lugares de apoyo y mayor motivación en cuanto la resolución de sus trabajos académicos.

- Se recomienda que se desarrolle un programa donde a los estudiantes universitarios que presentaron mayores niveles de ansiedad se pueden incrementar en el control de las demandas académicas, instaurando estrategias para resolver las tareas de forma inmediata sin dejar que se acumulen y produzcan mayores situaciones de ansiedad de forma innecesaria, y el mantener una participación activa durante el desarrollo de las clases, con habilidades de tomar apuntes de los termino importantes y preguntar a sus compañeros o docentes sobre temas que no se entendieron por completo.

REFERENCIAS

Álvarez, J., Aguilar, J. y Lorenzo, J. (2012). *La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Relaciones con variables personales y académicas* (Tesis de pregrado). Universidad de Almería, España.

Argentina, A. (2013). *Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primero básico* (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala.

Armas, J. (2017). *Propiedades Psicométricas del Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85 revisión 2014 en alumnos de secundaria del Distrito de Huamachuco, 2017* (Tesis de pregrado). Recuperado de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/651/armas_cj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Barrios, Y. (2017). *Ansiedad ante los exámenes y estilos de aprendizaje en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública en Ferreñafe* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/4133/Berrios%20Reyes%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bauermeister, J., Collazos, J. & Spielberger, C. (1983). The construction and validation of the spanish form of the test anxiety inventory: Inventario de autoevaluación sobre exámenes (IDASE). Washington: McGraw-Hill.

Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación. Administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (3ª ed.). Colombia: Pearson.

Cardona, J., Pérez, D., Rivera, S., Gómez, J. y Reyes, A. (2016). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Perspectivas en Psicología*, 3(2). Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/679/67943296005/html/index.html>

- Carrillo, F. (2019). *Ansiedad ante exámenes y autoconcepto en adolescentes de una institución educativa en el distrito de Villa María del Triunfo* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Castillo, C., Chacón, T., y Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230–237. doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001
- Cori, P. (2011). *Nivel de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la I. E. P. N° 70541 "Virgen de Fátima" de la ciudad de Juliaca-2011* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión Filiacal, Puno, Perú.
- De la Cruz, J. (2015). *Hábitos de estudio y motivación académica en los estudiantes de segundo grado de educación secundaria de la I.E. Emblemática Hipólito Unanue, Lima, Cercado UGEL 03* (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Lima, Perú
- Díaz, S. (2014). *Ansiedad ante los exámenes y estilos de aprendizaje en estudiantes de medicina de una universidad particular, Chiclayo 2012*. (Tesis de pregrado). Universidad Católica Santo Torivio de Mogrovejo, Lambayeque, Perú.
- Diociaiuti, M. (2015). *Ansiedad ante exámenes finales en estudiantes universitarios de primer año en la licenciatura en psicología de la Universidad Abierta Interamericana* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC118044.pdf>
- Encuesta Integrada de Hogares del DANE (2017). *Mercado laboral (empleo y desempleo) históricos*. DANE Información para todos. Recuperado de <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/mercado-laboral/empleo-y-desempleo/geih-historicos>

- Fancy, R. (2018). *Inteligencia emocional, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de quinto grado de secundaria de Arequipa* (Tesis doctoral). Universidad San Pedro, Arequipa, Perú.
- Flamini, M., Barbeito, C. y González, N. (2010). *Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de veterinaria. Un estudio exploratorio* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de la Plata, Argentina.
- Grados, J. y Alfaro, R. (2013). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del 1er año de psicología de la universidad Peruana Unión, Lima, Perú. *Revista Científica Ciencias de la Salud*, 6(2), 48-53.
- García, A. y Adrogué, C. (2016). Abandono de los estudios universitarios: dimensión, factores asociados y desafíos para la política pública. *Revista Fuentes*, 4(3). Recuperado de <http://institucional.us.es/revistas/fuente/16/ABANDONO%20DE%20LOS%20ESTUDIOS%20UNIVERSITARIOS.pdf>
- Heredia, S. y Piemontesi, D. (2011). Relaciones entre la ansiedad frente a los exámenes, estrategias de afrontamiento, autoeficacia para el aprendizaje autorregulado y rendimiento académico. *Revista Tesis*, 1(1), 74-86. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/tesis/article/view/4118/3940>
- Hernández, R., Fernández, C y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. Recuperado de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Hernández, C.; Rodríguez, N. y Vargas, A. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería. *Revista de la Educación Superior*, 41(163), 67-87.

- Huamán, N. y Crisóstomo, F. (2017). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de la institución educativa San Antonio de Quintaojo - Acostambo – Huancavelica* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1426/TP%20-%20UNH%20MAT.COM.INF.%200005.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lizarzaburu, L., Campos, B. y Campos, W. (2017). Deficiencias en el uso de la estadística en tesis de postgrado y trabajos de investigación docente en universidades del norte del Perú. *Conocimiento para el Desarrollo*, 6(2). Recuperado de <https://revista.usanpedro.edu.pe/index.php/CPD/article/view/80>
- Lulimache, E. (2018). *Propiedades psicométricas del inventario de autoevaluación de ansiedad frente a exámenes IDASE en los estudiantes de la esperanza* (Tesis de pregrado). Recuperado de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/24449/lulimache_me.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Malander, N. (2015). Estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio en el nivel superior: Diferencias según el año de cursado. *Revista Ciencia y Salud*, 3(2). doi.org/3434321/j.riem.2020.03.001
- Martínez, J. (2014). *Técnicas y hábitos de estudio de los adolescentes privados de Libertad* (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala, Guatemala.
- Mendoza, S. y Ronquillo, A. (2010). *Hábito de lectura elemento fundamental en el rendimiento académico del estudiante* (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala, Guatemala.
- Mondragón, C., Cardoso, D. y Bobadilla, S. (2016). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. *Revista Iberoamericana para la Investigación y desarrollo educativo*, 6(2). Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v8n15/2007-7467-ride-8-15-00661.pdf>

Moreno, P. (2002). *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa pasó a paso*. Argentina: McGraw.

Moreno, P. (2013) La investigación sobre el desarrollo y la enseñanza de las habilidades de universitarios. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 4(1), 33-42. Recuperado de <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1426/TP%20-%20UNH%20MAT.COM.INF.%200005.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Montaña, A. (2011). *Ansiedad en situación de examen y estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios de 1° y 5°* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104092.pdf>

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (2019). *Pruebas PISA: qué países tienen la mejor educación del mundo*. BBC-News. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-50643441>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación de Ciencias y la Cultura (UNESCO, 2018). *PSU: Prueba de selección universitaria*. Organización de las Naciones Unidas. Recuperado de <https://www.emol.com/noticias/Nacional/2017/11/28/885193/Asi-funcionan-los-sistemas-de-admision-a-la-universidad-en-otros-paises-del-mundo.html>

Ortega, V. (2016). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del Callao* (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://bit.ly/3grEEHt>

Paz, K. (2016). *Hábitos de estudio en estudiantes del primero grado de secundaria de la institución educativa sagrado corazón Sophianum del distrito de Jesús María* (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.

Pedrerros, F. (2014). *Clima social familiar de escolares con hábitos de estudio negativo de la I.E. Cesar Tello Rojas. Chimbote, 2014* (Tesis de pregrado). Universidad Católica de los ángeles Chimbote, Chimbote, Perú.

- Piemontesi, S., Heredia, D., y Furlan, L. (2012). Propiedades psicométricas de la versión en español revisada del Inventario Alemán de Ansiedad ante Exámenes (GTAI-AR) en universitarios argentinos. *Universitas Psychologica*, 11(1), 177-186. Recuperado de <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/viewFile/780/1557>
- Portacarrero, J. y Vásquez, R. (2013). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del 1 año de psicología de la Universidad Peruana Unión. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 6(2), 48-53.
- Quiroga, J. (2020). *Procrastinación y estilos de crianza en estudiantes de una universidad de Chiclayo* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/43093/Quiroga_JL_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ramírez, B. (2016). *Evaluación de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de la facultad de estudios superiores Iztacala* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://132.248.9.195/ptd2016/abril/0744091/0744091.pdf>
- Ramos, M. (2010). *Los estilos de aprendizaje y su relación con el mejoramiento de la educación*. Argentina: McGraw.
- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>
- Rusiñol, J., Gómez, J., De Pablo, J. y Valdés, M. (1993). Relación entre estrategias de afrontamiento y la ansiedad ante la situación de examen. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 21(5), 125-132.

- Sánchez, M., y Castañeiras, E. (2010). *Ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. facultad de psicología* (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://www.aacademica.org/000-031/963.pdf>
- Sigchos, W. (2018). *Los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de quinto, sexto y séptimo de educación general básica en la unidad educativa "Avelina Lasso de Plaza", periodo 2016 – 2017* (Tesis de pregrado). Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador.
- Spielberger, C. (1980). *Test Anxiety Inventory: Preliminary Professional Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Tito, I. (2019). *Hábitos de estudio en adolescentes de tres instituciones educativas de Lima Sur con alta y baja motivación académica* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Torres, J. (2018). *Nivel de hábitos de estudio en estudiantes de la institución educativa corazón de Jesús Arequipa* (Tesis de maestría). Universidad San Pedro, Arequipa, Perú.
- Valero, L. (1999). *Ansiedad ante los exámenes*. México: Trillas.
- Valenzuela, J. (2019). *¿Cómo se entra a la universidad en el resto del mundo? Conoce métodos alternativos a la PSU. Educación y Ciencias de la Salud*. Recuperado de <https://vcm.emol.com/6522/noticias/como-es-el-ingreso-a-la-universidad-en-el-resto-del-mundo/>
- Vallejos, S. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitario* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/6029/VALLEJOS_PALOMINO_SILVIA_PROCRASTINACION_ACADEMICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vicuña, L. (1999). *Inventario de hábitos de estudio centro de desarrollo e investigación psicológica de Lima*. México: Trillas.

Vicuña, L. (2002). *Inventario de Hábitos de Estudio Casm 85-R-2002*. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/Inventario-de-Habitos-de-Estudio-CASM>.

Zarate, C. (2018). *Hábitos de estudio en estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la institución educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores* (Tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.

Zárate, N., Soto, M., Martínez, E., Castro, M., García, y López, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de Fundación de Educación Médica*, 21(3), 153-157. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/fem/v21n3/2014-9832-fem-21-3-153.pdf>

ANEXO 01

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES		
¿Cuál es la relación entre establecer la relación entre ansiedad ante los exámenes y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador?	Objetivos generales	Hipótesis general	Ansiedad ante los exámenes		
	Establecer la relación entre ansiedad ante los exámenes y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador.	Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad ante los exámenes y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador.	Dimensiones	Ítems	Escala
			Preocupación	2, 4, 5, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 18	Ordinal
			Emocionalidad	1, 3, 7, 8, 10, 12, 14, 17, 19	
	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Hábitos de estudio		
	Describir los niveles de la ansiedad y sus dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador.	Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar la ansiedad y sus dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador en función del sexo, edad y ciclo de estudio.	Dimensiones	Ítems	Escala
	Describir los niveles de los hábitos de estudio y sus dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador.		Forma de estudio	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	Ordinal
	Comparar la ansiedad y sus dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador en función del sexo, edad y ciclo de estudio.	Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar los hábitos de estudio y sus dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador en función del sexo, edad y ciclo de estudio.	Resolución de tareas	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	
	Comparar los hábitos de estudio y sus dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador en función del sexo, edad y ciclo de estudio.	Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de la ansiedad ante los exámenes y las dimensiones de los hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador	Preparación de exámenes	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35	
	Establecer la relación entre las dimensiones de la ansiedad ante los exámenes y las dimensiones de los hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador		Forma de escuchar la clase	36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48	
		Acompañamiento de estudio	49, 50, 51, 52, 53		

ANEXO 02: INSTRUMENTOS
INVENTARIO DE HABITOS DE ESTUDIO

Vicuña (2005)

Sexo: Femenino () masculino () Edad: _____ Carrera: _____ Año de estudio: _____

Ciclo que cursa: _____ Trabaja: Si () No () Tiene pareja Si () No ()

Instrucciones

Este es el inventario de Hábitos de estudio, que le permitirá a usted conocer las formas dominantes de trabajo en su vida académica y de esa manera aislar aquellas conductas que puedan estar perjudicándole su éxito en el estudio. Para ello solo tiene que poner una X en el cuadro que mejor describa su caso particular. Procure contestar no según lo que debería hacer o hacen sus compañeros sino de la forma como usted estudia ahora

N°	¿Cómo estudia usted?	Siempre	Nunca
1	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes		
2	Subrayo las palabras cuyo significado no sé.		
3	Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo.		
4	Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.		
5	Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
6	Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
7	Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.		
8	Tarto de memorizar todo lo que estudio.		
9	Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.		
10	Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.		
11	Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.		
12	Estudio sólo para los exámenes.		
¿Cómo haces sus tareas?			
13	Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.		
14	Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.		

15	Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.		
16	Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.		
17	En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.		
18	Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.		
19	Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyó dentro del tiempo fijado.		
20	Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.		
21	Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.		
22	Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.		
¿Cómo prepara sus exámenes?			
23	Estudio por lo menos dos horas todos los días		
24	Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar.		
25	Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.		
¿Cómo prepara sus exámenes?		Siempre	Nunca
26	Me pongo a estudiar el mismo día del examen.		
27	Repaso momentos antes del examen.		
28	Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema.		
29	Confío en que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen.		
30	Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.		
31	Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.		
32	Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.		
33	Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado		
¿Cómo escucha las clases?			
34	Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.		
35	Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.		

36	Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.		
37	Me pongo a estudiar el mismo día del examen.		
38	Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levanto la mano y pido su significado.		
39	Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.		
40	Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.		
41	Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.		
42	Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto.		
43	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.		
44	Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.		
45	Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.		
¿Qué acompaña sus momentos de estudio?			
46	Requiero de música sea del radio o equipo de audio (mp3, mp4)		
47	Requiero la compañía de la TV.		
48	Requiero de tranquilidad y silencio		
49	Requiero de algún alimento que como mientras estudio.		
50	Mi familia; que conversan, ven TV o escuchan música.		
51	Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor		
52	Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.		
53	Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.		

ANEXO 03. AUTOEVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES

INDICACIONES:

Lee cuidadosamente cada una de las siguientes afirmaciones y marque una opción para indicar cómo se siente generalmente respecto a los exámenes. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada oración, pero trate de marcar la respuesta que mejor describe lo que siente generalmente respecto a las pruebas o exámenes.

CN= Casi nunca **AV=** Algunas veces **F=** Frecuentemente **CS=** Casi siempre

N°	Preguntas	CN	AV	F	CS
01	Mientras contesto los exámenes finales me siento inquieto y perturbado	0	1	2	3
02	El pensar en la calificación que pueda obtener en un curso interfiere con mi trabajo en los exámenes				
03	Me paraliza el miedo en los exámenes finales				
04	Durante los exámenes pienso si alguna vez podré terminar mis estudios.				
05	Mientras más me esfuerzo en un examen, más me confundo				
06	El pensar que puede salir mal, interfiere con mi concentración en los exámenes				
07	Me siento muy agitado mientras contesto un examen importante				
08	Aun estando preparado para un examen me siento angustiado por el mismo				
09	Empiezo a sentirme muy inquieto justo antes de recibir el resultado de un examen				
10	Durante los exámenes siento mucha tensión				
11	Quisiera que los exámenes no me afectaran tanto				
12	Durante los exámenes importante me pongo tan tenso que siento malestar en mi estómago				
13	Me parece que estoy en contra de mí mismo cuando contesto los exámenes				
14	Me coge fuerte el pánico cuando rindo un examen importante				
15	Si fuera un examen importante, me preocuparía muchísimo antes de hacerlo				
16	Durante los exámenes pienso en las consecuencias que tendría al fracasar				

17	Siento que el corazón me late muy rápidamente durante los exámenes muy importantes				
18	Tan pronto como termino un examen, trato de no preocuparme más en él, pero no puedo				
19	Durante el examen de un curso me pongo tan nervioso que se me olvida datos que estoy seguro que sé				