



**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**HÁBITOS DE ESTUDIO Y ANSIEDAD FRENTE A  
EXAMENES EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA DE MOTUPE**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL  
DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**Autora:**

**Bach. Delgado Sánchez, Mariafé de las Mercedes**

**Asesor:**

**Mg. Prada Chapoñán, Rony Edinson**

**Línea de Investigación:**

**Psicología y Desarrollo de Habilidades**

**Pimentel – Perú**

**2019**

**HÁBITOS DE ESTUDIO Y ANSIEDAD FRENTE A EXAMENES EN  
ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE MOTUPE**

---

**Mg. Amalita Maticorena Barreto**

**Presidente de jurado**

---

**Mg. Rosa María Del Carmen Guerra Fernández**

**Secretario de jurado**

---

**Mg. Branco Arana Cerna**

**Vocal de jurado**

## **DEDICATORIA**

### **Para Dios**

Se lo dedico al forjador de mi camino, a mi padre celestial, el que me acompaña y siempre está para ayudarme cuando las vicisitudes se tornan difíciles. Al creador de mis padres y de los seres que más amo. Con mi más sincero amor.

## **AGRADECIMIENTO**

Deseo agradecer a todos los entes que hicieron posible esta investigación y que residieron conmigo en los períodos dificultosos, gozosos, y desconsolados. A mis padres por el indivisible amor, por el conocimiento y soporte, y sobre todo gratitud infinita por la paciencia y el afecto dedicado.

## RESUMEN

En la vigente investigación tuvo como objetivo comprobar la correlación que coexiste entre hábitos de estudio frente a ansiedad ante los exámenes de una entidad educativa de Motupe. Para esta indagación se plasmó un estudio de tipo no experimental con diseño correlacional. Se forjó la labor con una muestra de 100 estudiantes del quinto año de secundaria, cuyas edades oscilaron de 15 y 18 años, con una ( $M= 16,2$ ,  $DE = 0.766$ ), de los cuales el 49.0% son de género masculino y el 51.0% de género femenino. A quienes se les administro el inventario de autoevaluación de ansiedad ante exámenes (IDASE, 1983) así como también el inventario de Hábitos De Estudio (CASM-85,2014) de Vicuña Peri. Los efectos prueban que existe relación negativa baja altamente significativa ( $p < .001$ ), entre hábitos de estudio y ansiedad frente a exámenes. Concluyendo que a mayor hábito de estudio que adquieran los alumnos su elevación de ansiedad ante los exámenes será menor.

### **Palabras clave:**

Hábitos de estudio, ansiedad ante exámenes, universitario, alumnos, exámenes.

## INDICE

I.	Introducción	4.
1.1.	Realidad Problemática.	7
1.2.	Trabajos previos	9
1.3.	Teorías relacionadas al tema.	13
1.4.	Formulación del Problema.	20
1.5.	Justificación e importancia del estudio.	20
1.6.	Hipótesis.	22
1.7.	Objetivos	22
II.	MÉTODO	23
2.1.	Tipo y Diseño de Investigación.	23
2.2.	Variables, Operacionalización.	24
2.3.	Población y muestra.	26
2.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.	27.
2.5.	Procesamiento de análisis de datos	30
2.6.	Criterios Éticos	31
2.7.	Criterios de rigor científico	31
IV.	REFERENCIAS	42
	ANEXOS	44.

## I. Introducción

En nuestro país en el recinto de la formación educativa se hallan muchas flaquezas, tanto por segmento de los magistrales como de los escolares; día tras día, gobierno tras gobierno pasan y no atinan con una estrategia adecuada para contrarrestar dichas dificultades. Esta realidad nos manifiesta que es necesario un cambio en la asistencia de la educación, y esa transformación va partir del conocimiento que uno posea de las distintas problemáticas que abarca en el contorno educativo.

La reciente labor de exploración posee como propósito comprobar la relación entre Hábitos de estudio y Ansiedad frente a exámenes en alumnos en una institución educativa de Motupe. Estudiar es un arduo trabajo que requiere de un esfuerzo intelectual y unas técnicas explícitas para que sea eficaz. Para que el estudio resulte provechoso es necesario utilizar todas las aptitudes mentales de inteligencia, memoria, así el estudiante podrá adquirir más sencillamente y con eficiencia: conocimiento de datos, hechos y teorías, intuición de lo que se aprende, análisis, observación y valoración reflexiva de lo aprendido, tanto objetiva como subjetivamente (Castillo y Polanco, 2004).

La presente investigación se constituye de un terceto de capítulos que a constancia se describen:

En el apartado podemos observar el plan del vigente problema a investigar, circunstancias de la misma, equivalentemente las proposiciones relacionadas a las variables de exploración, en donde se formula el problema, así como también se justifica, las hipótesis, con sus respectivos objetivos. Así mismo da a conocer el uso del tipo y el diseño del proyecto, la operacionalización de las dos inconstantes de investigación, la población por ende la muestra que se manipulará para efectuar la investigación, técnicas e instrumentos que se manipularán, semejante el procedimiento de análisis de datos, los criterios éticos y los criterios de rigor científico. Además, se presenta los aspectos administrativos, que describe a los recursos y presupuestos, así como el financiamiento de la vigente investigación, asimismo el cronograma de que se continuó para la producción de la investigación.

## **1.1. Realidad Problemática.**

Entre los actuales periodos el contenido en el rubro educativo ha sido importante a nivel mundial, y en nuestro país con mayor razón, debido a los innumerables sentimientos de insatisfacción que hemos obtenido en los efectos alcanzados de las pruebas nacionales e internacionales, que Perú ha venido siendo participe; los cuales muestran que la población escolar habiendo sido comparada con poblaciones pares de los naciones de Latinoamérica no logran los estándares demandados en competencias de nivel académico, mostrándose así en las secuelas de la prueba del Programa de Evaluación Internacional de Estudiantes (2012), los alumnos quedaron en el último lugar en el trío de las competencias evaluadas, obteniendo una calificación inferior. Así mismo hace referencia que en la mitad de matemática, lectura y ciencia los alumnos peruanos obtuvieron una valoración baja.

Ante esto Molina (2014) señala que las múltiples evaluaciones ejecutadas en nuestro país evidencian de carácter permanente los sin números de contrariedades de adecuada particularidad de los resultados que muestran que la mayoría de alumnos tienen conocimiento de comunicación y números en su mayoría de evaluados, y que de manera frecuente los educandos del país no consiguen los niveles de cometido esperado para los grados.

Haciendo constancia este escenario, el desafío de todo educando en la actualidad es poder desenvolverse adquiriendo competencias académicas necesarias para un mayor y mejor utilización de los ciclos pedagógicos, por lo que se piensa que es necesario que todo alumno consiga costumbres que implican el estudio correcto con miras a incrementar el rendimiento. Es por ello que aprendiendo unos adecuados hábitos de estudio el estudiante va mostrar mejoría en el aspecto intelectual. Esto requiere la enseñanza de planificar el tiempo que dedican a estudiar, la práctica de tareas, y distintas técnicas de cómo prepararse para los exámenes, el ambiente en el cual se estudia entre otros aspectos.

Esto permitirá administrar eficientemente sus recursos cognitivos para adquirir los logros propuestos en lo que corresponde a su formación académica.

En cuanto ansiedad frente a los exámenes es tradicional, debido a que los estudiantes hacen frente a una exigencia académica para así lograr calificaciones altas, ello influye en el estrés que el alumno

puede adquirir ,Según Spielberger (2013) la ansiedad viene a hacer la contestación de cualidades emocionales conformadas por emociones negativas.

Consiguiéndose encontrar que la ansiedad ante un examen permanece vigente en algunos perímetros estudiantiles, de manera especial en el ámbito escolar. Según Onyeizogbo (2010), esta causa en que ciertos estudiantes tengan continuación de muchas resistencias de tipo emocional siendo estas de forma negativa.

En el colegio que se realizó esta labor, no escapa de esta realidad, en la cual se ha podido visualizar que 80 % de los alumnos no tienen niveles apropiados para utilizar metodologías de estudio, como el subrayado, el resumen, etc. en respuesta a su necesidad. Asimismo, se ha contemplado que la totalidad de alumnos presentan casos de ansiedad ante exámenes. Las diligencias educativas, tienen orientación a que el educando identifique los componentes que dificulten la capacidad de estudiar, priorizando tareas. Por estos motivos considero importante ejecutar la investigación del cual saldrán beneficiados todos los agentes educativos al poder solucionar uno de las trascendentales dificultades de la educación actual.

## **1.2. Trabajos previos**

### **Antecedentes internacionales:**

En la indagación realizada en Chile Malander (2014) buscó asemejar dos habilidades en aprendizaje y hábitos de estudio de los colegiales. Se recurrió al (LASSI) con 115 colegiales. Como resultado fue que los adolescentes alcanzaron los promedios bajos en las diferentes áreas, hubo ausencia de: administración del tiempo, concentración, ansiedad.

En lo que respecta a la variable ansiedad frente a los exámenes se halló en mencionada tesis formado por Casari, Anglada y Daher (2014) mencionados autores refirieron que la ansiedad y los métodos de que utilizan para afrontar los adolescentes. Fueron 140 usuarios. Utilizó herramientas el Inventario de Rudolph Moos,. Arrojo distintas categorías de ansiedad, por ende, la planeación para contrarrestar un examen es mayormente por conductas.

### **Antecedentes nacionales:**

Cuadros, Moran y Torres (2017) en su investigación se trazó comprobar hábitos de estudio, y la destreza para el estudio en sujetos de alineación profesional. Se utilizó como el instrumento el “Inventario de Hábitos de Estudio”. Con 457 alumnos. Tuvo como conclusión que el nivel más alto de puntuaciones en los participantes, el 41.4% está en la categoría de bueno en referido a los hábitos de estudio a referente a lo general.

En lo relativo a ansiedad encontramos que este estudio elaborado por Ching (2015), teniendo como objetivo verificar dos fenómenos clima social emocional y familiar. Participaron 81 personas. Como resultado muestra la relación significativa entre los dos fenómenos.

### **Antecedentes locales:**

En Chiclayo mencionada investigación fue elaborada por Vázquez, Vázquez y Gonzales (2012) se trazó como objetivo examinar el dominio que profesa hábitos de estudio, y rendimiento metodológico. La labor accedió señalar la verificación de la influencia referenciadas al incremento educativo.

## **1.3. Teorías relacionadas al tema.**

### **Hábitos**

#### **Definición**

Mencionado termino hábito guiándose por el diccionario hace referencia a tradición, siendo esta una guía producida por las constantes actividades comunes.

## **El estudio**

### **Definición**

“Es un proceso en el cual tratamos de incorporar nuevos conocimientos a nuestra capacidad. En síntesis, es el transcurso que ejecuta el alumno para instruirse cosas nuevas” (Saa, 2009, p.5).

## **Hábitos de estudio**

### **Definición**

“Hábito de estudio te faculta para preparar tu estudio más cómodamente y con más eficiencia, con la finalidad de adquiriendo capacidades para lograr realizar una actividad” (Staton, 1991, p.27).

## **Condiciones para un estudio eficaz**

Existe distintas herramientas que se utilizan para perfeccionar una costumbre con respecto al estudio, entre ellas tenemos cómo es la manera más adecuada de estudiar, teniendo presente a metodología, así como también a planificación de procesos educativos (Tierno, 2013).

## **Factores externos**

### **a) Mobiliario adecuado e higiene**

Accesorios del mobiliario limpios, ambiente oxigenado para que así el cerebro se mantenga activo y logre aprender más. Tierno (2013).

## **Postura**

Lo conveniente es estudiar reclinado, no eligiendo un lugar que nos sintamos cómodos Salas (2014).

## **Factores internos**

### **a) La relajación**

Las actividades determinadas para que se dé la relajación podemos empezar respirando profundamente para que así podamos ofrecer oxigenación a nuestro cerebro Salas (2014).

### **Ansiedad:**

#### **Definición**

Ansiedad encarna a la perturbación perturbada de pensamientos negativos ( Ladouceur, Bélanger, y Léger,2009,p.11).

#### **Teorías de la ansiedad**

Referente a las teorías de la ansiedad Freud como se citó en Sierra, Ortega y Zubeidad (2003).

1. La ansiedad real que surge debido a la notificación al subordinado de un sacrificio permanente en el ambiente.
2. La ansiedad neurótica, su comienzo se tiene que investigar en los impulsos inexpresivos de la persona, existiendo ésta el asiento de todas las neurosis.
3. La ansiedad moral o de la vergüenza, el súper-yo chantajea al subordinado debido a la eventualidad sobre el yo inutilice la vigilancia de los impulsos.

#### **Ansiedad ante los exámenes:**

Se explica cómo las conductas de intensas ideas negativas intrascendentes ello impide el desarrollo metodológico de los docentes Spielberger y Vagg como se citó en Rosario (1995).

#### **1.4. Formulación del Problema.**

¿Cuál es la relevancia entre hábitos de estudio y ansiedad frente a los exámenes en alumnos en la institución educativa de Motupe?

#### **1.5. Justificación e importancia del estudio.**

Reflexionando sobre los aprendizajes de los alumnos de una institución educativa de Motupe y al establecerse ejemplificaciones entre herramientas educativas, así como también al progreso académico, podemos concluir que no son resultados satisfactorios. Al indagar la relación entre hábitos de estudio y la ansiedad frente a los exámenes tiene específica importancia en el contenido a investigar, debido a la relación que presentan estas dos variables.

La actual investigación es una publicación hacedera y personifica soluciones realizables para mencionado proyecto. Por lo expuesto, este trabajo permitirá que se consiga adquirir informaciones científicas, así como también la disminución de ansiedad frente a los exámenes debido a que cederá a los profesores a construir estrategias o métodos llevándonos a la cima en cuanto a educación.

A nivel metodológico, proyecta que este trabajo sirva para la utilización de métodos estratégicos para las aulas educativas.

A nivel social, planea de los alumnos, maestros en la línea de educación y familiares en general. La investigación provee, vital importancia para personas que se están educando, con ello podemos facilitar su desempeño laboral en los ámbitos de las carreras profesionales. (Ladouceur, et al, 2009).

## **1.6. Hipótesis.**

### **Hipótesis General**

Existe relación entre hábitos de estudio y ansiedad frente a los exámenes en los alumnos de una Institución Educativa de Motupe.

### **Hipótesis Específicas**

H1 Existe relación entre hábitos de estudio y ansiedad frente a los exámenes en los alumnos de una Institución Educativa de Motupe.

H2 Existe una correlación positiva entre hábitos de estudio y ansiedad frente a los exámenes en los alumnos de una Institución Educativa de Motupe.

H3 Existe relación entre la dimensión como estudia usted y ansiedad frente a los exámenes en los alumnos de una Institución Educativa de Motupe.

H4 Existe relación entre la dimensión como hace usted sus tareas y ansiedad frente a los exámenes en los alumnos de una Institución Educativa de Motupe.

H5 Existe relación entre la dimensión como prepara usted sus exámenes y ansiedad frente a los exámenes en los alumnos de una Institución Educativa de Motupe.

H6 Existe relación entre la dimensión como escucha usted sus clases y ansiedad frente a los exámenes en los alumnos de una Institución Educativa de Motupe.

H7 Existe relación entre la dimensión que acompaña sus momentos de estudio y ansiedad frente a los exámenes en los alumnos de una Institución Educativa de Motupe.

## **1.7. Objetivos**

### **Objetivo General**

Comprobar la concordancia entre hábitos de estudio frente a la ansiedad ante los exámenes.

## **Objetivos específicos**

Conocer si la dimensión como estudia usted y ansiedad frente a los exámenes tienen relación.

Conocer la relación entre la dimensión como hace usted sus tareas y ansiedad frente a los exámenes en alumnos de una institución estatal del distrito de Motupe.

Conocer relación entre la dimensión como prepara usted sus exámenes y ansiedad frente a los exámenes en alumnos de una institución estatal del distrito de Motupe.

Conocer relación entre la dimensión como escucha usted sus clases y ansiedad frente a los exámenes en alumnos de una institución estatal del distrito de Motupe.

Conocer relación entre la dimensión que acompaña sus momentos de estudio y ansiedad frente a los exámenes en alumnos de una institución estatal del distrito de Motupe.

## **II. MÉTODO**

### **2.1. Tipo y Diseño de Investigación.**

Es enfoque cuantitativo de tipo correlacional, con única finalidad de describir, explicar y predecir fenómenos, a través de instrumentos estandarizados por ende conocer la categoría de agrupación coexistente al compararse dos o más nociones. Hernández, S., Fernández, C. y Baptista, L. (2014)

Igualmente se manipuló un diseño no experimental, por lo que se investigó fenómenos ya efectivos de igual manera es transaccional puesto que se recolecto la información en un momento determinado y correlacional porque su ecuánime fue relacionar dos variables. Hernández, S., Fernández, C. y Baptista, L. (2014)

## **2.2. Variables, Operacionalización.**

### **Variable 01: Hábitos de estudio**

#### **Definición conceptual:**

“Es un esquema de conductas ensayado exteriorizándose automáticamente en contextos definidas ordinariamente son habituales, debido que el sujeto no puede pensar en la manera de conducirse” (Vicuña, 2005, p.3).

#### **Definición operacional:**

Los hábitos de estudio serán evaluados mediante cinco dimensiones y 53 ítems correspondientes al test de Luis Vicuña Peri (2005), ello está indicado en ¿Cómo estudia usted? ¿Cómo hace usted sus tareas? ¿Cómo prepara usted sus exámenes?, ¿Cómo escucha usted sus clases?, ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?

### **Variable 02: Ansiedad ante los exámenes**

#### **Definición conceptual:**

Hace referencia a una fisonomía detallada de manera situacional, distinguida por la activación de transformarse en niveles altos de ansiedad en rubros de educación. Ventaja Gutiérrez, calvo y Avero (1995)

#### **Definición operacional:**

Será evaluado por 20 ítems correspondientes de Aliaga, Ponce, Bernaola y Pecho (1983).

<b>Variables</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Ítems</b>	<b>Instrumentos de recolección de datos</b>
<b>Variable 1: Hábitos de Estudio</b>	¿Cómo estudia usted?	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12	Inventario de Hábitos de estudio CASM – 85 Revisión 98 – 2005.
	¿Cómo hace usted sus tareas?	13,14,15,16,17,18,19,20,21,22	
	¿Cómo prepara usted sus exámenes?	23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33	
	¿Cómo escucha usted sus clases?	34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45	
	¿Qué acompaña sus momentos de estudio?	46,47,48,49,50,51,52	
<b>Variable 2: Ansiedad frente a exámenes</b>		1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18 19,20	Inventario de Autoevaluación de Ansiedad frente a exámenes (IDASE) 1983.

## **2.3. Población y muestra**

### **Población**

Se seleccionó para el progreso de esta investigación, estuvo accedida por 150 alumnos. Las edades fluctuaban entre 15 y 18 años.

### **Muestra**

Para la muestra se tuvo en cuenta los criterios no probabilísticos, según Hernández, S., Fernández, C. y Baptista, L. (2014). Quedando constituida por 100 adolescentes de quinto de secundaria.

La muestra fue de 100 estudiantes, pertenecientes a una institución educativa de Motupe, cuyas edades oscilaron entre 15 y 19 años, con una ( $M= 16,2$   $DE = 0.766$ ), de los cuales el 49.0% son de género masculino y el 51.0% de género femenino. Además, el 6 % de ellos, posee un promedio ponderado entre 10 y 12.9, el 57.0 % adquieren calificaciones entre 13 y 14.9, el 34.0 % entre 15 y 16.9, el 2.0 % posee un promedio ponderado de 17 y 18 y el 1.0 % un promedio de 20.

Incluyendo a los alumnos de quinto grado de secundaria matriculados en el 2019 que accedieron a participar en el proceso de investigación, se tomó en cuenta también la credencial de cada estudiante (consentimiento informado).

### **Criterios de Inclusión**

Asimismo, se consideró a las estudiantes cuyos promedios del primer semestre, estuvieron registrados en las actas de evaluación del 2019.

### **Criterios de exclusión**

Por otro lado, se exceptuaron a los alumnos que durante el instante de aplicación del instrumento no estuvieron presentes, a los alumnos que manifestaban poca disposición para el perfeccionamiento de los inventarios, así como también a los que invalidaron los inventarios de calificación y a los que evidencian necesidades especiales. Poseyendo los criterios de exclusión la muestra fue 100 estudiantes que se notificaron en esta labor.

### **1.1. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.**

Se hizo uso de una técnica psicométrica, la cual apunta a la mejora de un instrumento psicológico que accede obtener una medida objetiva y estandarizada de un incorporado de conductas y componentes cognitivos del propio sujeto de manera independiente.

Hábitos de estudio (CASM – 85 / Revisión 2014) de Luis Vicuña Peri, construido y validado por Vicuña (1995) cuya actualización se dio (2014), la procedencia de este instrumento es de la Ciudad de Lima, Perú. La administración puede ser tanto colectiva como individual, el tiempo estimado de aplicación es de 15 a 20 minutos, la significación del presente instrumento psicológico es medir 5 dimensiones, Cómo estudia usted; Cómo haces sus tareas; Cómo prepara sus exámenes; Cómo escucha las clases; Que acompaña sus momentos de estudio. Su utilidad puede ser en los ámbitos educativo, clínico e investigativo. La calificación e interpretación de la prueba es de manera individual y manual.

La dimensión de cómo estudia usted está conformada por 12 ítems, en cuánto a la dimensión cómo hace sus tareas consta de 10 ítems, cómo prepara sus tareas consta de 11 ítems, como escucha las clases 13 ítems, y que acompaña sus momentos de estudio 6 ítems con el formato de preguntas concernientes a una metodología, materiales audiovisuales que empleada el estudiante.

De igual forma, los participantes contestan a cada ítem eligiendo la respuesta que ellos creen que es correcta, que va desde la pregunta 1 a la 53, las contestaciones se consideran uno (1) y cero (0), terminando el test se considera poner una puntuación de 1 referentes a las respuestas buenas. Se sitúa cero a las contestaciones expuestas de los escolares de menor ventaja y que muestran hábitos improcedentes. Los puntos ubicados en el refuerzo de PD, para poder así verificar la sumatorio.

En el análisis factorial exploratorio podemos observar que se logró censos superiores a .30, demostrando resultados estadísticamente significativos ( $p < .01$ )

La confiabilidad se realizó mediante consistencia interna, con la fórmula K-R20 exhibiendo un alfa de .89

Referente al (IDASE), construido en 1983, la procedencia de este instrumento es de la Ciudad de Lima, Perú. La administración puede ser tanto colectiva como individual, no tiene límite de tiempo para la aplicación, la significación del actual instrumento psicológico es medir la Ansiedad ante exámenes. Su utilidad puede ser en los ámbitos educativo, clínico e investigativo. La calificación, así como su interpretación de la prueba es de manera individual y manual.

El IDASE tiene 20 reactivos constituido por 4 elecciones de respuesta. Los puntajes son de (20) mínima a (80) máxima.

En la actual investigación se corroboró la fiabilidad del instrumento obteniendo un valor de 0.819.

#### **2.4. Procesamiento de análisis de datos**

En esta indagación, para observar los datos se utilizó la estadística descriptiva, entre ellos la media, desviación estándar y distribución de frecuencias, teniendo intención de conocer la importancia de las variables. Asimismo, se empleó el software de Excel para el procesamiento y conversión de puntajes de cada instrumento y obtener las calificaciones generales y dimensionales.

Posterior a ello en Jamovi se aplicó la curtosis y asimetría para comprobar la distribución de los datos, la cual decretó el uso de Spearman's así instaurando la correlación entre hábitos de estudio y ansiedad ante exámenes. Consecutivamente se afaná con el estadístico de Spearman's, puesto que la división de datos arrojó no normal.

Para determinar correlación entre las dimensiones se hizo el automatismo del experimento estadístico de Chi cuadrado por corresponder a variables ordinales.

## **2.5. Criterios Éticos**

Los datos han sido analizados objetivamente, de modo que sean presentados y reflejen con sinceridad los alcances de la indagación, contrastando con las conjeturas trazadas, atestiguando los modelos teóricos propuestos y discutiendo con los primordiales estudios (APA, 2010).

Se ha creído conveniente tomar en consideración el cuidado necesario de los aportes teóricos científicos en las citaciones y referencias de los textos, preservando así la participación científica, evitando incurrir en faltas (APA, 2010).

Las reseñas son de carácter confidencial, salvaguardando así la moralidad de los colaboradores de la exploración y del establecimiento que ha facilitado el estudio, se requirió la legalización institucional al director de la presente institución educativa, asimismo para la ejecución de esta investigación se utilizará un consentimiento informado el cual contemple los límites de la confidencialidad, la naturaleza y el propósito de la investigación. Igualmente, se ha invocado a la cabida de optar voluntariamente por participar de la indagación o retirarse en el período que crean conveniente (APA, 2010).

Por consiguiente, se ha respetado la diversidad cultural e ideológica de los contribuyentes, tratándolos con igualdad y en la medida de sus capacidades, promoviendo la autonomía para escoger, lo que les pueda convenir, al acogerse a participar de la indagación.

## **2.6. Criterios de rigor científico**

De acuerdo a lo mencionado, para llevar a cabo la realización de este propósito de investigación científica se ha creído conveniente explorar una extensa gama bibliográfica que va a favorecer a comprender con claridad el problema que estamos estudiando, consecuentemente nos ayudará a estar al tanto de los estudios que han antecedido nuestro trabajo.

La credibilidad en esta investigación, se afirma en la obediencia por los acontecimientos y circunstancias generadas en el contexto temporal y espacial de la exploración, desde el

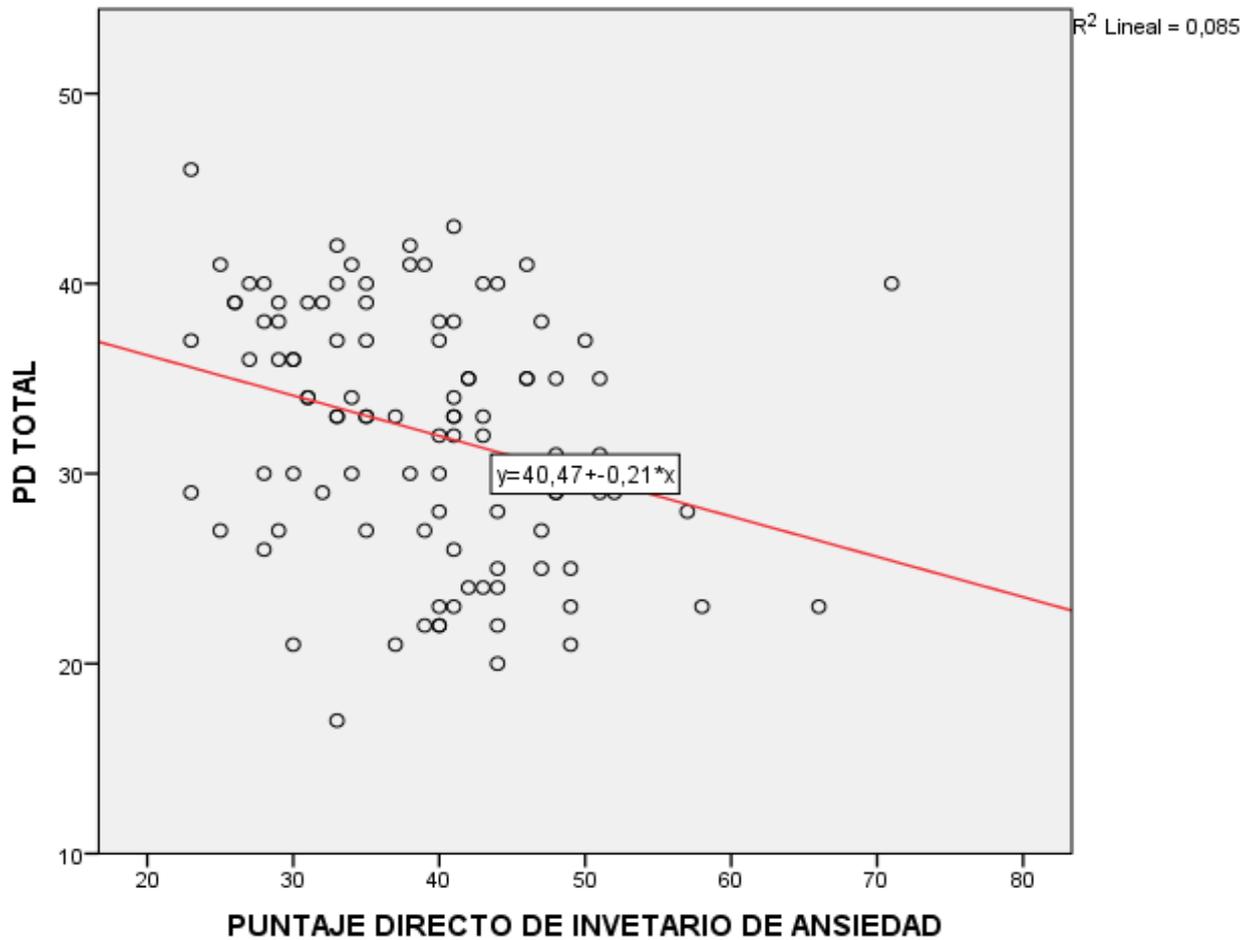
cual se ha observado, valorado e ilustrado a los estudiantes de un colegio de Motupe, consecuentemente la estimación valorativa de la investigación originaria de los instrumentos aplicados.

Para adquirir la consistencia de las reseñas se utilizó un procedimiento específico tal como la observación e elucidación de los datos; además, la táctica de balance invariable que accede analizar y contrastar las resultas procedentes con hipótesis previamente formuladas.

El diagrama muestra una relación lineal negativa entre las variables hábitos de estudio y ansiedad ante exámenes: al aumentar una variable, la otra tiende a disminuir.

Gráfico 1

*Diagrama de dispersión de hábitos de estudio y ansiedad ante exámenes*



## RESULTADOS:

Podemos verificar que existe correlación negativa baja altamente significativa ( $Rho = -0.313$   $p = 0,002 < 0,05$ ) entre las variables. Concluyendo que, a mayores hábitos de estudio adquiridos por los alumnos la intensidad de ansiedad ante los exámenes será menor.

*Tabla 1*

*Determinar la relación que existe entre hábitos de estudio frente a la ansiedad ante los exámenes*

	Correlación entre las dimensiones	Hábitos de estudio
Ansiedad frente exámenes	Spearman's rho	-0.313 **
	p-valor	0.002

En la tabla 2 con relación cómo estudia usted y ansiedad frente a los exámenes, existe una correlación negativa muy alta, ( $Rho = -0.092$   $p = 0.367 > 0.05$ ). No existe relación entre la dimensión cómo estudia usted y la variable ansiedad frente a los exámenes.

*Tabla 2*

*Conocer la relación como estudia usted y ansiedad frente a los exámenes*

Correlación entre dimensiones		¿Cómo estudia usted?
Ansiedad frente a exámenes	Spearman's rho	-0.092
	p-valor	0.367

En la tabla 3 pudiendo visualizar que existe relación negativa baja significativa en la dimensión cómo hace usted sus tareas y ansiedad frente a los exámenes ( $Rho = -0.276$   $p = 0.006 > 0.05$ ). Por lo que se deduce que, a menor modalidad de realizar tareas escolares, mayor ansiedad frente a exámenes.

*Tabla 3*

*Conocer la relación entre como hace usted sus tareas y ansiedad frente a los exámenes*

Correlación entre dimensiones		¿Cómo hace usted sus tareas?
Ansiedad frente a exámenes	Spearman's rho	-0.276
	p-valor	0.006

En la tabla 4 se aprecia correlación negativa baja significativa entre cómo prepara usted sus exámenes y ansiedad frente a los exámenes ( $Rho = -0.272$   $p = 0.007 > 0.05$ ). Deduciendo que a menor tiempo que usen los alumnos para prepararse para sus exámenes, incremento de ansiedad va a denotar.

*Tabla 4*

*Conocer relación entre como prepara usted sus exámenes y ansiedad frente a los exámenes*

Correlación entre dimensiones		¿Cómo prepara usted sus exámenes?
Ansiedad frente a los exámenes	Spearman's rho	-0.272
	p-valor	0.007

Con respecto a la tabla 5, en relación entre cómo escucha usted sus clases y la variable ansiedad frente a los exámenes coexiste una correlación negativa baja significativa (Rho = -0.246 p = 0.014 > 0.05). Resultando que a menor atención que provean los alumnos mayor ansiedad ante los exámenes se va a apreciar.

Tabla 5

*Conocer relación entre como escucha usted sus clases y ansiedad frente a los exámenes*

Correlación entre variables		¿Cómo escucha usted sus clases?
Ansiedad frente a los exámenes	Spearman's rho	- 0.246
	p-valor	0.014

En la tabla 6 se aprecia que no hay relación entre la dimensión que acompaña en sus momentos de estudios con la variable ansiedad frente a los exámenes (Rho = -0.076 p = 0.460 >0.05).

*Tabla 6*

*Conocer relación entre que acompaña sus momentos de estudio y ansiedad frente a los exámenes*

Correlación entre dimensiones		¿Qué acompaña sus momentos de estudios?
Ansiedad frente a los exámenes	Spearman's rho	-0.076
	p-valor	0.460

## **DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

Debido a todos los efectos procedentes de mi investigación me aprueba a explicar que consta de relación negativa baja altamente significativa entre hábitos de estudio y ansiedad frente a exámenes, definiendo que a mayores hábitos que adquieran alumnos su nivel de ansiedad ante los exámenes será menor, lo que viene a corroborar el estudio realizado por Agudelo, Casadiegos, y Sánchez, (2008) que reafirman que los alumnos que logran adecuadas conductas su nivel de ansiedad disminuye progresivamente, consiguiente, las personas que no poseen correctos hábitos no conseguirán producir sus potenciales sabios. Asimismo, Rondón (2013), revela que los adecuados hábitos de estudio demuestran que tienen un grado significativo en la mejora del rendimiento ello mediante instrumentos precisos para el provecho de distintas enseñanzas.

En lo que hace referencia a la relación de la dimensión cómo hace usted sus tareas y ansiedad frente a los exámenes los resultados muestran existe correlación negativa baja significativa. Esto significa que, a menor modalidad de realizar tareas escolares, mayor ansiedad frente a exámenes. Este dato es compatible con la investigación de Herrera (2015) que considera que al máximo nivel de alumnos encuestados siempre les falta tiempo para terminar con sus tareas, que cuando no pueden resolver una tarea académica lo dejan sin realizarla, dejando para último momento el cumplimiento de las mismas y ello hace que no las concluyan dentro del tiempo fijado, conllevando esto a la ansiedad. La ansiedad se explica la disposición del subordinado al tener períodos de elementos fisiológicos fuertes. Spielberger y Vagg, citado por Rosario (1995).

Referente los resultados de la correlación entre cómo escucha usted sus clases y la variable ansiedad, se obtuvo que existe una correlación negativa baja significativa, esto nos muestra que a menor atención que provean los alumnos mayor ansiedad ante los exámenes se va a apreciar. Estos hallazgos coinciden con el estudio de Diaz (2014), que reporta como resultado que existe una correlación negativa baja significativa demuestra que los estudiantes que posean poca atención a la hora de escuchar sus clases, su incremento de ansiedad será en aumento, debido a que no podemos distribuir la misma atención a dos cosas simultáneamente. Por consiguiente, el enunciado proporcionado por Salas (2014), hace referencia que la atención se echar de ver que selecciona los elementos que le importan, podemos afirmar, que se recopilan las filiaciones que importan por ende centraliza, lo que

efectivamente está aconteciendo es la alternación de la atención a las naturalezas pares, interfiriendo el aprendizaje de los alumnos, disminuyendo su rendimiento académico y finalmente generando ansiedad.

### **CONCLUSIONES:**

Se consuma que a mayores hábitos de estudio que adquieran alumnos su nivel de ansiedad ante los exámenes será menor.

Comprobándose que cómo estudia usted y la variable ansiedad frente a los exámenes no existe relación.

Podemos concluir que menor modalidad de realizar tareas escolares, mayor ansiedad.

Se halló a menor tiempo que usen los alumnos para prepararse para sus exámenes, el incremento de ansiedad será mayor intensidad.

Concluye a menor atención que provean los alumnos mayor ansiedad ante los exámenes se va a apreciar.

Se encontró que en la dimensión que acompaña en sus momentos de estudios y la variable ansiedad frente a los exámenes no existe relación.

## **RECOMENDACIONES:**

Desarrollar programas de intervención, pero no desde un punto académico sino también familiar con lo cual se logre que los alumnos con el apoyo de sus docentes y familiares puedan organizar su tiempo de manera adecuada para realizar sus tareas con anticipación y logren alcanzar un adecuado rendimiento académico, disminuya progresivamente la ansiedad ante exámenes y gocen de una adecuada salud mental.

Estimular el perfeccionamiento de efectivas rutinas en las acciones académicas proyectadas, desarrolladas; mediante actividades para casa, trabajos.

Diseñar programas educativos enfocados en evitar conductas de ansiedad ante los exámenes a través de la educación en el autocontrol y la administración de adecuados hábitos de estudio, proporcionando a los estudiantes herramientas apropiadas hacia la transformación adecuada de sus actividades lo cual fomente la aptitud académica en los estudiantes y les conduzca a ser aptos e idóneos en las diversas actividades académicas y en el campo académico de tal manera que su desempeño y rendimiento académico no se vea afectado.

### III. REFERENCIAS

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

Alcalá, R. (2011). ¿Los hábitos de estudio, útiles en el fracaso escolar? *Innovación y experiencias Educativas*. (45), 28-47.

Aliaga, M., Bernaola, N., y Pecho (1983). Inventario de ansiedad frente a exámenes. *Universidad Nacional Mayor de San Marcos*.

Asghari, A., (2012). Test Anxiety and its related concepts: a brief review. *Education, Science and Psychology*, (2), 123-124.

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

Amaranto, C., (2015). *Los hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes del III y IV ciclo de la E.A.P. de Educación Física*. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-Perú.

Agudelo, Casadiegos y Sánchez (2008) *Relación entre hábitos de estudio y ansiedad ante exámenes en estudiantes de primer año*. (Tesis de bachiller). Universidad de Chile, Santiago de Chile, Chile.

Bauermeister, J. (1989). Estrés de evaluación y reacciones de ansiedad ante la situación de examen. *Avances en Psicología Clínica Latinoamericana*, (4), 35-44.

Ballenato, G. (2005). *Técnicas de estudio: el aprendizaje activo y positivo*. España: Pirámide Madrid.

Bautista, R. (2012). *Ansiedad en estudiantes universitarios antes del periodo de exámenes*. (Tesis de Maestría) Universidad del Valle de México, Campus de Tlalpan – México.

Casari, L., Anglada, J. y Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Argentina*. (2), 32.

Castillo, S. y Polanco, L. (2004). *Enseña a estudiar aprende a aprender. Didáctica del estudio*. Madrid: Pearson Prentice Hall.

Cuadros, L., M, P., & T, J. (2017). *Hábitos de estudio, disposición hacia el estudio y rendimiento académico en estudiantes de formación profesional técnica de un instituto armado*. (Tesis de maestría) Universidad Marcelino Champagnat, Lima-Perú.

Cruz, N., F y Quiñones, A (2010). *Hábitos de estudio y rendimiento Académico en enfermería, poza rica, Veracruz, México* (Tesis de Doctorado), Universidad de Puebla, Puebla-México.

Ching, P., (2015). *Clima Social Familiar y Ansiedad en Estudiantes de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote - Tumbes, I Semestres 2015*. (Tesis de doctorado) Universidad de Chimbote, Perú.

Díaz, S., (2014). *Ansiedad ante los Exámenes y Estilos de Aprendizaje en estudiantes de Medicina de una Universidad Particular*. (Tesis de Licenciatura). Univeridad Católica Santo Torinio de Mogrovejo, Chiclayo - Perú.

Freud, S. (1985). *Sigmund Freud, obras completas*. Alemania: Amorrortu editores S.A.

Fernández, R.M., Mijares, LL.B., y Álvarez, J. L. (2013) .Motivación hacia el estudio en estudiantes universitarios de nuevo ingreso al Núcleo Costa Oriental del Lago de la Universidad de Zulia. *Revista Científica Electrónica de Ciencias Gerenciales*. 8(24), 181-195.

García, H.A, G, A.A y C, P. B (2011). *Metodología del estudio*. México: Gestión Universitaria Integral.

Gonzales, M.; Gònzales, T.; Nuñez, K., y Rodríguez (2005). *Técnicas y estrategias de estudio*. Bogotá: Escuela del libro.

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*. (Tesis de Licenciatura).Universidad Peruana Unión, Lima-Perú.

Guirao, P. (2013). Técnicas y hábitos de estudio de la asignatura de Historia en Secundaria y Bachillerato. *Geographos*, 4(242).

Guitierrez, F., Calvo, D., y Averó. (1995). *Ansiedad ante los exámenes*. España: Biblioteca E

Herrera, E., (2015). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del I ciclo del ISTP Eleazar Guzmán Barrón de Huaraz*. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima - Perú.

Hernández, G. (2005). *Ansiedad y trastornos de ansiedad*. Departamento de Psiquiatría y Salud Mental, Puebla, México: Mc Graw Hill.

Hernández, S., Fernández, C. y Baptista, L. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.

Jiménez, M., y López, A. (2015) “*Hábitos de estudio y rendimiento académico de las estudiantes de quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de Chiclayo - Agosto, 2015*”. (Tesis de Licenciatura). Universidad Juan Mejía Baca, Chiclayo-Perú

Lammers, w.; Onwuegbuzie, A y Stale, J. (2001). Éxito académico en función del género, clase, edad, hábitos de estudio y empleo de estudiantes universitarios. *La investigación en la escuela*. The International Journal of Indian Psychology. (1), 3.

Ladouceur, R., Bélanger, L., y Léger, É. (2009). *Deje de sufrir por todo y por nada*. Madrid, España: Ediciones Pirámide Grupo Anaya, S. A.

Molina, L., (2014). *Factores asociados al rendimiento escolar y sus implicancias para la política educativa del Perú*. (Tesis de Bachiller).Universidad de Lima, Lima-Perú.

Malander, N. (2014). Estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio en el nivel superior: diferencias según el año de cursado. *Revista Apuntes Universitarios*. (1),12.

Olcese, A. y Soto, R. (2005). *Como estudiar con éxito: métodos, técnicas y hábitos para aprender a aprender*. Lima- Perú: Fidel.

Onyeizogbo, D. (2010). *Ansiedad académica en adolescentes*. Chile, Chile : Concepción.

Saa, N. (2009). *Estrategias de hábitos de estudio*. España, Madrid: Alianza.

Salas, M. (2014). *Técnicas de estudio para secundaria y Universidad*. España, Madrid: Alianza.

Sánchez, P. A., Valdés, A. A., Gantús, M. y Vales, J. (2011). Propiedades psicométricas de un instrumento para medir la disposición hacia el estudio. *Revista de Investigación Educativa*.( 12), 12 -18.

Sampieri , R., Fernandez, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. Ciudad de México, México: Mcgraw-hill / interamericana editores, s.a. de c.v.

Spielberger, C. D. (1980). *Inventario de ansiedad de prueba: Manual profesional preliminar*. California: Psicólogos Consultores de Prensa.

Spielberger, C. D., y Vagg, P. R. (1995) Eficacia de la reestructuración cognitiva y habilidades de estudio adecuadas para reducir los síntomas de ansiedad ante los estudiantes en Khalkhal, Irán. *Science and Education Publishing*.(3), 1230-1236.

Staton, T.,F. (1991).*Como estudiar*. México: Editorial Trillas.

Tierno, B. (2013). *Las mejores técnicas de Estudio. Saber leer, tomar apuntes y preparar exámenes*. Madrid, España: Madrid.

Vázquez, A., Vásquez, S y Gonzales (2012). *Análisis de la influencia de los Hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes del instituto superior tecnológico privado "isa" Chiclayo*. 2012 – II. (Tesis de Bachiller). Universidad San Martín de Porres – Filial Chiclayo, Chiclayo-Perú.

Vicuña, L. (1998). *Inventario de hábitos de estudio*. Lima: Editorial CEDEIS

Anexos:

*Prueba de normalidad*

	Estadístico	gl	Sig.
PD TOTAL HÁBITOS DE ESTUDIO	,086	100	,066
PUNTAJE DIRECTO DE INVENTARIO DE ANSIEDAD	,073	100	,200*