



**FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

**ANSIEDAD Y HABITOS DE ESTUDIO
EN LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE LIMA
PARA OPTAR POR EL TITULO PROFESIONAL DE
PSICOLOGIA**

Autor:

**Bach. Carrasco Montalvo Esther Aurora
ORCID (0000-0002- 2781-9142)**

Asesor:

**Dr. Abanto Vélez, Walter Iván
ORCID (0000-0003-2110-7547)**

Línea de Investigación:

Comunicación Y Desarrollo Humano

Pimentel – Perú

2020

DEDICATORIA

Esta investigación está dedicada con el más profundo amor y gratitud a Dios, que fue el que me permitió culminar con éxito esta hermosa etapa de mi vida, etapa en la cual pude entender y valorar cada una de las bendiciones.

A mis adorados hijos, la concepción de este proyecto está dedicado para ellos, pilares fundamentales en mi vida. A los momentos sacrificados en nuestra familia donde la tenacidad y lucha insaciable a las adversidades han hecho de ellos un gran ejemplo a seguir, son motivo de inspiración en mi fortalecimiento para seguir adelante y lograr terminar con éxito mi carrera profesional.

A mi padre, que está en el cielo y que nunca olvidaré lo que me enseñaste pues esa herencia que me has dejado y esa enseñanza vale más que todo el oro del mundo junto, padre nunca te olvidare.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por protegerme durante todo mi camino y darme fuerzas para superar obstáculos y dificultades a lo largo de toda mi vida.

A mis adorados hijos como un testimonio de gratitud por que siempre existieron palabras y gestos de apoyo, porque su presencia me impulso a luchar para seguir superándome con amor y cariño.

A mi esposo fallecido, cuando se separó de mi vida tuve siempre el recuerdo de su sonrisa, de su bondad y de sus enseñanzas, siendo la mejor manera de seguir adelante.

A la Universidad Señor de Sipan y a cada uno de los docentes por todos sus conocimientos brindados a lo largo de mi preparación como alumna e hicieron posible uno de mis más grandes sueños ser profesional de esta noble carrera de psicología.

He llegado al final del camino y en mi han quedado marcadas huellas profundas, son mis hijos con sus miradas y su aliento de seguir adelante. Mi esposo el recuerdo de su sonrisa y su bondad. Mi padre sus palabras “Si puedes” “Lo Lograras”. Mis maestros con sus palabras y sabios consejos y como no a mis buenos compañeros, mi éxito es también para todos ustedes. GRACIAS

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo general establecer la relación entre la Ansiedad y los Hábitos de Estudio, en estudiantes del nivel: tercero, cuarto y quinto año de educación secundaria del distrito de Chorrillos departamento de Lima. La investigación es de método cuantitativo, de tipo experimental transversal y diseño descriptivo correlacional, con una muestra de 120 estudiantes. La información se recabo a través del inventario de Ansiedad, Rasgo – Estado (IDARE) y el inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85.

Los resultados obtenidos fueron que la ansiedad y hábitos de estudio en adolescentes de una institución educativa en, Lima, presentaron un valor de -0.364 y $p < 0.05$ lo cual significa que hay correlación negativa significativa entre las variables de estudio.

Palabra clave: ansiedad, hábitos de estudio, adolescentes.

ABSTRACT

The general objective of this study was to establish the relationship between Anxiety and Study Habits in students in the fourth and fifth years of secondary education in the Chorrillos district of Lima. The research is of quantitative method, of transversal experimental type and descriptive correlational design, with a sample of 120 students. The information was collected through the Inventory of Anxiety, Trait - State (IDARE) and the Inventory of Study Habits CASM - 85. The results obtained were that anxiety and study habits in adolescents from an educational institution in Lima presented a value of -0.364 and $p < 0.05$ which means that there is a significant negative correlation between the study variables.

Key word: anxiety, study habits, teenagers.

ÍNDICE

DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTO	ii
RESUMEN	iii
ABSTRACT	iv
ÍNDICE	v
INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	9
1.1. Situación problemática	9
1.2. Formulación del problema	11
1.3. Delimitación de la Investigación	12
1.4. Justificación e importancia de la Investigación	12
1.5. Limitaciones de la Investigación	13
1.6. Objetivos de la investigación:	13
1.6.1. Objetivo general.	13
1.6.2. Objetivos específicos.	13
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	15
2.1. Antecedentes de Estudio	15
2.1.1. Internacionales	15
2.1.2. Nacionales	17
2.1.3. Locales	19
2.2. Ansiedad	19
2.2.1. Definiciones	19
2.2.2. Bases teóricas científicas de la Ansiedad	21
2.2.2.1. Teoría Psicoanalítica	21
2.2.2.2. Teorías de rasgo	23
2.2.2.3. Teorías de estado	23
2.2.3. Niveles de la Ansiedad	24
2.2.3.1. Ansiedad Baja	24
2.2.3.2. Ansiedad promedio	24
2.2.3.3. Ansiedad alta	24
2.2.4. Componentes básicos de la ansiedad	25
2.2.5. Signos de Ansiedad	25
2.2.6. Signos fisiológicos mediados por el sistema central	26
2.3. Hábitos de Estudio	26
2.3.1. Definiciones	26

2.3.2. Desarrollo Intelectual en la Adolescencia _____	28
2.3.3. La ansiedad como índice en los Hábitos de estudio. _____	28
2.3.4. Teorías de los Hábitos de Estudio. _____	29
2.3.5. Modelos de Hábitos de Estudio _____	30
2.3.5.1. Modelo de Vicuña _____	30
2.3.5.2. Modelo de Gilbert Wrenn _____	31
2.3.5.3. Modelo de Pozar _____	31
2.3.6. Importancia de los Hábitos de Estudio _____	32
2.3.7. Factores que intervienen en la formación de hábitos de estudio _____	34
2.4. Definición de la terminología _____	35
2.4.1. Variable: Ansiedad _____	35
2.4.2. Variable: Hábitos de Estudio _____	35
CAPITULO III: MARCO METODOLÓGICO _____	37
3.1. Tipo y diseño de investigación _____	37
3.1.1. Tipo de investigación. _____	37
3.1.2. Diseño de investigación _____	37
3.2. Población y muestra _____	37
3.2.1. Población _____	37
3.2.2. Muestra _____	38
3.3. Hipótesis _____	38
3.3.1. Hipótesis general _____	38
3.3.2. Hipótesis específicas _____	38
3.4. Operacionalización de Variables _____	39
3.5. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos _____	42
3.5.1. Métodos _____	42
3.5.2. Técnica _____	42
3.5.3. Instrumentos _____	42
3.6. Procedimiento para la recolección de datos _____	46
3.7. Análisis Estadístico e Interpretación de los datos _____	47
3.8. Criterios éticos _____	47
3.9. Criterios de rigor científico _____	48
CAPITULO IV: ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS _____	49
4.1. Resultados en tablas _____	49
4.2. Discusión de resultados _____	54
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES _____	57
5.1. Conclusiones _____	57
5.2. Recomendaciones _____	57
REFERENCIAS _____	59
ANEXOS _____	66

INTRODUCCIÓN

Este estudio tiene como propósito identificar cuál es la relación entre la ansiedad y los hábitos de estudio en los adolescentes de educación secundaria de la ciudad de Lima.

Los estudiantes que atraviesan por un cuadro de ansiedad, suelen padecer cambios en muchos aspectos de su vida, puede repercutir en los hábitos de estudio, el cuál se define como la repetición de condiciones y características al momento de estudiar.

Además, se conoce que las personas que tienen ansiedad, tendencias a fallar en la tarea y respuesta de inquietud que disminuyen la ejecución efectiva, lo que significa que la ansiedad impide llevar a cabo ejecución efectiva, lo que significa que la ansiedad impide realizar satisfactoriamente las actividades escolares como las evaluaciones, la presentación de trabajos, exposiciones; por tal razón el alumno/a tiende a fracasar en las respuestas o en el desempeño, dando como resultados deficiencias significativas en sus hábitos de estudio. (Spielberger, 1972).

Según Mitchell y Piatkowska (1974) la presentación de ansiedad y de hábitos de estudio desfavorables, con frecuencia, forman parte de aspectos relacionados al bajo rendimiento escolar. Lo anterior es confirmado por Bednar y Weinberg (1970) ellos mencionan: “que el bajo rendimiento escolar está en función de las deficiencias en hábitos de estudio”.

Asimismo, se planteó como problemática la siguiente pregunta: ¿Existe relación entre Ansiedad y hábitos de estudio en los adolescentes de una Institución educativa de la ciudad de Lima?

Finalmente, los resultados la investigación toman importancia debido a la información y datos que conllevan a tomar acciones en pro de la mejora educativa, especialmente al momento de tomar decisiones.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación problemática

Podemos observar que en la actualidad existe una notoria manifestación de desorientación en los adolescentes, así como confusión, inseguridad y poca confianza en ellos mismos; es por ello que se les considera como una población vulnerable, por ende, pueden presentar un bajo rendimiento académico, debido a que en algunos casos puede llegar a tener miedo al estar cerca a la etapa de evaluación, asimismo al anticiparse a contextos o momentos de diversa índole evaluativo en el entorno escolar.

La Organización Mundial de la Salud [OMS] sostiene que en el año 2013 han aumentado los casos de padecimientos vinculados al miedo, lo cual significa que el 15% de las personas en el mundo se encuentra afectada por algún síntoma ansioso, cabe mencionar que es la primera causa de consulta médica y psicológica, lo cual es alarmante y puede estar asociado a la aparición de diversos condicionantes del entorno, tales como el estrés y el incremento en las rutinas aceleradas de la actualidad.

De igual forma, se informa que la ansiedad es una estrategia o forma de la cual nuestro cerebro hace uso para hacer frente a situaciones complejas, desconocidas o que representan un temor, con el objetivo de brindar una respuesta favorable que nos permita estar a salvo o salir airosos de tal contexto. Lo que significa un problema, es la aparición constante y repentina de la ansiedad, mostrando carencia de herramientas saludables para hacer frente a las distintas dificultades y usualmente, se convierte en una bola de nieve que va incrementando de manera gradual (Sanchez, 2013).

A nivel mundial existen niveles altos de prevalencia de problemas mentales tanto en niños como en adolescentes, teniendo que, en EEUU, el índice es de 21%, en Europa el 15% siendo Grecia el país con mayor índice del viejo continente con un 39%, mientras que en la India los valores oscilan entre 7 y 20% según regiones; mientras que, en Sudamérica, los mayores valores están en Chile con un 15%, Colombia entre 12 y 29% según regiones.

De acuerdo al Ministerio de Salud (2014), en nuestro país el 38% de la población se encuentra en las etapas de niñez y adolescencia, que asciende a un

aproximado de 11 millones y medio de peruanos según datos corroborados por INEI; además, se conoce que el 12.5% de niños y adolescentes padece de trastornos mentales a lo largo de su desarrollo evolutivo, de ellos, solo un mínimo porcentaje tiene acceso a ser atendido en los programas de salud mental. En la misma línea, la federación de salud mental sostiene que los padecimientos mentales repercuten de manera significativa en un 10 a 20% de las personas menores de edad a nivel mundial, además de representar el 50% de las causas principales de discapacidad.

De acuerdo con la evaluación de la Dirección Regional de Salud (DIRESA, 2013), en la ciudad de Cusco, el 61% de las personas manifiesta síntomas depresivos, un 29% cuadros de ansiedad y el 2% ha tenido intentos suicidas; este artículo agrega que existe ligero interés en la población hacia la salud mental. Otro caso sucede en Arequipa, donde las personas con depresión incrementaron un 7%, encontrando mayor cantidad en el género femenino; se refiere además que en el Programa de Extramuros de Salud Mental-INSN-Ayacucho - Huanta los problemas filio-parentales, los problemas de violencia y disfunción en la familia, están vinculados en un 52% a diferentes males como la depresión, ansiedad y maltrato infantil.

Entonces, se observa asociación entre la depresión y la ansiedad, así como con la violencia en el núcleo familiar o maltrato en los infantes, de igual forma el trastorno hipercinético asociado a dificultades conductuales y ansiosos o depresivos. Se encontró también que en la provincia Satipo, en el año 2011, se ubicó al trastorno depresivo con una prevalencia de 43%, siendo el primer padecimiento en incidencia, mientras que el tercer lugar lo ocupa el trastorno de ansiedad con un 23.2 %. Con datos similares encontramos a Puerto Maldonado - Madre de Dios, en el 2013, evidenciando que el trastorno de ansiedad está presente en el 21% de la población con padecimientos mentales. Finalmente, Tumbes en el 2014 se encontró una prevalencia del 24% en el trastorno de Ansiedad. Todo lo expuesto, da a conocer la existencia de múltiples factores que repercuten en el bienestar de la población en general.

En los últimos años, durante la experiencia obtenida en las prácticas pre profesionales en el campo educativo se observó que no existen proyectos en los cuales se involucren profesionales en el área de psicología en los centros

escolares. Esta realidad no permite fortalecer la salud mental del maestro y del alumno. Así mismo programas de fomentar los hábitos de estudio eficientes en los educandos, olvidando que de las buenas herramientas que el maestro facilita a sus alumnos con relación a dicha práctica dependerán sus buenos resultados en sus evaluaciones ya sea en exámenes orales y escritos, exposiciones, elaboración y entrega del trabajos, ya que las exigencias mediante dichas acciones provocaran en el alumno ansiedad, disminuyendo la efectividad de hábitos de estudio, y que, por lo tanto trae consecuencias, bajo rendimiento escolar en los alumnos/as potencialmente capaces. Uno de los efectos asociados con la problemática de la ansiedad y los hábitos y deficiente es el bajo rendimiento académico.

Resulta llamativo ver que día a día los estudiantes no expresan el mismo interés por superarse académicamente, siendo una de las causas la deficiente práctica de hábitos de estudio u otros factores, son pocos los alumnos destacados a nivel distrital según las estadísticas de alumnos inscritos de las instituciones educativas

Se considera que no únicamente los malos hábitos, el ambiente escolar, genera ansiedad en el estudiante, sino que existe otros factores tales como: el paso de la niñez o de la adolescencia, los conflictos de la familia, los compañeros, la influencia de los amigos, el comienzo de la sexualidad, conflictos amorosos, problemas económicos.

1.2. Formulación del problema

Con el ímpetu de contribuir se convoca esporádicamente a los padres de familia para brindarles información sobre los progresos y resultados de sus hijos, charlas y talleres para su empoderamiento en conocimiento en tema relevantes, sin embargo, tampoco es posible porque no llegan en su totalidad, madres solteras, hijos que viven con sus abuelos, inconsistencia del padre por su ausencia en la crianza, todo esto trae desinformación, la poca colaboración en el proceso educativo. Por lo que frecuentemente relegan en segundo plano a sus hijos, el educando refleja un bajo rendimiento evaluar tareas mal hechas inconclusas, impuntualidad al ingreso a la escuela. Así mismo se observa alto grado de irresponsabilidad de parte de los progenitores, inasistencia constante no siendo óptimo para su desarrollo cognitivo, emocional y social de sus hijos.

Considerando cada uno de los aspectos planteados en la realidad problemática, se propone como problema de investigación, responder si: ¿Existe relación entre Ansiedad y hábitos de estudio en los adolescentes de una Institución educativa de la ciudad de Lima?

1.3. Delimitación de la Investigación

Esta investigación se efectuó en una Institución educativa del Departamento Lima, Perú. Participaron 120 estudiantes de nivel 4to y 5to de secundaria con edades que están en un rango que oscila entre los 16 y 17 años de edad de ambos géneros en un periodo de 8 meses.

1.4. Justificación e importancia de la Investigación

Evidencia relevancia a nivel social, pues brinda datos actualizados, importantes para contar con mediciones reales y confiables, los cuales permitirán a los profesionales pertinentes, generar programas para prevenir e intervenir en la problemática en mención.

En el plano teórico, da a conocer y contrasta los niveles de ansiedad detectados en la población, tanto para estado como rasgos, fortaleciendo y contribuyendo a la profundización de la variable, por lo cual, es un sustento para posteriores trabajos de investigación relacionados a las variables.

En el plano práctico, aporta precisiones respecto a los niveles de ansiedad (estado y rasgo) de los estudiantes, refiriendo información a padres de familia, docentes y profesionales de la investigación, ayudando a la resolución de problemas asociados a la presencia de ansiedad en el ámbito escolar, así como las consecuencias que tienen en su desarrollo educativo.

Asimismo, estos resultados son de mucho provecho para que los profesores generen contenidos transversales orientados al desarrollo de las personas, implementando sesiones direccionadas a la identificación de estrategias para hacer frente a la ansiedad y sobresalir ante situaciones complicadas y/o nuevas, de manera saludable.

Precisamente, identificar el tipo de hábitos de estudio utilizados por los estudiantes fortalece sus capacidades para el desarrollo de contenidos variados, beneficiando a los estudiantes en la optimización de su tiempo, asumiendo

organización en su tiempo de estudio, las herramientas de las cuales hace uso, y específicamente de la motivación intrínseca, fomentando hábitos de estudio eficientes; por lo cual, brinda beneficios cuantiosos de manera personal a los estudiantes, y de forma global a la comunidad educativa.

En definitiva, al conocer el tipo de asociación existente entre las variables, se puede mejorar las herramientas y recursos brindados para aumentar la calidad estudiantil, por ende, lograr una mejor sociedad.

1.5. Limitaciones de la Investigación

Las dificultades que aparecieron durante la investigación fue el tiempo empleado en el mismo, entablar el horario adecuado con los docentes para la aplicación de los instrumentos.

1.6. Objetivos de la investigación:

1.6.1. Objetivo general.

Establecer la relación entre ansiedad y los hábitos de estudio en los adolescentes desde 15 a 17 años del Nivel 3ro, 4to y 5to de educación secundaria de una Institución educativa de la ciudad de Lima.

1.6.2. Objetivos específicos.

1. Identificar el nivel de ansiedad en los adolescentes de 3ro, 4to y 5to de educación secundaria de una I.E. de la ciudad de Lima.
2. Identificar el nivel de hábitos de estudio de los adolescentes de 3ro, 4to y 5to de nivel secundaria de una I.E. de la ciudad de Lima.
3. Establecer la relación entre la dimensión ansiedad de Estado y las áreas: ¿Cómo estudia?, ¿Cómo hace su tarea?, ¿Cómo prepara sus exámenes?, ¿Cómo escucha la clase? Y ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? en los adolescentes de 3ro, 4to y 5to de educación secundaria de I.E. de la ciudad de Lima.

4. Establecer la relación de las dimensiones de Ansiedad de Rasgo entre las áreas: ¿Cómo estudia?, ¿Cómo hace su tarea?, ¿Cómo prepara sus exámenes?, ¿Cómo escucha la clase? Y ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? en los adolescentes de 3ro, 4to y 5to de nivel secundaria de una I.E. de la ciudad de Lima.

5. Existe relación entre las dimensiones de la ansiedad y las áreas hábitos de estudio en los adolescentes del 3ro, 4to y 5to de educación secundaria de una I.E. de la ciudad de Lima.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de Estudio

2.1.1. Internacionales

Martínez, García e inglés (2013) llevaron a cabo un estudio con la finalidad de realizar un análisis respecto al vínculo entre ansiedad en el entorno escolar, rasgo-estado con la depresión en adolescentes de España, descriptivo de corte transversal, con un total de 1409 participantes cuyas edades estaban entre 12 y 18, administraron el Inventario de Ansiedad Escolar (IAES), STAI, el STAI-C y el CDI, hallando correlación muy alta y significativa entre niveles de ansiedad frente a los exámenes y el rendimiento a nivel académico.

García, et. al (2005), realizó una investigación para encontrar cuál es la asociación entre ansiedad estado y ansiedad rasgo, filtrando los resultados con aspectos sociales y demográficos en adolescentes en la capital española (Madrid), por su tipo y diseño se considera descriptiva-transversal, se contó con 559 estudiantes de dos instituciones educativas nacionales, a quienes se aplicó la Escala de Ansiedad Rasgo-Estado para Niños (STAIC), conjuntamente con una ficha sociodemográfica, obteniendo como conclusión que es vital identificar los aspectos que significan un riesgo para la aparición de ansiedad, con el fin de reconocerlas en sus primeras manifestaciones, evitando las consecuencias, tales como padecimientos mayores.

Contreras et. al (2005), investigaron la relación existente entre percepción de autoeficacia y ansiedad con el rendimiento académico, siendo un diseño correlacional, para la cual contaron con un total de 120 adolescentes de la ciudad de Bogotá, Colombia, a quienes se aplicó la Escala de Autoeficacia Generalizada (EAG) además del Cuestionario de Ansiedad Estado - Rasgo (STAI), teniendo como hallazgos resaltantes que la percepción de autoeficacia se asocia de manera directa y significativa con el rendimiento académico, tanto de en su calificación global, como con cada una de las áreas.

Valiente, Sandin y Chorot (2002), investigaron acerca de la asociación entre miedos comunes y los niveles de sensibilidad ante la ansiedad, rasgos y depresión en 1080 personas entre niños y adolescentes, a quienes se administró los

cuestionarios CASI (para ansiedad), y STAIC (para rasgos), así como el cuestionario depresión infanto-juvenil elaborado por los autores en años anteriores. De los resultados, se concluye que mientras el rasgo de ansiedad y/o el afecto negativo representan aspectos globales de riesgo ante las manifestaciones ansiosas y depresión, la sensibilidad a la ansiedad es un aspecto genérico que predispone de manera puntual a los miedos.

Espinoza (2012), investigó los diferentes hábitos de estudio, en jóvenes de educación superior universitaria, contó con un método descriptivo, los participantes fueron un total de 89 personas de diferentes especialidades de una Universidad panameña, con ellos se trabajó el cuestionario de hábitos de estudio elaborado por el autor para este estudio, obteniendo como conclusión principal un índice considerable de estudiantes que no presentan hábitos adecuados de estudio.

Gómez, Bartra y Martínez (2007) determinaron cuales fueron los hábitos de estudio utilizados por los estudiantes al momento de incorporarse a la carrera de Medicina humana de la UAG, México, bajo un enfoque cuantitativo y diseño descriptivo, en un total de 72 universitarios a quienes se aplicó el Inventario de Hábitos de Estudio elaborado por Gasperin, concluyendo que el 25% de estudiantes presenta hábitos de estudio categorizados como regulares o malos.

En Chile, Malander, N. (2014) en su investigación, identificó si existe variación por el grado de estudios en el aprendizaje y hábitos de estudio, planteando un diseño descriptivo-correlacional, en 115 estudiantes universitarios, aplicando el Inventario de estrategias de aprendizaje y estudio (LASSI), concluyendo que los estudiantes que cursan el primer año presentan promedios menores en cada una de las dimensiones, utilizando en menor medida la administración del tiempo, concentración, ansiedad y autoevaluación o control.

Contreras, Inostroza, Ñancupan, Ortiz, Torres, y Yáñez (2005), desarrollaron un estudio para analizar el vínculo entre hábitos de estudio y rendimiento escolar, bajo las características de un diseño descriptivo-correlacional, en 100 participantes del 6to grado básico de una institución nacional, aplicando el test de hábitos de estudio, y para rendimiento académico, se tomó en cuenta las calificaciones obtenidas en el último semestre; luego del análisis y cruce de información se concluyó que existe correlación positiva en ambos cursos, es decir, los estudiantes que tienen mejores hábitos de estudio, evidencian mejores calificaciones.

Luque (2006), desarrolló un estudio con la finalidad de determinar cuál es la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento escolar en los contenidos de números en estudiantes de 4to y 5to nivel secundario, en una institución educativa de Cuba, diseñado de manera correlacional, en una muestra de 79 adolescentes, a quienes se aplicó un cuestionario elaborado para la investigación, concluyendo que los hábitos de estudio se relacionan de manera positiva y significativa con el rendimiento académico

En Colombia, los autores Castrillón y Borrero (2005), estandarizaron el inventario STAIC, en una muestra de 670 participantes de 8 a 15 años varones y mujeres de la ciudad de Medellín, hallando mediante el análisis factorial la validez y a través del alfa de Cronbach la confiabilidad, determinando la pertinente distribución de seis áreas que comprenden la variable, concluyendo que el instrumento es válido y confiable para su aplicación en territorio colombiano o en países aledaños cuya idiosincrasia y características socioculturales sean similares.

2.1.2. Nacionales

Cartagena (2008), llevó a cabo un estudio con la finalidad de realizar la comparación entre los puntajes de autoeficacia, en torno al rendimiento académico, además de las características de los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria con rendimiento bajo y rendimiento alto, fue un estudio de tipo comparativo, en un total de 103 adolescentes, con quienes se trabajó la escala de auto eficacia de rendimiento escolar y el inventario CASM para hábitos de estudios, concluyendo que las capacidades y habilidades del estudiante determinan su rendimiento escolar y la predisposición para utilizar hábitos de estudios favorables para conseguir sus metas.

Reyes (2003) desarrollaron un estudio para identificar cuál es la asociación entre rendimiento académico, ansiedad frente a los exámenes, rasgos de personalidad, autoconcepto y asertividad en universitarios de los primeros ciclos de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Marcos, tomando las características de un diseño descriptivo-correlacional, en un total de 62 participantes (varones y mujeres), a quienes se aplicó el inventario de autoevaluación de la ansiedad frente a los exámenes, el cuestionario de

personalidad 16 PF (Cattell), el cuestionario de autoconcepto (forma A) y el autoinforme de conducta asertiva, obteniendo como conclusión una asociación alta y significativa entre niveles de ansiedad frente a los exámenes y el nivel de rendimiento académico.

Cenepo, J. (2013) llevó a cabo una investigación con la finalidad de identificar los hábitos de estudio en estudiantes de educación secundaria de una Institución, para lo cual se siguió un diseño descriptivo, contando con 36 participantes, a quienes se administró el test Inventario de hábitos de estudios elaborado por Wrenn, concluyendo que en su gran mayoría no presentan hábitos de estudio adecuados, trayendo como consecuencia calificaciones poco favorables.

Grados & Alfaro (2013) en la ciudad de Lima, llevaron a cabo una investigación con el fin de identificar cuál es la relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes, utilizando el diseño descriptivo-correlacional, en un total de 86 estudiantes del primer ciclo de la escuela de Psicología, con quienes se trabajó haciendo uso del inventario CASM 85, concluyendo que existe asociación positiva entre las variables, es decir, los bajos niveles de rendimiento académico, están ligados a la ausencia de adecuados hábitos de estudio.

Oré (2012) llevó a cabo un estudio a fin de encontrar el vínculo entre los niveles para comprender textos, las características de sus hábitos de estudio y las calificaciones en universitarios del primer ciclo de una universidad en Lima, haciendo uso de un diseño descriptivo-correlacional, en un total de 144 jóvenes a quienes se aplicó el Cuestionario de comprensión lectora elaborado por Moreyra y el Inventario de Hábitos de Estudio creado por Vicuña, mientras que el rendimiento académico se categorizó en función de las calificaciones, concluyendo que la asociación entre hábitos de estudio y el rendimiento académico son estadísticamente significativos, por tanto, se infiere que la forma en que se gestiona y organiza la manera de estudiar repercute de manera directa en las calificaciones académicas.

2.1.3. Locales

Chapí (2012), llevó a cabo una investigación con el fin de analizar la correlación entre satisfacción familiar, ansiedad y hostilidad-cólera en 320 adolescentes de dos instituciones educativas de Lima, utilizando las características de una investigación descriptiva-correlacional, a los participantes se les aplicó la escala de satisfacción familiar (ESFA) y el inventario Multicultural de la expresión de Cólera- Hostilidad (IMECH), concluyendo que la relación estadísticamente significativa y negativa, es decir, mientras mayor sean los niveles de satisfacción familiar, menores serán los índices de Ansiedad (Estado-Rasgo) y viceversa.

Llatas y Cebrián (2009), realizaron una investigación con la finalidad de hallar la asociación existente entre el nivel de comprensión de textos y los hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Contabilidad, en Chiclayo, empleando un método descriptivo-correlacional, contando con 57 participantes a quienes se aplicó una prueba de Comprensión lectora de González y el Inventario de Hábitos de Estudio de Pozar, concluyendo que la capacidad para comprender e interpretar textos se potencia con la práctica de hábitos favorables y condiciones óptimas de estudio.

Cori (2011) en su estudio se planteó determinar los niveles de ansiedad frente a los exámenes, en estudiantes del sexto grado de nivel primario, en Juliaca, Puno. Haciendo uso de un diseño descriptivo-transversal, contando con 84 participantes con edades de 11 a 13 años de edad, con quienes se trabajó el cuestionario de autoevaluación de ansiedad ante los exámenes de Hernández, obteniendo como conclusión principal que más del 50% de estudiantes se encuentra en el nivel medio de ansiedad en situaciones de evaluación escrita u oral.

2.2. Ansiedad

2.2.1. Definiciones

Glen (2010) conceptualiza a la ansiedad como una forma de adaptarse al entorno y sus condiciones, como un síntoma que alerta, preparando al individuo a la ejecución de una conducta oportuna que podría mantenerlo a salvo, para evitar o afrontar dicha situación, presentándose diferentes características que van desde las funcionales hasta las que generar incomodidad, malestar, abrumando a la

persona, y que, a su vez, difieren de acuerdo a la edad, sea en niños o adolescentes.

Beck, Emery & Grenberg (1985) menciona que la ansiedad es un estado vinculado a las emociones, subjetivo, poco agradable que tiene por características principal malestar, tensión y nervios que pueden somatizar en el individuo, manifestando síntomas a nivel orgánico, tales como la palpitación cardíaca, temblores, sensación de náuseas y descompensación.

Schlatter (2014) sostiene que, al hablar de ansiedad, nos referimos a una característica emocional que se encuentra como percepción individual frente a situaciones amenazantes o peligrosas, con acciones de respuesta presentadas, en su gran mayoría, de forma automática, mientras que otras se manifiestan de forma racional; estas acepciones generan dos conceptos nuevos, la ansiedad normal y la ansiedad patológica; la primera está presente a lo largo de nuestras vidas cuando nos enfrentamos a los cambios naturales del desarrollo y crecimiento. Sin embargo, la segunda, es aquella que excede sus consecuencias sin que se presente algún motivo razonable.

Para Spielberger (1970), refiere que la ansiedad es un conjunto de actividades secuenciales que tienen inicio en la valoración personal, por ejemplo, si un estímulo percibido no representa una amenaza, no generará alguna reacción ansiosa. Por el contrario, al valorar un suceso como peligroso o desconocido, la persona incrementará su ansiedad. A todo esto, podemos definirlo como reacciones para adaptarse, las cuales se han venido desarrollando a lo largo de la experiencia personal, pues como sabemos, los seres humanos estamos expuestos a diversos estímulos, los cuales pueden guardar cierta similitud.

Según los autores Wade y Tavris (2003), toda persona está expuesta y es normal que evidencia signos ansiosos al estar al tanto de alguna decisión relevante en su vida o para su entorno, siendo factible la manifestación en momentos que se presenten como nuevas, aquellas donde no se tenga el control o que sean imprevistas; escenarios bajo los cuales la ansiedad representa una herramienta de auxilio. El aspecto emocional, puede adaptarse ante el peligro, ergo, en ciertas personas el temor y los síntomas ansiosos pueden llegar en cualquier momento, inclusive continúan sin que el peligro detonante se encuentre activo, aquí estamos

hablando de una ansiedad patológica o crónica caracterizada por la una sensación permanente de aprensión y temor.

Cuenca, Rangel, B. y Range, M. (2004) expresan que, al hablar de ansiedad, hacemos mención a una sensación variada, que consiste en anticiparse al peligro, a lo desconocido, la cual nace producto de la incomprensión de un momento o realidad. En síntesis, la ansiedad funcional tiene duración moderada y presencia intermitente, mientras que aquella crónica o de crisis, está acompañada de angustia, de síntomas propios de un trastorno de ansiedad.

2.2.2. Bases teóricas científicas de la Ansiedad

2.2.2.1. Teoría Psicoanalítica

Según Freud, la neurosis no tenía su origen a nivel orgánico, sino al reprimir momentos y deseos, refiriéndola como aquella expresión ansiosa o protección frente a esta. Quebrar y alcanzar la conciencia, se muestra como una señal riesgosa y que representa peligro para el ego; para él, la ansiedad es definida como “un temor o miedo de origen circunstancial transitorio, respecto de un futuro impreciso”. Amplía su teoría y considera a la ansiedad como sinónimo de angustia, explicando que “ansiedad” es un estado de tensión, un impulso que surge de las causas externas”.

Otros teóricos de la psicología han estudiado el fenómeno de la ansiedad como parte de la personalidad, entre ellos están Harry Sullivan y Karen Horney.

Sullivan se aparta muy sensiblemente del psicoanálisis, dirigiéndose más al análisis psicosocial de la personalidad, define la ansiedad como: experiencia de tensión resultante de amenazas reales o imaginarias a la propia seguridad, variando su intensidad con la gravedad de amenaza y la eficacia de los dispositivos de seguridad al alcance del sujeto; al mismo tiempo, una gran ansiedad reduce la eficiencia del individuo en lo que atañe a la satisfacción de sus necesidades, perturba sus relaciones interpersonales y crea confusión en su pensamiento. Además, piensa que la ansiedad “es una señal de que la propia estimación y el propio respeto se encuentran en peligro” Convirtiéndose en obstáculo en momentos como pasar un examen, preparar y entregar un trabajo escolar o hablar en público.

Karen Horney (neofreudiana), se aparta del Psicoanálisis clásico y enfatiza la influencia de la cultura sobre la personalidad del individuo, sosteniendo en su teoría el concepto de Ansiedad Básica, definiéndola como: “sentimiento insidioso, creciente y que todo lo impregna, de estar solo y desamparado en un mundo hostil”.

La teoría cognitiva considera la ansiedad como parte del síndrome denominado: estrés que se ve determinado por tres variables, la configuración interna de la persona, los procesos psicológicos y la situación ambiental que le rodea.

Según Sullivan, la ansiedad se desarrolla a partir del ansioso intento de la madre porque él bebe sobreviva, se alimente y vista adecuadamente hasta las precauciones que la sociedad toma para mantener a sus integrantes libres de daño, dolor o muerte, la persona desarrolla y prolonga la ansiedad con que nace (ansiedad – rasgo). Las amenazas a su seguridad pueden ser reales o imaginarias.

Se considera que hablar ante una audiencia es una de las situaciones que provoca más ansiedad en los estudiantes, y actúa en perjuicio de sus hábitos de estudio. La deficiencia de estos, ocasiona la presencia de consecuencias negativas tales como las bajas calificaciones y baja autoestima.

Spielberger (1972) señala que la ansiedad presentada en una situación evaluativa da como resultado tendencias a fallar en la tarea y respuesta de inquietud que disminuyen la ejecución efectiva, lo que significa que la ansiedad impide llevar a cabo satisfactoriamente las actividades escolares como las evaluaciones, la presentación de trabajos, exposiciones; por tal razón el alumno/a tiende a fracasar en las respuestas o en el desempeño, dando como resultados deficiencias significativas en sus hábitos de estudio.

Según Mitchell y Piatkowska (1974) la presentación de ansiedad y de hábitos de estudio inadecuados, suelen formar un conjunto de aspectos vinculados con el rendimiento académico deficiente". Lo anterior es confirmado por Bednar y Weinberg (1970) ellos mencionan: “que el bajo rendimiento escolar está en función de las deficiencias en hábitos de estudio”.

Allen (1971) comenta que "Los tratamientos para reducir la ansiedad en situaciones evaluativas son ineficaces, si los hábitos de estudio de los individuos que participan en ello; también son deficientes". Esto quiere explicar, si un alumno/a

tiene malos hábitos de estudio y solo se le facilita técnicas para controlar la ansiedad, no mejorará su rendimiento académico.

2.2.2.2. Teorías de rasgo

“El enfoque psicológico más antiguo al problema de identificar modos de conducta característicos y distintivos consiste en establecer un número limitado de rasgos que puedan medirse mediante test de personalidad o escalas de puntuación. En efecto, a los modos de conducta característicos y distintivos se les ha definido como rasgos”.

Allport, quien estableció las bases para el enfoque humanista, exploró la definición de rasgo con más detalles que los demás autores de la personalidad, propuso un concepto biofísico de las características como aspectos neurológicas y psíquicas, haciendo énfasis en que las características son genuinas en los individuos, además de admitir su influencia en las conductas; no significan definiciones utilizadas para realizar una descripción u organizar comportamientos.

Además, la define como aquella característica, que tiende a determinar o predisponer una determinada respuesta frente al entorno de cierta manera. Sostiene que dichas características o rasgos son sólidas y constantes, describen la coherencia en el comportamiento humano.

2.2.2.3. Teorías de estado

Históricamente, las teorías de estado se originan en la concepción freudiana de la personalidad. Freud afirmó “que la gente tiene necesidades fundamentales, urgencias o “instintos” básicos, de los cuales casi nunca se da cuenta. Destaca a la ansiedad como un “rasgo” básico que da origen a diversas conductas que tratan de aliviarla. Según Freud, el psicoanálisis es el método mediante el cual es posible descubrir los estados o necesidades fundamentales.

2.2.3. Niveles de la Ansiedad

Para medir las dimensiones de ansiedad se definieron los siguientes niveles:

2.2.3.1. *Ansiedad Baja*

Se clasifica como baja ansiedad, cuando el individuo evidencia control en sus emociones, caracterizada por ser tranquilo y serenos, permitiéndole salir airoso frente a situaciones estresantes.

2.2.3.2. *Ansiedad promedio*

La ansiedad es un suceso que ocurre en todos los individuos y decimos que una persona tiene una categoría promedio de ansiedad, nos referimos a que, en situaciones esperadas, contribuye a que rinda de mejor manera, adaptándose al entorno socio-cultural y académico; cumpliendo un rol vital que consiste en movilizar al individuo en hechos que representan amenaza o preocupación, de manera que actuemos correctamente según se necesite, ya sea evitar el peligro o amenaza, manifestar estrategias de afrontamiento pertinentes, o disipar sus efectos.

2.2.3.3. *Ansiedad alta*

Cuando la ansiedad llega a este nivel, las tareas sociales, las actividades laborales o cognitivas se ven interferidas, sin llegar a convertirse en un trastorno; pues no debemos reprimirla ni quitarla de nuestro cotidiano actuar, sus expresiones de manera acorde a la situación y en proporciones moderadas representan funciones adaptativas, por tanto, se requiere aprender a manejar la ansiedad, sin dejar de lado nuestro funcionamiento adecuado.

Al surgir un trastorno de ansiedad, se asume el aumento en el tiempo, la magnitud y la regularidad aun cuando no se encuentre el estímulo iniciador; esto se torna complicado cuando se ven afectadas las labores cotidianas y repercuten en sus funciones habituales.

Esta investigación se limita al estudio de la ansiedad, en su esencia mas no en los trastornos asociados a ella. Por lo cual, se busca explorar estado y rasgo en los adolescentes, así como la asociación con el empleo de hábitos de estudio.

2.2.4. Componentes básicos de la ansiedad

Díaz (2002) indica los siguientes:

Cognoscitivo: Es un componente relacionado a las situaciones psicológicas intrínsecas, subjetividad y capacidad perceptiva de estímulos vinculados, presenta características personales tales como tensión, miedo, y expectativas negativas de no poder desenvolverse correctamente.

Biológico: es el componente fisiológico-somático. Consiste en diversas modificaciones a nivel físico, manifestándose a nivel muscular, respiratorio, entre otros.

Conductuales - motor: es el factor tangible conductual, fundamentalmente la respuesta es evitar o escaparse.

Lo anterior se ejemplifica así: el estudiante que expone en una audiencia cualquier tema escolar, percibe esta situación como una amenaza potencial a su estimación, pensando que fracasará (componente cognoscitivo). Manifestando al mismo tiempo algunos cambios físicos como tensión muscular (biológico). Y finalmente a nivel conductual puede presentar visiblemente: impulsividad, inmovilidad, entre otras. Afectando precisamente en su actividad educacional.

2.2.5. Signos de Ansiedad

Guispert (1996) menciona los siguientes:

Aspecto: Tensión muscular (rigidez), piel blanca, pálida, transpiración, piel pegajosa, fatiga, pequeña actividad motora (ejemplo: inquietud, temblor)

Conducta: Atención permanente, capacidad para seguir instrucciones, impulsividad, somatización, inmovilidad.

Conversación: Numero de preguntas, búsqueda constante de seguridad, cambio frecuente de tema de conversación, describe temores con sensación de desamparo, evita centrarse en los sentimientos.

2.2.6. Signos fisiológicos mediados por el sistema central

Signos cardio-vasculares: Aceleración en el pulso, incremento de la tensión arterial, palpitación excesiva, aumento de calor.

Signos respiratorios: Aumento de la respiración en frecuencia y disminución de la intensidad, opresión en el pecho.

Signos gastrointestinales: Náusea, vómitos, diarrea, malestar estomacal.

Signos genitourinarios: Micción recurrente, enuresis, aparición de eyaculación precoz, frigidez, impotencia.

Signos neuromusculares: Tensión a nivel de músculos, temblores, sensación de hormigueo, cefaleas tensionales, cansancio inusual.

Signos neuro-vegetativos: boca reseca, exceso de sudoración, vértigo, vahído.
(Becerra, 2002, Pág. 4)

Es muy frecuente que los estudiantes cuando exponen un tema manifiestan sudoraciones, temblores o tensión muscular; o cuando inician una actividad escolar que consideran estresante experimentan la necesidad de ir al baño; a veces cuando se trata de contestar un examen, pueden llegar a sentir dolor de cabeza o de estómago y sufrir en algunos casos de diarrea.

2.3. Hábitos de Estudio

2.3.1. Definiciones

Cartagena (2008) menciona que, al hablar de hábitos de estudio, nos referimos a las estrategias y herramientas organizadas que el adolescente pone en práctica a diario, de esta manera lograr conocimientos nuevos, de igual forma, fortalece la concentración en los temas seleccionados, dejando de lado factores externos que distraen y perturban.

Ruiz (2005) sostiene que los hábitos de estudio es un conjunto de conductas, las cuales van a facilitar el procedimiento de aprender, pues generan en los adolescentes actos repetitivos, que van aumentando en su frecuencia y se convierten en conocimiento, además, estos hábitos propician que los estudiantes aprendan de manera significativa en áreas como la lecto-escritura, relevantes a la hora de generar conocimientos innovadores.

Quiñones (2008) menciona que los hábitos de estudio son una manera de incorporar actitudes de forma continua, asociadas a como se aprende, a raíz de interactuar con el entorno.

Luque (2006) menciona que los hábitos de estudio repercuten de manera directa y significativa en el rendimiento dentro de clases, siempre y cuando exista una regularidad en sus prácticas.

Cutz (2003) menciona que los hábitos de estudio están vinculados con los horarios, la organización de las actividades, los recursos con los que se cuenta, materiales, entorno oportuno para estudiar, etcétera.

En la misma línea, Santiago (2003) sostiene que los hábitos de estudio, se representan como conductas reiterativas referentes a los tiempos dedicados a las actividades, la forma de organizar las labores, la elaboración previa de las tareas sin esperar el último momento, leer de manera adecuada, un espacio pertinente para las labores en donde no hayan distractores.

Martínez, Otero y Torres (2010) afirman que la interiorización de los hábitos de estudio, guardan estrecha relación con los patrones repetitivos, más aun con los que son reforzados a con mayor frecuencia.

Vintén (2006) sugiere que los hábitos de estudio son actividades repetidas con cierta constancia con la finalidad de lograr resultados favorables en lo cualitativo y cuantitativo a nivel de aprendizaje, el cual abarca factores como la motivación intrínseca del estudiante.

Wrenn (2003) sostiene que los hábitos de estudio se conforman por la capacidad aprendida mediante la práctica continua de los estudiantes para llevar a cabo actividades tales como la lectura, el pensamiento, tener un determinado tiempo para las tareas a realizar y desarrollar de forma correcta.

Finalmente, Vicuña (1999, citado por Cartagena, 2008) menciona que un hábito de estudio se considera como un patrón de conducta aprendido gradualmente con cierta constancia, desde este enfoque el proceso de aprendizaje se manifiesta en un determinado espacio físico, además, propone como hábitos de estudio más usuales a las técnicas, la capacidad organizativa y el tiempo.

2.3.2. Desarrollo Intelectual en la Adolescencia

Piaget (1973) halló consecuencias de la manera de pensar usual en distintos aspectos cotidianos del adolescente, entendiendo que cada uno tiene características propias, personalidad diferenciada, determinados intereses, motivaciones, preferencias y desagradados.

En las situaciones donde los adolescentes no consiguen gestionar la particular crisis por la que pasan en esta etapa, se manifiestan actitudes de incertidumbre y dificultades ocasionando elevados niveles de ansiedad, complicando aún más las prácticas adecuadas de hábitos de estudio.

2.3.3. La ansiedad como índice en los Hábitos de estudio.

Sigmund Tobías (1996) propone un enfoque para dar explicación a la forma en que la ansiedad se relaciona en el aprendizaje y desenvolvimiento. Cuando los adolescentes incorporan conocimientos, necesitan atender de manera idónea en los contenidos, evidenciándose que aquellos estudiantes que manifiestan síntomas de ansiedad reparten su concentración entre los nuevos estímulos de aprendizaje y su interés desmedido por aprender.

La mayoría de su atención está centrada en ideas desfavorables en torno a expresar un desenvolvimiento pobre, poco esperado, recibir críticas destructivas y sentir vergüenza; desde el inicio los jóvenes con ansiedad podrían dejar de lado un gran número de datos que, en teoría, deberían estar incorporándose a ellos de manera natural.

Hill y Wigfield (1996), la mayoría de los casos de adolescentes con ansiedad, presentan dificultades para adquirir conocimientos nuevos que, en cierta medida, se encuentra desorganizada y compleja, por lo cual necesita confiar más en la memoria. Los adolescentes que se muestran ansiosos se distraen más fácilmente por situaciones poco relevantes o circunstanciales de la actividad a desarrollar, aparentando tener dificultades para percatarse de particularidades necesarias y trascendentes, así mismo, tienen hábitos de estudio poco eficientes.

2.3.4. Teorías de los Hábitos de Estudio.

Es un hecho que a los maestros se les ha preparado para enseñar su materia, pero no para enseñar a los alumnos como estudiarla, por eso en la mayoría de casos deberá adquirir por su cuenta los hábitos de estudio y técnicas para estudiar

Para Dollard y Miller (1996), teóricos de la conducta y del aprendizaje, se refieren a los hábitos como una especie de relación influenciada por agentes externos, entre una causa y una consecuencia que genera manifestaciones concurrentes de manera paralela, representando una forma esporádica pues cabe la posibilidad que se manifiesten y desvanezcan, es decir, así como se aprenden pueden desaprenderse.

Se denominan hábitos a aquellos actos o ideas que se manifiestan como reacción, de apariencia automática, a un suceso determinado que, a diferencia de los deseos o instintos, pueden generar, elaborar, cambiar o suprimir de acuerdo a una racional orientación.

El autor James, lo define como la simplificación de las actividades requeridas para lograr cualquier resultado, agregándoles precisión y disminuyendo el desgaste. En tal virtud, representan una etapa al momento de adquirir capacidades. Por otro lado, el practicar hábitos, eleva la atención inconsciente al momento de llevar a cabo nuestras actividades.

La familia es la estructura principal en donde se forman los hábitos en los hijos, debido a que es donde los niños aprenden a ser disciplinados y responsables a través de organizar las tareas, programas las horas en que llevan a cabo sus actividades y normas determinadas por los padres.

Estas indicaciones se determinan en torno a los requerimientos familiares, y a medida en que los responsables (padres) respeten estas normas, los hijos tendrán mayores posibilidades de mejorar sus prácticas en los hábitos de estudio. No obstante, esto es cambiante de acuerdo a los hogares, sin embargo, tanto padres como hijos deben seguir indicaciones dadas a fin de conseguir óptimos resultados vinculados a la correcta generación de hábitos.

Por lo primordial, la educación es la que se pasa de generación en generación acompañado de valores, idiosincrasia, aprendizaje y representaciones simbólicas

que harán viable la interacción social para lo cual, las escuelas son las instituciones debidamente responsables de educar a los nuevos miembros enseñándoles hábitos de estudio efectivos que hagan más hacedero el aprendizaje.

2.3.5. Modelos de Hábitos de Estudio

2.3.5.1. Modelo de Vicuña

Vicuña (2002) sostiene que existen cinco componentes que integran los hábitos de estudio, ellos son:

Momentos de Estudio: Son las actividades que el estudiante lleva a cabo dentro del horario que dedica al estudio, y ver si estas coinciden con la presencia de distractores tales como el ver televisión, estar atento a cualquier dispositivo electrónico, escuchar música, si es interrumpido en determinado momento o si tiene un espacio en silencio, acorde y pertinente para el estudio.

Las clases: Se aprecian situaciones donde el adolescente tiene comportamientos adecuados, como anotar los puntos más resaltantes, no tomar atención a la explicación, dialogar con los estudiantes que estén a su alrededor, pensar en cosas ajenas al contexto escolar, hacerle interrogantes al docente respecto a la clase mostrada para resolver alguna duda.

Trabajos Académicos: Nos brinda la posibilidad de conocer de qué manera el adolescente se porta ante las actividades académicas propuestas, además, su nivel de responsabilidad para llevar a cabo de manera individual las tareas o si las deriva hacia otra persona, si hace uso de herramientas tecnológicas para obtener información sin procesarla ni analizarla, si culmina las tareas en el salón de clase o si da inicio a ellas ingresando en aulas, a el nivel de relevancia que da al contenido aprendido en el colegio o a la presentación de las tareas.

Preparación de los exámenes: Hace referencia a como el adolescente está en condiciones adecuadas para rendir una evaluación cuantitativa, si revisa los contenidos a pocos días del examen, si hace apuntes, si elabora constantes repasos, si espera que factores externos influyan en su desenvolvimiento académico.

Conducta frente al estudio: Es definido por la manera en que el adolescente realiza su preparación antes de estudiar, las estrategias utilizadas, aquí se observa

si el adolescente hace uso de técnicas conocidas como el subrayado, si reflexiona haciéndose interrogantes al no entender algún texto o frase, la cantidad de veces que relee el texto o si asocia con otros contenidos de estudio.

2.3.5.2. Modelo de Gilbert Wrenn

Wrenn (1975, citado por Salas, 2005) sostiene que hay cuatro dimensiones que permiten la evaluación de los hábitos de estudios, así como las acciones oportunas de acuerdo al contenido estudiado, las cuales son:

Estrategias de lectura y toma de apuntes: conseguirán que el adolescente tenga adecuado nivel y comprensión para leer.

Hábitos de concentración: Facilitará que el estudiante se enfoque en lo que va estudiar y no aumente la manifestación de distracciones.

Organización temporal y de vínculos sociales durante el estudio: Hace referencia a la capacidad individual del adolescente para establecerse horas específicas para estudiar y elaborar las actividades académicas, organizando sus horarios de manera igualitaria según la dificultad de sus asignaturas, y de este modo, contar con tiempo libre para la interacción social.

Hábitos y actitud global de trabajo: Se presentan de acuerdo a los pensamientos del adolescente, sus sensaciones, emociones y actos en el momento de estudiar, así como los diferentes comportamientos que asume en torno a las vivencias.

Hábitos y actitudes incorrectas para estudiar: Facilita la observación cuando un adolescente evidencia hábitos inadecuados para el estudio, y la forma en que estas malas prácticas perjudican su rendimiento a nivel académico.

2.3.5.3. Modelo de Pozar

Pozar (2002) sostiene la existencia de factores asociados a la comprensión de los hábitos de estudio, los cuales son:

Condiciones Ambientales Individuales: Hace referencia de manera esencial al entorno primario (familia) donde el adolescente recibirá influencia por integrantes de ella, afectando significativamente su estado de ánimo para desarrollar las tareas; en el entorno escolar el tipo de estudiante intentan aportar algo diferente y tienen la intención de aprender continuamente; en el plano

personal, el adolescente debe considerar los beneficios del estudio y las características que este presenta, tales como obstáculos y facilidades.

Además, resulta necesario e importante que los estudiantes se encuentren en una correcta situación a fin de lograr hábitos de estudio positivos, permitiendo la práctica de los mismos, por ejemplo, contar con un buen espacio para estudiar, estar concentrados de manera completa, teniendo plena atención en los temas explicados y los diferentes planteamientos que no hayan sido entendidos en su totalidad, todo esto orientado a obtener un rendimiento académico adecuado.

Planificar el estudio: Hace referencia a la manera en que el adolescente comparte su tiempo de manera organizada para cada una de las asignaturas o áreas, identificando la cantidad de horas exactas y días semanales donde estudiará, el tiempo de descanso, además, contar con todos los recursos necesarios antes de comenzar a desarrollar sus actividades.

Uso de materiales: En esta área, se describe la trascendencia de saber leer, incluyendo la comprensión de textos, la identificación de ideas primarias y secundarias, si hace uso de otros recursos para esclarecer dudas o ampliar lo que el texto refiere.

Asimilación de Contenidos: Hace referencia a los pasos que sigue para retener los contenidos, que entienda las ideas centrales de lo leído, que comprenda el significado del texto, así como el trabajo en conjunto que facilita la interacción e intercambio de diferentes perspectivas y la actividad individual es aquella que favorece a mejorar las habilidades del estudiante para innovar.

2.3.6. Importancia de los Hábitos de Estudio

Uno de los principales autores es Vera (1996, citado por Torres, 2008) quien asegura que optimizar los hábitos de estudio es relevante para mejorar el nivel académico, pues conocer y practicar hábitos y estrategias de estudio correctas favorece al aprendizaje. De igual forma, la gran modificación que nace de los adolescentes al estar en los años de secundaria, se acompaña por un incremento de responsabilidades académicas; pues el estudiante cuenta con un mayor número de materiales para interiorizar y comprender, además, los contenidos son más complejos, por tanto, requiere un nivel mayor para organizar las tareas, utilizar sus

técnicas y/o estrategias que faciliten el estudio y motivarlos de tal forma que puedan alcanzar sus fines educativos.

Maddox (1970, citado por Torres, 2008) menciona que la habilidad cognitiva es un aspecto importante para el rendimiento intelectual, de igual manera se observa que gran cantidad de adolescentes evidencian niveles bajo de rendimiento académico, sin embargo, esta medida discrepa de la real magnitud que tienen los estudiantes ya sea por exceso o por defecto. Es por este motivo que el personal docente y de psicología ha mostrado preocupación para optimizar las capacidades en los estudiantes.

Grajales (2002) sostiene que desarrollar hábitos de estudio óptimos favorece a un adecuado rendimiento escolar del estudiante, por tanto, lo considera un aspecto esencial donde todos los factores involucrados deben contribuir, desde los profesionales de la institución como los referentes en la familia. En favor del desenvolvimiento de hábitos positivos pueden adquirirse y obtenerse contenidos innovadores que brindan al adolescente un correcto desempeño, además, que se preparen para el futuro.

Vildoso (2003) refiere que un hábito de estudio es importante por permitir en el estudiante la planificación de las tareas que se realizan y poder concretar las actividades sin sentir culpa por no culminar con cada una; también permite la comprensión y puesta en marcha de métodos innovadores que permite ofrecer un aprendizaje mejorado en lo que se refiere a hábitos lectores; permite desarrollar la confianza en las propias características; reduce el tiempo que emplea para llevar a cabo sus tareas; mejorará el rendimiento académico de manera cuantitativa y cualitativa.

Bigge y Hunt (1981, citado por Mendoza y Ronquillo, 2010) sostienen que no basta con enseñar conocimiento a los estudiantes, sino realizar una serie de actividades que funcionen como preparación para que sean ellos quienes puedan tener el criterio para hacer uso de lo aprendido en diferentes situaciones y mejor aún, generando nuevos conocimientos.

Agrega, que uno de los beneficios de llevar hábitos adecuados de estudio es llevar a cabo sus tareas de forma más correcta y con seguridad superior, además, contribuirá al mejoramiento de su desenvolvimiento, aprendiendo diferentes puntos

en una menor duración, amplía su capacidad cultural generando conocimientos innovadores.

2.3.7. Factores que intervienen en la formación de hábitos de estudio

Martínez, Pérez y Torres (1999, citado por Oré, 2012) mencionan que dentro de los aspectos que se involucran a la hora de formar los hábitos adecuados para estudiar, encontramos al bienestar psicológico, considerado como la voluntad positiva con la que cada estudiante debe contar.

Soto (2004) refiere que el factor ambiental ejerce mayor incidencia al momento de adquirir hábitos para estudiar, tales como tener un espacio pertinente con las condiciones necesarias para estudiar, una infraestructura y recursos útiles que faciliten la comprensión de los contenidos, un anotador donde puedan registrarse las fechas y horas de las actividades pendientes con sus respectivas características, así como el rol de exámenes o presentaciones importantes.

Horna (2001) sostiene al hablar de factores influyentes también debemos mencionar a las condiciones instrumentales convencionales, tales como:

Motivación por llevar a cabo la actividad.

Interés por entender lo explicado.

Capacidad para mantener el conocimiento estudiado y utilizarlo de manera oportuna en la práctica.

Mendoza y Ronquillo (2010) describen que los hábitos de estudio van formándose mediante una práctica permanente que va acompañada del interés personal para conseguir fines y objetivos trazados. Además, sostienen que esto no asegura un correcto proceso de aprendizaje, pues no basta solo con ello, aquí entra a tallar las capacidades y habilidades individuales, la guía y orientación que reciba tanto en casa como en la institución educativa por parte de sus docentes y el soporte que se de en aula con las interacciones y participaciones en clase.

Por otra parte, diversos autores refieren que para conseguir hábitos adecuados de estudio se necesita de un horario pertinente para realizar las tareas y estudiar, contar con un determinado lapso para las actividades a realizar, planificar permanentemente lo que se desea alcanzar, repasar diariamente las distintas asignaturas o materias que esté cursando.

Poner en práctica estos hábitos lectores haciendo uso de técnicas como el subrayado, resumen debe llevarse a cabo en lugares adecuados y que se encuentren libre de ruido.

Cutz (2003) plantea que formar hábitos de estudio incluye procedimientos para prepararse a la práctica diaria, generando capacidad para admitir de qué le sirve, los cuales van acompañados de métodos, procesos y herramientas adecuadas; todo ello combinado con los momentos libre y/o de ocio. Cada estudiante debe tener la capacidad para preguntar algún contenido que le sea esquivo o que no haya quedado esclarecido del todo.

2.4. Definición de la terminología

2.4.1. Variable: Ansiedad

Para Spielberger (1970), “es un proceso que tiene inicio al momento de valorar una determinada situación, por parte de la persona, al considerar que determinados estímulos son un seguros o conocidos no generará reacción alguna o síntoma de ansiedad, sin embargo, al valorar un hecho como amenazante, la ansiedad irá en aumento”.

Podemos definir a la ansiedad mediante 2 dimensiones:

Ansiedad–estado (A-Estado) “es la condición afectiva no permanente de la persona, caracterizada por episodios tensos y de aprensión subjetiva, que puede fluctuar en su magnitud y prolongación.

Ansiedad–Rasgo (A-Rasgo) “características particulares que suelen ser prolongadas y recurrentes, donde las personas tienen a identificar muchos sucesos como amenazantes elevando, por consecuencia, la ansiedad estado”.

2.4.2. Variable: Hábitos de Estudio

Vicuña (1999) refiere que se entiende por hábito a la conducta aprendida que se manifiesta de manera mecánica frente a determinados contextos, usualmente en rutinas, donde la persona ya no razona ni decide respecto a la manera de actuar, organizándose de manera jerárquica, de acuerdo a la cantidad de respuestas positivas que dichas conductas hayan obtenido, desarrollando

distintos umbrales de potencial de excitación, teniendo que las más intensas se presentarán primero en consecuencia de una menor recepción de inhibición.

Los hábitos de estudio están expresados mediante 5 áreas:

La manera de estudiar, la forma en que se realizan las tareas, la preparación frente a los exámenes, la atención en cada clase y los factores con que acompaña los ratos de estudio.

CAPITULO III: MARCO METODOLÓGICO

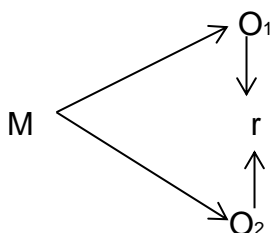
3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación.

La presente investigación utiliza el método cuantitativo, además es de tipo no experimental por no manipular ninguna de las variables, mostrando los resultados como se hallaron en la muestra; es transversal por haber obtenido la información en un momento determinado (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

3.1.2. Diseño de investigación

Para esta investigación se siguió el diseño descriptivo correlacional, pues la finalidad fue evaluar la asociación existente entre las variables (Hernández, Fernández y Baptista, 2010), es decir, ansiedad y hábitos de estudio, contando con el siguiente diseño:



Donde:

M = Muestra

O₁ = Observación de la V.1

O₂ = Observación de la V.2.

r = Correlación entre dichas variables

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población estuvo conformada por 380 estudiantes adolescentes desde 15 a 17 años de nivel secundaria, de una institución educativa del distrito de Chorrillos en la ciudad de Lima.

3.2.2. Muestra

La muestra es de tipo no probabilístico - por conveniencia de 120 estudiantes desde 15 a 17 años, que corresponden al 3ro, 4to y 5to de nivel secundaria de una institución educativa del distrito de Chorrillos en la ciudad de Lima.

3.3. Hipótesis

3.3.1. Hipótesis general

Hg: Existe relación significativa entre la ansiedad y los hábitos de estudio en los adolescentes de 15 a 17 años de edad, nivel de 3ro, 4to y 5to de educación secundaria de una Institución educativa “Andrés Avelino Cáceres” del distrito de Chorrillos en la ciudad de Lima.

3.3.2. Hipótesis específicas

H1: Existe un buen nivel de ansiedad en los adolescentes de 3ro, 4to y 5to de educación secundaria de la I.E “Andrés Avelino Cáceres” del distrito de Chorrillos en la ciudad de Lima.

H2: Existe un buen nivel de hábitos de estudio en los adolescentes de 3ro, 4to y 5to de nivel secundaria de la I.E “Andrés Avelino Cáceres” del distrito de Chorrillos en la ciudad de Lima.

H3: Existe relación entre la dimensión ansiedad de estado y las áreas: ¿Cómo estudia?, ¿Cómo hace su tarea?, ¿Cómo prepara sus exámenes?, ¿Cómo escucha la clase? Y ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? en los adolescentes de 3ro, 4to y 5to de nivel secundaria de la I.E. “Andrés Avelino Cáceres” del distrito de Chorrillos en la ciudad de Lima.

H4: Existe relación de la dimensión ansiedad de rasgo entre las áreas: ¿Cómo estudia?, ¿Cómo hace su tarea?, ¿Cómo prepara sus exámenes?, ¿Cómo escucha la clase? Y ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? en los adolescentes de 3ro, 4to y 5to de nivel secundaria de la I.E “Andrés Avelino Cáceres” del distrito de Chorrillos en la ciudad de Lima.

3.4. Operacionalización de Variables

Ansiedad: Puntaje obtenido en el Inventario de Ansiedad, Rasgo – Estado (IDARE), sus autores son Spielberger, Charles; Díaz – Guerrero, Rogelio (1975).

Hábitos de Estudio: Puntaje obtenido Inventario de hábitos de estudio CASM – 85 revisión 2014, dado a conocer en el año 1985. Autor Luis Vicuña Peri (Vicuña, 2014).

Tabla 1

Operacionalización de la variable Ansiedad

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Técnicas e instrumento de Recolección	
Ansiedad	Es una reacción afectiva consistente en sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación, de igual forma es la activación del sistema nervioso autónomo. (Spielberger, et al 1984).	Ansiedad está relacionada a la media de los valores encontrados en el Inventario de Ansiedad y está compuesto por 40 reactivos separados en dos escalas de autoevaluación para medir la ansiedad-rasgo y la ansiedad-estado. (Spielberger, et al 1984).	Ansiedad de Rasgo	Presencia de ansiedad	Técnica Psicométrico (Medida objetiva y estandarizada de una muestra de conducta).	
				22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40		
			Ansiedad de Estado	Ausencia de ansiedad		Instrumento Inventario de Ansiedad, Rasgo – Estado (IDARE), su autores son Spielberger, Charles; Díaz – Guerrero, Rogelio (1975)
				21,26,27,30,33,36,39		
Presencia de ansiedad	3,4,6,7,9,12,13,14,17,18					
Ausencia de ansiedad	1,2,5,8,10,11,15,16,19,20					

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2

Operacionalización de la variable Hábitos de estudio

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Técnicas e instrumento de Recolección
Hábitos de Estudio	Es un “modelo aprendido de conductas que el estudiante ejecuta en forma autónoma y mecánica, que le permite aprender significativamente” (Vicuña, 2014, P. 9).	Se asume la definición de medida en función a los puntajes obtenidos en los ítems de las cinco dimensiones del inventario de hábitos de estudio CASM85 – R-2014 (Vicuña, 2014).	¿Cómo estudia usted?	Facilita la comprensión de la manera en que estudian, a través del empleo de técnicas como el subrayado, la manera en que se lee y muchas otras que utilice (Ítems 1 al 12)	Técnica Psicométrica Instrumento Inventario de hábitos de estudio CASM – 85 revisión 2014, dado a conocer en el año 1985. Autor Luis Vicuña Peri (Vicuña, 2014)
			¿Cómo hace usted sus tareas?	Indica las Herramientas utilizadas por el adolescente para desarrollar sus actividades (Ítems 13 al 22)	
			¿Cómo prepara sus exámenes?	Hace referencia a la manera en que el estudiante usa para estudiar en el momento que está preparándose para alguna evaluación, identificando la forma en que organiza su tiempo, (Ítems 23 al 33)	
			¿Cómo escucha las clases?	Se refiere a la forma en que los estudiantes prestan atención en horas de clase. (Ítems 34 al 46)	
			¿Qué acompaña sus momentos de estudio?	Valora las diferentes aristas que interactúan al momento de estudiar (Ítems 47 al 55)	

Fuente: Elaboración propia

3.5. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.5.1. Métodos

Se hizo uso de medición psicométrica, es decir, se buscó evaluar las propiedades psicológicas de un individuo o conjunto de personas, cuyas características sociodemográficas son similares o distintas (Cardona, Chiner & Lattur, 2006).

2.5.2. Técnica

Se utilizó el test psicológico, el cual se considera como una medida normalizada de una determinada muestra conductual; además se considera objetiva pues los resultados obtenidos no se ven afectados por el evaluador. Normalizada hace referencia a que es uniforme para aplicar y calificar, obteniendo resultados diferentes dependiendo de las personas evaluadas (Maldonado, R. 2008 p. 16).

3.5.3. Instrumentos

Instrumento 1

Ficha Técnica

Inventario de Ansiedad, Rasgo – Estado (IDARE), es un cuestionario elaborado por Spielberger, Charles; Díaz – Guerrero, Rogelio (1975), originario de los Estado Unidos, su adaptación fue hecha en México, 1975 y Rojas, Lima, Perú (1997), se aplica de manera personal o colectiva para estudiantes de nivel educativo secundario o superior, con una duración de 15 minutos aproximadamente. Mide Ansiedad de Estado (se refiere a como se sientes el sujeto en ese momento y Rasgo (cómo se siente generalmente) para el ámbito educativo, clínico y en investigación, se califica de manera manual y para aplicarlo se requiere del manual instructivo, inventario con 2 escalas y plantilla de calificación.

Tiene por finalidad ofrecer una escala relativamente breve y confiable para realizar la medición de rasgos y estados de ansiedad, está compuesta por 40 reactivos (ítem) divididos en un par de escalas autoevaluadas para ansiedad-rasgo y la ansiedad-estado.

La escala A Rasgo (SXR) se compone de 7 directos y 13 inversos, presentando premisas orientadas a la descripción de lo que sienten en determinadas situaciones, es decir, evalúa que tan vulnerable se es a la ansiedad, la probabilidad a responder a situaciones valoradas como amenazas con incrementos en A-Estado.

Por su parte, la escala A-Estado (SXE) está constituida por reactivos (10 directos e inversos) en donde se solicita a los evaluados referir de qué manera se sienten en hechos puntuales de presión en el entorno. Midiendo el grado de ansiedad transitoria experimentada en un determinado suceso; sumado a ello, mide aquellos sentimientos relacionados con la tensión, los nervios, la preocupación y aprehensión la persona está experimentando.

De esta manera, los individuos evaluados contestarán a cada una de las interrogantes centrándose en repuestas de tipo Likert, que oscilan de 1 a 4, para la escala A – Estado son de intensidad: 1- no en lo absoluto, 2- Un poco, 3 – Bastante, 4- Mucho; mientras que en la escala A- Rasgo, las opciones en la escala Likert de frecuencia son: 1- Casi nunca, 2- Algunas veces, 3- Frecuentemente, 4- Casi siempre.

Validación y confiabilidad

Validez de la Escala

Para la escala A – Rasgo, se realizó el procedimiento conocido como validez concurrente, correlacionando esta escala con otras pruebas tales como la escala IPAT de Cattell y Scheier (1963), la escala (TMAS) de Taylor (1963) y la lista de objetivos (AAOL) de Zuckerman (1960), determinando valores correlacionales moderados con cada uno de los instrumentos (entre 0.52 y 0.83), cabe mencionar que el estudio fue considerando a muestras de estudiantes como de pacientes clínicos (Spielberger y Díaz – Guerrero, 1975).

Para la escala A – Estado, se contó con casi 1000 estudiantes de ambos géneros (en su mayoría mujeres) estudiantes de pre grado de una universidad nacional del estado de Florida en EEUU.

Arias (1990), llevó a cabo una investigación, validando dicho instrumento en países como Argentina, Perú, México y Ecuador, elaborando una tabla normativa para los puntajes que deriva de un conjunto de personas mexicanas.

Confiabilidad

La confiabilidad del IDARE fue evaluada según el método test-retest con una población de 484 estudiantes universitarios no graduados (253 hombres y 231 mujeres). Par la escala A- Rasgo, las correlaciones de test-retest, según un intervalo de 104 días, fueron significativamente altas, variando entre 0.73 y 0.86; mientras que las correlaciones para la escala A- Estado fueron relativamente bajas, variando entre 0.16 y 0.54. Además, debido a la naturaleza transitoria de los estados de ansiedad, se hallaron los coeficientes alfa de confiabilidad interna, que variaron entre 0.83 y 0.92 para la escala A- Estado y entre 0.86 y 0.92 para la escala A- Rasgo (Spielberger y Díaz – Guerrero, 1975).

En el Perú, Flores (1999), desarrolló la correlación ítem-test para las dos escalas, obteniendo, en todos los casos, coeficientes de correlación superiores al criterio de 0.20, razón por la cual todos los ítems fueron aceptados y considerados como coeficiente Alfa de Cronbach, con un puntaje de 0.91 para la escala A- Estado y de 0.83 para la escala A- Rasgo, demostrándose la consistencia interna del IDARE

Instrumento 2

Ficha técnica

El **Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85**- revisión 2014 dado a conocer en el año 1985. (Vicuña, 2014), tiene una duración de 15 - 20 minutos para aplicar de manera individual o colectiva, pudiendo aplicarse a Estudiantes del nivel secundario y de instrucción superior, está constituido por 55 ítems, con respuestas dicotómicas, distribuidos en 5 áreas o dimensiones que se detalla a continuación:

Área I: ¿Cómo estudia usted? 12 ítems

Área II: ¿Cómo hace sus tareas? 10 ítems

Área III: ¿Cómo prepara sus exámenes? 11 ítems

Área IV: ¿Cómo escucha sus clases? 12 ítems

Área V: ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? 10 ítems

Se requiere para la aplicación contar con el manual, cuadernillo de ítems y hoja de respuestas.

Validez

La validez del inventario se determinó vinculándolo con el rendimiento académico de los adolescentes, encontrando índices de 0.80, con un valor $t=30.35$, por lo cual se considera estadísticamente significativa ($p<.01$); además el valor de varianza explicada es del 63.97%.

Confiabilidad

La confiabilidad pudo obtenerse a través del método denominado “dos mitades”, encontrando un índice de 0.86 para la primera dimensión, 0.67 para Forma de estudiar, 0.58 para Resolución de tareas, 0.65 para la dimensión preparación de exámenes, 0.65 para forma de escuchar clases y finalmente un valor de 0.47 en que acompaña sus momentos de estudio.

Versión adaptada.

Para este estudio se consideró el instrumento adaptado por Rebaza en el año 2016, quien encontró las características psicométricas de la prueba en un grupo de

adolescentes que cursaban educación secundaria en una Institución educativa de la ciudad de Otuzco, en Trujillo.

Validez:

Luego de llevar a cabo la prueba de análisis factorial confirmatorio, queda evidenciada la correlación altamente significativa; mientras que para el análisis factorial exploratorio, se consiguieron cargas factoriales que superan el 0.30 en cada uno de los reactivos que integran los factores, denotando que los valores son significativos a nivel estadístico ($p < .01$).

Confiabilidad

Se obtuvo con el método denominado consistencia interna, usando la fórmula estadística de Kuder & Richardson denominada K-R20, encontrando un índice alfa de 0.89 en lo que respecta al instrumento en general, y luego las dimensiones presentan valores que oscilan entre 0.59 y 0.78.

Se consiguió, además, baremación distribuida por género y edad.

3.6. Procedimiento para la recolección de datos

Para llevar a cabo esta investigación fue necesario seguir el siguiente procedimiento:

Recopilación de fuentes bibliográficas: Para obtener el tema de investigación se recopiló y se obtuvo la información bibliográfica a través de libros, artículos e Internet.

Selección del Tema de Investigación: Elaboración de un listado de temas, solicitando la opinión a varios profesionales en psicología, con el propósito de seleccionar un tema, y dejar al mismo tiempo un aporte significativo a la población a explorar.

Selección de los Test: Teniendo en cuenta las variables de estudio y el ámbito de aplicación se consideró: Ansiedad y Hábitos de Estudio de estudiantes escolares de una institución educativa, se realizó la búsqueda de instrumentos adecuados para dicha investigación las cuales fueron: Inventario de Ansiedad, Rasgo – Estado

(IDARE), su autores son Spielberger, Charles; Díaz – Guerrero, Rogelio (1975) e Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85 de Luis Vicuña Peri.

Selección de la Institución para el trabajo de campo: La población a estudiada es de una Institución Educativa de la ciudad de Lima, lugar donde he realizado prácticas pre profesional. Se llevó acabo una entrevista con el director y el psicólogo de dicha institución para exponer el trabajo de investigación y cuál sería el aporte para el Centro de acuerdo a los resultados obtenidos.

Posteriormente, se coordinaron los horarios para evaluar ambos instrumentos en los estudiantes, mencionando las consignas, por último, se les agradeció por su valiosa colaboración tanto a los alumnos como al coordinador que estuvo a cargo en el momento de aplicación de las pruebas.

3.7. Análisis Estadístico e Interpretación de los datos

Se hizo uso de técnicas propias de la estadística descriptiva, considerando el conteo presentado en frecuencias y porcentajes de las respuestas más significativas. Los datos fueron procesados por la estadística descriptiva e inferencial.

Para presentar los datos se utilizó las tablas de frecuencias y gráficos; los mismos que serán procesados utilizando el SPSS, versión 22 por sus siglas en inglés, que es un programa estadístico muy usado en las ciencias sociales. Los resultados se analizaron de acuerdo a los objetivos planteados, los cuales determinaron la relación entre las variables: ansiedad y hábitos de estudio; los mismos que se presentan en tablas. La discusión de resultados se realizó mediante su confrontación con los antecedentes de estudio y la literatura revisada expuesta en el marco teórico.

3.8. Criterios éticos

Para ejecutar el presente estudio se consideró los principios éticos necesarios, evidenciándose mediante escritos formales, uno de ellos fue la solicitud redactada para autorizar la ejecución de las pruebas, dicho documento se dirigió al director quien otorgó los permisos correspondientes; de igual manera el

Consentimiento informado para cada uno de los estudiantes donde corroboran la voluntariedad en su participación.

Se respeta los derechos fundamentales de cada persona y las cualidades éticas de los individuos manteniendo en reserva su identidad así como los resultados obtenidos de manera personal.

3.9. Criterios de rigor científico

En el trabajo de investigación se tuvo en cuenta la observación directa y científica de los alumnos adolescentes, considerando la confiabilidad, validez y baremos de los instrumentos utilizados. Además, la aplicación de la verdad, la aplicabilidad, consistencia y naturalidad a no dejar llevar el investigador por criterios subjetivos, que pueden sesgar el estudio.

Finalmente se debe mencionar que el presente trabajo obtuvo como base científica las diferentes teorías mencionadas en el ámbito de la psicología brevemente reseñada en el Marco Teórico de la presente investigación.

CAPITULO IV: ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Resultados en tablas

Tabla 1.

Análisis de la relación entre la ansiedad y hábitos de estudio

		Hábitos de estudio													
		Muy positivo		Positivo		Tendencia positiva		Tendencia negativa		Negativo		Muy negativo		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	Alto	3	30	16	38.1	4	20	5	38.5	9	28.1	1	33.3	6	5
Ansiedad	Medio	5	50	25	59.5	14	70	7	53.8	20	62.5	2	66.7	66	55
	Bajo	2	20	1	2.4	2	10	1	7.7	3	9.4	0	0	50	40
	total	10	100	42	100	20	100	13	100	32	100	3	100	120	100

Nota: Aplicado en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Lima, 2019.

Gamma		
Hábitos de Estudio	Valor	Sig.
Ansiedad	-0.364	0.038*

Nota: Aplicado en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Lima, 2019.

*< 0.05 correlación significativa.

En la tabla 01 se muestran los datos referentes a la ansiedad y hábitos de estudio en adolescentes de una institución educativa en la ciudad de Lima, encontrando un valor de -0.364 y $p < 0.05$ lo cual significa que hay correlación negativa significativa entre las variables de estudio.

Tabla 2.

Resultados generales de Niveles de Ansiedad

	Estado		Rasgo		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Alto	24	33.3	19	39.6	43	35.8
Medio	36	50	23	47.9	59	49.2
Bajo	12	16.7	6	12.5	18	15
Total	72	100	48	100	120	100

Nota: Aplicado en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Lima, 2019.

Como podemos observar en la tabla 02 los puntajes más altos están en el nivel medio con porcentajes entre 50% y 47.9% seguido del nivel alto con porcentajes entre 33.3% y 39.6%, posteriormente está el nivel bajo con porcentajes entre 16.7% y 12.5% según las dimensiones respectivamente.

Tabla 3.

Resultados de Niveles de Hábitos de estudios.

	¿Cómo estudia Usted?		¿Cómo hace usted sus tareas?		¿Cómo prepara sus exámenes?		¿Cómo escucha sus clases?		¿Qué acompaña sus mementos de estudio?		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muy positivo	5	14.3	3	13.6	5	16.7	3	13	2	20	18	15
Positivo	12	34.3	7	31.8	9	30	5	21.7	4	40	37	30.8
Tendencia positiva	5	14.3	3	13.6	2	6.6	3	13	1	10	14	11.7
Tendencia negativa	4	11.4	4	18.2	5	16.7	4	17.4	1	10	18	15
Negativo	6	17.1	5	22.8	9	30	6	26.2	2	20	28	23.3
Muy negativo	3	8.6	0	0	0	0	2	8.7	0	0	5	4.2
Total	35	100	22	100	30	100	23	100	10	100	120	100

Nota: Aplicado en estudiantes de una institución educativa de la ciudad de Lima, 2019.

Como podemos observar en la tabla 03 los puntajes más altos están en el nivel positivo con porcentajes entre 34.3% y 40% seguido del nivel negativo con porcentajes 22.8% y 26.2%, posteriormente está el nivel muy positivo con porcentajes entre 16.7% y 20%, seguido por la tendencia positiva con porcentajes entre 13.6% y 14.3%, posteriormente está el nivel tendencia negativa con porcentajes entre el 17.4% y el 18.2%, finalmente estuvo el nivel muy negativo con porcentajes entre el 8.6% y el 8.7% según las dimensiones respectivamente.

Tabla 4*Relación entre la dimensión estado de ansiedad y los hábitos de estudio.*

		Hábitos de estudio													
		Muy positivo		Positivo		Tendencia positiva		Tendencia negativa		Negativo		Muy negativo		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Estado	Alto	2	20	16	40	5	25	3	30	9	28.1	1	12.5	36	30
	Medio	6	60	20	50	14	70	6	60	20	62.5	6	75	72	60
	Bajo	2	20	4	10	1	5	1	10	3	9.4	1	12.5	12	10
	total	10	100	40	100	20	100	10	100	32	100	8	100	120	100

Nota: Aplicado en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Lima, 2019.

Gamma		
Hábitos de estudio	Valor	Sig.
Ansiedad	-0.010	0.043*

*Nota: Aplicado en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Lima, 2019.*** < 0.05 correlación significativa*

En la tabla 04 se observan los resultados del análisis de la dimensión estado de ansiedad y hábitos de estudios en adolescentes de una institución educativa, Lima encontrando un valor de -0.010 y $p < 0.043$, esto quiere decir que los adolescentes al encontrarse en un estado de ansiedad pueden incrementar a tener una tendencia negativa con respecto a los hábitos de estudio.

Tabla 5

Relación entre la dimensión rasgo de ansiedad y los hábitos de estudio.

		Hábitos de Estudio													
		Muy positivo		Positivo		Tendencia positiva		Tendencia negativa		Negativo		Muy negativo		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	Alto	1	4.6	2	8	2	13.3	1	10	3	8.8	2	14.3	11	9.2
Rasgo	Medio	5	22.7	4	16	4	26.7	2	20	7	20.6	12	85.7	34	28.3
	Bajo	16	72.7	19	76	9	60	7	70	24	70.6	0	0	75	62.5
	total	22	100	25	100	15	100	10	100	34	100	14	100	120	100

Nota: Aplicado en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Lima, 2019.

Gamma		
Hábitos de estudio	Valor	Sig.
Ansiedad	-0.170	0.263*

Nota: Aplicado en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Lima, 2019.

* < 0.05 correlación significativa

En la tabla 05 se observan los resultados del análisis de la dimensión riesgo de ansiedad y hábitos de estudios en adolescentes de una institución educativa, Lima encontrando un valor de -0.170 y $p < 0.263$, es decir se determina que no existe correlación significativa entre las variables de estudio; es decir que el rasgo de ansiedad no se relaciona con los hábitos de estudio.

4.2. Discusión de resultados

Respecto al objetivo general que busca establecer la relación entre ansiedad y los hábitos de estudio en los adolescentes de 3ro, 4to y 5to de educación secundaria de una Institución educativa de la ciudad de Lima. De los datos observados en los resultados sobre el análisis estadístico encontramos que existe correlación negativa significativa entre la ansiedad y los hábitos de estudio en los adolescentes de una institución educativa en Lima, con un valor $p < 0.05$ lo cual significa que si la ansiedad de los adolescentes se incrementa, va a predisponer que los malos hábitos de estudio ocurran, en escasas ocasiones mas no como un desencadenante que perjudique al adolescente; los resultados de este estudio coinciden con la investigación desarrollada por Chapí (2012) quien sugiere que luego del análisis estadístico se encontró correlacional negativa entre la ansiedad y los hábitos de estudio, es decir que si los niveles de ansiedad son bajos, favorecerían a la tendencia positiva de hábitos; sin embargo estos resultados difieren con lo encontrado por Contreras et.al (2005) puesto que en su estudio donde pretendió determinar la relación entre la ansiedad y rendimiento académico en una muestra de 120 adolescentes de un colegio de Bogotá, concluyendo que no existe correlación entre las variables de estudio, lo cual puede estar relacionado con el instrumento aplicado puesto que es diferente al utilizado en la investigación.

Respondiendo al primer objetivo específico Identificar el nivel de ansiedad en los adolescentes de 3ro, 4to y 5to de educación secundaria de una I.E. de la ciudad de Lima. Se observó que el mayor porcentaje lo encontramos en el nivel medio con un 50%, es decir que este porcentaje de adolescentes tiende a presentar ansiedad tanto estado como de rasgo lo cual se puede justificar en la intermitencia de las mismas; además un porcentaje similar de 33.3% se encuentra en el nivel alto, es decir que este segmento de adolescentes manifiesta sentir ansiedad en el lugar donde se desarrollan diariamente en diferentes ámbitos; estos resultados se asemejan a lo encontrado por García (2005) quien en una muestra de 559 adolescentes de dos institutos públicos de Madrid, halló que más del 50% poseía un nivel medio de ansiedad; recordando que la ansiedad forma parte de las herramientas de las que dispone nuestra mente para defenderse de las agresiones externas. Su función es generar una respuesta frente a situaciones que preocupan o amenazan a la persona. Desde la perspectiva de salud Spielberger (1972) señala

que la ansiedad presentada en una situación evaluativa da como resultado tendencias a fallar en la tarea y respuesta de inquietud que disminuyen la ejecución efectiva, lo que significa que la ansiedad impide llevar a cabo satisfactoriamente las actividades escolares como las evaluaciones, la presentación de trabajos, exposiciones; por tal razón el alumno/a tiende a fracasar en las respuestas o en el desempeño, dando como resultados deficiencias significativas en sus hábitos de estudio.

Respecto al segundo objetivo específico que tiene como finalidad Identificar el nivel de los hábitos de estudio en los adolescentes de 3ro, 4to y 5to de educación secundaria de una I.E. de la ciudad de Lima. Los resultados muestran por categorías los hábitos de estudio que tienen los adolescentes, encontrando que un 34.3% tiene hábitos de estudio positivos, en este sentido difiere del estudio elaborado por Espinoza (2012) al realizar un estudio sobre los hábitos de estudio en estudiantes, encontrando porcentaje significativo, no parecen contar con hábitos para estudiar, esta diferencia puede surgir debido a que las poblaciones de estudio son diferente ya que la muestra en el trabajo de Espinoza fue compuesta por 89 universitarios, de igual forma ocurre con el estudio de Malander,(2014) en su investigación donde tuvo como objetivo identificar las estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio de los estudiantes de nivel superior varían según el año de cursado, en una muestra a 115 alumnos de nivel superior. Que los alumnos de primer año obtuvieron las medias más bajas en todas las dimensiones, siendo las menos utilizadas: administración del tiempo, concentración, ansiedad y autoevaluación o control.

Con respecto al tercer objetivo específico que pretende establecer la relación entre la dimensión ansiedad de Estado y las áreas: ¿Cómo estudia?, ¿Cómo hace su tarea?, ¿Cómo prepara sus exámenes?, ¿Cómo escucha la clase? Y ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? en los adolescentes de 4to y 5to de educación secundaria de I.E. de la ciudad de Lima. Los resultados evidenciaron que la correlación entre la dimensión estado de ansiedad y los hábitos de estudio. encontramos que existe correlación significativa con un valor -0.010 y $p < 0.05$ lo cual manifiesta una relación negativa significativa entre las variables, es decir que ante un nivel bajo de ansiedad incrementa las posibilidades de que aparezcan

hábitos de estudios muy positivos, hallazgos que van acordes con lo descrito por Fuentes (2009), quien encontró en su investigación que la integridad física en los adultos mayores es un aspecto que genera situaciones de depresión y ansiedad entre otros estados emocionales negativos, de igual modo Gómez, Bartra y Martínez (2007) quienes trabajaron con una muestra de 72 estudiantes, donde señala que es importante la salud mental para poder desarrollar buenos hábitos de estudio.

Finalmente, respondiendo al cuarto objetivo específico que busca establecer la relación de las dimensiones de Ansiedad de Rasgo entre las áreas: ¿Cómo estudia?, ¿Cómo hace su tarea?, ¿Cómo prepara sus exámenes?, ¿Cómo escucha la clase? Y ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? en los adolescentes de 3ro, 4to y 5to de nivel secundaria de una I.E. de la ciudad de Lima. Se observa que la correlación entre la dimensión rasgo de ansiedad la cual no se relaciona de forma significativa con los hábitos de estudio, es decir que Con respecto a la correlación entre la dimensión estado de ansiedad y los hábitos de estudio. encontramos que existe correlación significativa con un valor $r = -0.010$ y $p < 0.05$, esto se considera como una asociación indirecta o negativa, significativa entre ambas variables, por tanto, el rasgo de ansiedad sirve como mecanismo de adaptación ante situaciones que se presenten como posibles peligros y los prepara para emitir una conducta adecuada de evitación vivida o de afrontamiento ; tal como refiere Glen (2010), es por ello que los padres de familias siempre deben de estar atentos debido a que si bien es cierto la ansiedad puede generar hábitos de estudio negativos, en muchos casos no se relación y es por ello que si solo se basan en los hábitos de estudio no podrán llegar a identificar si los adolescentes están atravesando por la ansiedad.

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

El presente estudio de investigación indica que existe una relación significativa entre la variable ansiedad y los hábitos de estudio en los adolescentes de 3ro, 4to y 5to de educación secundaria de una Institución educativa de la ciudad de Lima.

Se identificó que el nivel de ansiedad en los adolescentes de 3ro, 4to y 5to de educación secundaria de una I.E. de la ciudad de Lima fue medio en el 49.2%.

Asimismo, se observó que el nivel de hábitos de estudio de los adolescentes de 3ro, 4to y 5to de nivel secundaria de una I.E. de la ciudad de Lima que predominó fue el positivo en el 30.8% del total de los adolescentes.

Respecto la relación entre la dimensión ansiedad de Estado y las áreas: ¿Cómo estudia?, ¿Cómo hace su tarea?, ¿Cómo prepara sus exámenes?, ¿Cómo escucha la clase? Y ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? en los adolescentes de 3ro, 4to y 5to de educación secundaria de I.E. de la ciudad de Lima, se identificó que existe una relación significativa con un valor de $p = -0.010$.

Por otro lado, la relación de las dimensiones de Ansiedad de Rasgo entre las áreas: ¿Cómo estudia?, ¿Cómo hace su tarea?, ¿Cómo prepara sus exámenes?, ¿Cómo escucha la clase? Y ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? en los adolescentes de 3ro, 4to y 5to de nivel secundaria de una I.E. de la ciudad de Lima, se identificó que existe una relación significativa con un valor de $p = -0.170$.

5.2. Recomendaciones

De acuerdo a los resultados observados en la presente investigación se recomienda lo siguiente:

A los directivos de la institución educativa a fin de realizar talleres sobre escuela de padres, para fomentar el desarrollo junto a los padres, profesores y alumnos trabajando todos de forma conjunta, de esa manera se logrará trabajar en equipo las habilidades blandas y emocionales de los adolescentes.

A los padres de familia, para que trabajen de forma colaborativa dentro y fuera de la institución educativa con los adolescentes, creando un clima de confianza que permitirá mejorar los hábitos de estudio.

A las futuras investigaciones, se les recomienda realizar estudios cualitativos tomando en cuenta las mismas variables de estudio ansiedad y hábitos de estudios, a fin de obtener informaciones más precisas mediante la ejecución de entrevistas.

A los alumnos de la carrera profesional de psicología, para que continúen realizando estudios con más variables de estudios añadiendo la variable funcionalidad familiar a la de ansiedad y hábitos de estudio.

REFERENCIAS

- Abarca, I. "Niveles de ansiedad y aprendizaje de conducta interpersonal". Experiencia en una comunidad marginal. Tesis para optar al título de Licenciatura en Psicología en la Universidad Centroamericana José Simeón Cañas, San Salvador. 1993. (p. 10).
- Aduna Mondragón, Alma Patricia. Curso para reducir la ansiedad ante la participación en grupo. México. (Editorial Trilla. 1996. Pág.12).
- Alegre, A. (2013). "Ansiedad ante los exámenes y estrategias de aprendizaje en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana". Revista de Psicología y Educación de la USIL Vol 1, N°1. Primer semestre, (107 – 130).
- Álvarez, J., Aguilar, J. y Lorenzo, J. (2012). "La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas". Electronic Journal of Research in Educational Psychology, (10(26), 333-354).
- American Psychiatric Association. (2014). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales - DSM-5. Buenos Aires - Bogotá - Caracas - Madrid - México - Porto Alegre: Medica Panamericana.
- Araujo, E. (1988). "Rendimiento Académico en la Asignatura Fundamentos de Biología y su Relación con el Programa de Estudio", los Promedios de Notas del Ciclo Diversificado y los Hábitos de Estudio. Tesis de Maestría, Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas. Disponible en www.monografias.com/trabajos26/habitos-estudio/habitos-estudio2.shtm
- Barlow, D. (2003). "Psicopatología". Madrid: Ed. Thomson.
- Bertoglia, L. (2005). "La ansiedad y su relación con el aprendizaje". Psicoperspectivas, (4, 13 – 18).
- Bausela, H. (2005). "Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención". Revista Educare, Artículos arbitrados, 9(31), SSN: (1316 – 4910).
- Bautista, R. (2012). "Ansiedad en estudiantes universitarios antes del periodo de exámenes". México: Universidad del Valle de México, Campus de Tlalpan.
- Cáceres, Aminta; López, "Juana. Aplicación de la Terapia de grupo" SYNANON. . 1993. (p. 1 – 3).
- Cartagena, M. (2008). "Relación entre la Autoeficacia y el Rendimiento Escolar y los Hábitos de Estudio en Alumnos de Secundaria". Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 6(3), (59-9).

- Castrillo, Jorge. "La Adolescencia, Desarrollo Psicosocial e Implicaciones Educativas". El Salvador. Editorial Piedra Santa.1998. (Pág.35).
- Cedeño, E., Moreno, J., Marin, S., Mejia, T., González, D. y Cacho, K. (2013). "Ansiedad ante los Exámenes en los estudiantes de la carrera de Arquitectura. Estudio Descriptivo, Universidad Nacional Autónoma de Honduras".
- Collado, L. (2014). "Comparación de los niveles de ansiedad en estudiantes de las carreras profesionales de Derecho, Ingeniería, Medicina Humana y Psicología de instituciones particulares y estatales de Lima Metropolitana". (Tesis de Licenciatura).Universidad Ricardo Palma, Perú.
- 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 Licenciatura). Universidad Peruana Unión Filiacal - Juliaca.
- Contreras, F., Espinoza, J., Esguerra, G. Haikal, A., Polanía, A. y Rodríguez, A. (2005). "Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes" (Tesis de maestría, Universidad Santo Tomas, Bogotá, Colombia) Recuperado de:http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S179499982005000200007&script=sci_arttext
- Cenepo Saquiray, J. A. (2013). "Hábitos de estudios en los estudiantes del seminario de los padres agustinos-Trujillo". (Tesis de Licenciatura, Facultad: Ciencias de la Salud). Recuperado de <http://www.academia.edu/7664423/ESQUEMA>
- Crespo López, Fernando. "Estudio del nivel de ansiedad en alumnos de medicina". 2002. (P. 1).
- Cutz, G. (2003). "Hábitos de Estudio y Tarea en Casa". Usa. Ediciones de la Universidad de Illinois.
- Charaja, C., y Francisco. (2004). "Investigación Científica." Perú: ed. Nuevo Mundo.
- Chapi, J. (2012). "Satisfacción familiar, ansiedad y cólera – hostilidad en adolescentes de dos instituciones educativas estatales de Lima". Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos: Lima
- Ching, P. (2015). "Clima Social Familiar y Ansiedad en Estudiantes de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote - Tumbes, I Semestres 2015. Chimbote, Tumbes.
- Childhood Anxiety Sensitivity Index (CASI), y State-Trait Anxiety Inventory for Children (STAIC), "cuestionario sobre depresión infantojuvenil" (Sandín & Valiente, 1996).

- Décima Revisión de la Clasificación Internacional de las Enfermedades (CIE 10). (1992). "Trastornos Mentales y del Comportamiento". Madrid: Meditor.
- Diario Correo. (10 de Octubre de 2015). "Conoce los trastornos mentales más frecuentes en el Perú". Correo.
- Díaz, F., & Hernández, G. (1999). "Estrategias docentes para un aprendizaje significativo". Colombia: Editorial Mc Graw Hill.
- Díaz, S. (2014). "Ansiedad ante los Exámenes y Estilos de Aprendizaje en estudiantes de Medicina de una Universidad Particular". (Tesis de Licenciatura). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo - Perú.
- Díaz, Isabell. Origen de Ansiedad. "La ansiedad de los adolescentes estudiada en tiempo real". ScoutNews. 2002 (p. 3).
- Engler, Barbara. "Teorías de la Personalidad". 4ª. Edición. México Mc Graw - Hill. 1996. p.123. Abarca, I. "Niveles de ansiedad y aprendizaje de conducta interpersonal". Experiencia en una comunidad marginal. Tesis para optar al título de Licenciatura en Psicología en la Universidad Centroamericana José Simeón Cañas, San Salvador. 1993. (p. 10).
- Espinoza, L. (2012). "Los hábitos de estudio como factor del éxito escolar". (Tesis inédita de Doctorado). Universidad Latina de Panamá, Panamá República de Panamá.
- Engler, Barbara. "Teoría de la Personalidad", cuarta edición. México. McGraw-Hill. 1996, pag. 268).
- Flamini, A., Barbeito, G., y González, V. (2010). "Ansiedad ante Exámenes en Estudiantes de Veterinaria": Un Estudio Exploratorio. Estudio Exploratorio, Universidad Nacional de La Plata, La Plata - Argentina.
- Fadiman, James. "Teorías de la personalidad". México. Editorial Harla. 1979. (Pág. 112,114).
- García, R., González, J., y Jornet, J. (2010). SPSS: Prueba T.
- 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, C., Hijano, A., Carreño, P., Martín, M., Gisbert, J. & Peña, E. (2005). "Ansiedad en adolescentes de un barrio de Madrid. Atención Primaria", 38 (3), (154-158).
Recuperado de http://www.elsevier.es/sites/default/files/elsevier/pdf/27/27v38n03a13090978pdf00_1.pdf.

- Grandis, A. (2009). "Evaluación de la Ansiedad Frente a los Exámenes Universitarios". (Tesis de Doctorado), Córdoba.
- Gómez, C.; Bartra, H. y Martínez, G. (2007). "Hábitos de estudio en alumnos de medicina de la UAG al ingresar a la carrera". *Revista Electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Nuevas Tecnologías*, 1(7) ,6-15.
- Glen, g. (2010). "Tratamiento de los trastornos psiquiátricos", tomo 1, Texas Estados Unidos.
- 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*, Vol. 1(Nº 1), (p.74 – 86).
- Hernández, G. (2005). "Ansiedad y trastornos de ansiedad". Departamento de Psiquiatría y Salud Mental Sur, (1 – 12).
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2006). "Metodología de la Investigación". México: McGraw - Hill Interamericana.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). "Metodología de la Investigación". México: Mc Graw Hill..
- Huffman, K. (2008). *Psicología en acción*. En K. Huffman, *Psicología en acción* (pág. 507). Mexico: Limusa S.A. and John Wiley & Sons (HK), Ltd.
- Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado – HideyoNoguchi (2011). Uno de cada ocho Niños o adolescentes presentará algún problema de salud mental. Sala de prensa virtual. Recuperado de <http://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2012/011.html>
- Ladouceur, R., Bélanger, L., y Léger, É. (2009). *Deje de sufrir por todo y por nada*. Madrid: Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.).
- Lazarus, S., y Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martinez Roca.
- Luque, M. (2006). "Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del área de matemática de los alumnos del cuarto y quinto grado de educación secundaria de Cabana". Recuperado de <https://scholar.google.com/citations>.
- Llatas, J. y Cebrian, M. (2009). "Niveles de comprensión lectora y hábitos de estudio en estudiantes de pregrado. *ISSUU*" ,1(1) ,1-122.

- Martínez, A; Otero, L. y Torres, V. (2010). El trabajo escolar: elaboración y presentación. *Comunidad Escolar*, 45(874), (1-4).
- Martínez, M.; García, J. e inglés, C. (2013). “Relaciones entre ansiedad escolar, ansiedad rasgo, ansiedad estado y depresión en una muestra de adolescentes españoles”. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 13(1),47-64. Recuperado: <http://www.ijpsy.com/volumen13/num1/346/relaciones-entreansiedad-escolar-ansiedad-ES.pdf>
- Melgosa, J. (2010). “Salud mental y emocional”. Argentina: Casa Editora Sudamericana.
- Ministerio de Salud. (2014). Boletín de la unidad de investigación epidemiológica y análisis situacional de servicios de salud (asís) / oficina de epidemiología / insn. Breña, Lima- Perú: INSN.
- MINED. Programa de psicología de la Adolescencia. El Salvador. (1997. P.1).
- Morgan T. “Breve Introducción a la Psicología”. México. (McGraw –Hill. 1974. P. 268).
- Morgan T. Breve Introducción a la Psicología. México. (McGraw-Hill. 1974. Pág.272).
- Montaña, A. (2011). “Ansiedad en Situación de Examen y Estrategias de Afrontamiento en Alumnos Universitarios de 1º y 5º”. (Tesis de Licenciatura). Universidad Abierta Interamericana, Argentina.
- Organización Mundial de la Salud. (13 de Abril de 2016). La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad tiene un rendimiento del 400%.
- Oré, R. (2012). “Comprensión Lectora, Hábitos de Estudio y rendimiento académico en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima Metropolitana”. (Tesis inédita de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Papalia, E. (2005). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. México: Ed. McGraw-Hill.
- 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 aniversarios argentinos. *Universitas Psychologica*, 11(1), (177 – 186).
- Pozar, F. (2002). “Inventario de Hábitos de Estudio. Madrid”. Tea Ediciones.

- Quiñones, A. (2008). "Influencia de los Hábitos de Estudio en el rendimiento académico de alumnos de los primeros ciclos de la carrera de Psicología". (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Ruiz, C. (2005). "Comprensión Lectora, punto de partida de las nuevas estrategias de aprendizaje". Memorias de la 1ª Reunión Nacional de Análisis, (1(1) ,33-57).
- Reyes, Y. (2003). "Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el auto concepto y la asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la UNMSM". (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Rivadeneira Brenis, Rosa Lucero (15 de julio de 2010) "La influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento escolar de las alumnas del 4to de Sec. de la I.E Nuestra Señora de Montserrat de Lima" Tesis de magíster en educación. Lima. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Sánchez, J. (Octubre de 2013). Manual de Psicoeducación para el manejo de la ansiedad en el Instituto Universitario Jesús Obrero, Ubicado en el Municipio Iribarren, Estado Lara.
- Sanchez, M., y Castañeiras, E. (2010). Ansiedad ante Exámenes en Estudiantes Universitarios. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires - Argentina.
- Santiago, A. (2003). "Hábitos de Estudio". Recuperado de <http://trabajos2/habitosestudio.html>.
- Sarudiansky, M. (2012). Neurosis y ansiedad: antecedentes conceptuales de una categoría actual.
- Spielberger, Charles D. IDARE, Inventario de Ansiedad: Rasgo – Estado. México. El Manual Moderno. 1975. (P. 1)
- Sierra, J., Ortega, V., y Zubeidad, L. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Rev. Mal-Estar e Subjetividad Fortaleza, Vol. III- N° (1 - 10-59).
- Singh, I., y Jha, A. (2013). Anxiety, Optimism and Academic Achievement among Students of Private Medical and Engineering Colleges: A Comparative Study. Journal of Managerial Psychology, 222 - 233.
- Stöber, J., y Pekrun, R. (2004). Advances in test anxiety research (Editorial). Anxiety, Stress, & Coping, 17(3), 205 - 211.
- Schlatter, J. (2014). "La ansiedad un enemigo sin rostro". España: Universidad de Navarra, Pamplona

- Torres, L. (2008). Hábitos de Estudio y Autoeficacia percibida en estudiantes universitarios con y sin riesgo académico. (Tesis inédita de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- UNICEF. La adolescencia. Enciclopedia Familiar de Salud "PARA LA VIDA". San José C.R. 1992. (p. 11)
- Valero, A. L. (1999). "Evaluación de ansiedad ante Exámenes": datos de aplicación y fiabilidad de un Cuestionario CAEX. Anales de Psicología, (15, 2, 223 – 231).
- Vallejos, S. (2015). "Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios". (Tesis de Licenciatura), Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima - Perú.
- Valiente, R., Sandin, B., Chorot, P. (2002). "Miedos comunes en niños y adolescentes": Relación con la sensibilidad a la ansiedad, el rasgo de ansiedad I la afectividad negativa y la depresión. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica.7(1),6170.Recuperado:<http://espacio.uned.es/fez/eserv.php?pid=bibliuned:Psicopat-2002-53A3F102-4709-9C17-ADA817AD4A9B2445&dsID=PDF>
- Vinent, R. (2006). "Introducción a la metodología del estudio". Barcelona. Editorial Mitre.
- 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>
- White, E. (1989). "Mente, carácter y personalidad" 1º edición. (R. A. Itin, Trad.) Argentina, Buenos Aires, Argentina: Casa Editora Sudamericana.
- White, E. (1990). "Mente, carácter y personalidad" Tomo 2. (G. Clouzet, Trad.) Argentina, Buenos Aires, Argentina: Casa Editora Sudamericana.
- Wrenn, H. (2003). "Inventario de hábitos de estudio". México. Editorial Prentice Hall.
- Wolkfolk, Anita. Psicología Educativa. 3ª. Edición. México. Prentice – Hall. 1990. (P.354).

ANEXOS

INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO

CASM – 85 / REVISIÓN 2014

SEXO: F M EDAD: _____ FECHA: ____/____/____ GRADO: _____ SECCIÓN: _____

I. EDUCATIVA: _____

INSTRUCCIONES

Este es un 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 pueden estar perjudicándole en su mayor 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 DEBERIA HACER O HACEN SUS COMPAÑEROS, SINO DE LA FORMA COMO USTED ESTUDIA AHORA.

1. ¿CÓMO ESTUDIA USTED?

PREGUNTA	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 comprendido.		
7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria		
8. Trato de memorizar todo lo que estudio.		
9. Repaso todo 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		

2. ¿CÓMO HACE USTED SUS TAREAS?

PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
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 y a otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.		
19. Dejo para último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo 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 la hago.		
22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.		

3. ¿CÓMO PREPARA USTED SUS EXAMENES?

PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
23. Estudio por lo menos dos horas todos los días.		
24. Espero que se fije la fecha de un examen o evaluación para poder estudiar.		
25. Cuando hay examen oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.		
26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen.		
27. Repaso momentos antes del examen.		
28. Preparo mi plagio por si acaso me olvidó un tema.		
29. Confío 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 por 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.		

4. ¿CÓMO ESCUCHA USTED SUS CLASES?

PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
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 las cosas más importantes		
37. Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado.		
38. Estoy más atento a las bromas de mi compañero que a la clase		
39. Me canso rápidamente y me pongo hacer otras cosas.		
40. Cuando me aburro me pongo a jugar o 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 hacer a la salida.		
45. Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clases.		
46. Durante las clases atiendo llamadas o mensajes de mi celular.		

5. ¿QUÉ ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIOS?

PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
47. Requiere de música, sea del radio o del mini componente.		
48. Requiere de la compañía de la TV.		
49. Requiere de tranquilidad y silencio.		
50. Requiere de algún alimento que como mientras estudio.		
51. Su familia, que conversan, ven TV o escuchan música.		
52. Interrupciones por parte de sus padres pidiéndole algún favor.		
53. Interrupciones de visitas, amigos, que le quitan el tiempo.		
54. Interrupciones sociales, fiestas, paseos, citas, etc.		
55. Estar conectado, por mi celular u otro medio, con mis redes sociales.		

INVENTARIO DE ANSIEDAD ESTADO Y RASGO. (IDARE)

Instrucción: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lee cada frase y marca con una equis (X) e indica cómo te sientes ahora mismo, o sea, en este momento. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar respuesta que mejor describe sus sentimientos ahora.

Nombre: _____ **Fecha:** _____

N°	ÍTEM	No en lo absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
1	Me siento calmado (a)	1	2	3	4
2	Me siento inseguro (a)	1	2	3	4
3	Me siento tenso (a)	1	2	3	4
4	Estoy contrariado (a)	1	2	3	4
5	Estoy a gusto	1	2	3	4
6	Me siento alterado (a)	1	2	3	4
7	Estoy preocupado (a) actualmente por un posible Contratiempo.	1	2	3	4
8	Me siento descansado (a)	1	2	3	4
9	Me siento ansioso (a)	1	2	3	4
10	Me siento cómodo (a)	1	2	3	4
11	Me siento con confianza en mí mismo (a)	1	2	3	4
12	Me siento nervioso (a)	1	2	3	4
13	Me siento agitado (a)	1	2	3	4
14	Me siento "a punto de explotar"	1	2	3	4
15	Me siento reposado (a)	1	2	3	4
16	Me siento satisfecho (a)	1	2	3	4
17	Estoy preocupado (a)	1	2	3	4
18	Me siento muy agitado (a) y aturdido (a)	1	2	3	4
19	Me siento alegre	1	2	3	4
20	Me siento bien	1	2	3	4

IDARE

Instrucción: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lee cada frase y marca con una equis (X) e indica *cómo te sientes generalmente, o sea, en este momento*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar respuesta que mejor describa cómo te sientes generalmente.

Nombre: _____ **Fecha:** _____

N°	ÍTEM	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre
21	Me siento bien	1	2	3	4
22	Me canso rápidamente	1	2	3	4
23	Siento ganas de llorar	1	2	3	4
24	Quiero ser tan feliz como otros parecen serlo	1	2	3	4
25	Pierdo oportunidades por no decidirme rápidamente	1	2	3	4
26	Me siento descansado (a)	1	2	3	4
27	Soy una persona "tranquila, serena y sosegada"	1	2	3	4
28	Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas.	1	2	3	4
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1	2	3	4
30	Soy feliz.	1	2	3	4
31	Tomo las cosas muy a pecho.	1	2	3	4
32	Me falta confianza en mí mismo (a)	1	2	3	4
33	Me siento seguro (a)	1	2	3	4
34	Procuro evitar enfrentarme a la crisis y a las dificultades	1	2	3	4
35	Me siento melancólico (a)	1	2	3	4
36	Me siento satisfecho (a)	1	2	3	4
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	1	2	3	4
38	Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza.	1	2	3	4
39	Soy una persona estable	1	2	3	4
40	Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso (a) y alterado (a)	1	2	3	4

"Año de la Lucha contra la Corrupción e Impunidad"

CONSENTIMIENTO INFORMADO – DIRECTOR DE INSTITUCIÓN

Por medio del presente confirmo mi consentimiento para que los miembros de la institución a mi cargo participen en la investigación denominada: ANSIEDAD Y HABITOS DE ESTUDIO EN ALUMNOS DEL 4to y 5to DE NIVEL SECUNDARIA.

Se me ha explicado que la participación de mis alumnos consistirá en lo siguiente:

Se les plantearán diferentes preguntas, a través de entrevistas y/o cuestionarios, algunas de ellas personales, familiares, acerca de nuestra institución o de diversa índole, pero todo lo que diga al investigador será estrictamente confidencial.

Durante el desarrollo del presente programa se les pedirá participar en una serie de cuestionarios, con el objetivos de mejorar el desarrollo de la variable hábitos de estudio lo cual repercutirá en el alumnado con el fin de obtener un eficaz desempeño académico en el transcurso de su aprendizaje.

Entiendo que las personas a mi cargo deben responder con la verdad y que la información que brinden debe ser confidencial. Así mismo, de ser publicado el presente estudio, se salvaguardará el nombre de la institución a mi cargo, salvo consentimiento expreso de mi representada.

Acepto voluntariamente que mi institución participe en esta investigación, comprendo que esta investigación será en beneficio de mi institución, ya que el éxito del alumno es el éxito de la sociedad.

Chorrillos, 24 de Mayo 2019




MARI G. CARRANZA HAU
DIRECTOR
I.E. 7066 "A.A.C."

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UNA INVESTIGACIÓN

PADRES DE FAMILIA

Por medio del presente confirmo mi consentimiento para que mi hijo (a) participe en la investigación, denominada ANSIEDAD Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Se me ha explicado que la participación de mi hijo (a) consistirá en lo siguiente:

Se le plantearán diferentes preguntas a través de entrevistas y/o cuestionarios, algunas de ellas personales, familiares o de diversa índole. Pero todo lo que responda a los investigadores, será con los objetivos de mejorar el desarrollo de los hábitos de estudio en el alumnado con el fin de obtener un eficaz desempeño académico en el transcurso de su aprendizaje. Por ende, será estrictamente confidencial.

Entiendo que mi hijo (a) debe responder con la verdad y que la información que brinden sus compañeros, también debe ser confidencial.

Acepto voluntariamente que mi hijo (a) participe en esta investigación, comprendo qué cosas va a hacer durante la misma. Igualmente entiendo que tanto él (ella) como yo, podemos elegir no participar y que podemos retirarnos del estudio cuando alguno de los dos lo decida. Del mismo modo, comprendo que mi hijo (a) tiene derecho a negarse a participar de la investigación aunque yo haya dado mi consentimiento.

Chorrillos, 28 de mayo 2019

Padre o Madre del Participante: *Edwin Cortez Uaya*

DNI: *44744780*



Nombre del Participante: *Yago Tay Cortez*

DNI: *76709627*



Esther Aurora Carrasco Montalvo

Investigador

