



UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA CIENCIAS DE LA
SALUD**

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA HUMANA

TITULO:

**ANSIEDAD ESTADO - RASGO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN
ESTUDIANTES DE UNA I.E.P “NUESTRA SEÑORA DE FÁTIMA”**

LIMA, 2018

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA HUMANA**

AUTORA:

DE TOMÁS RIVAS, HELDY MARITA.

LIMA – PERÚ

2018

Con cariño a mi familia por ser parte de cada éxito en mi vida, y a todas las personas quienes colaboraron e hicieron posible la realización del presente trabajo.

A Dios por bendecirme abundantemente, con sabiduría e inteligencia durante mi preparación académica, con salud, con una familia maravillosa a la que amo con todo mi corazón y ahora con la culminación de este sueño hecho realidad, la terminación de esta profesión tan noble.

Así como también a mis hijas por su apoyo y comprensión y a mi esposo que aunque físicamente no están conmigo lo sigue estando en mi corazón y lo siento siempre cerca de mí, en cada paso que doy.

A mis padres, por haberme dado la vida.

A mis profesores, por haberme apoyado en mi formación profesional.

Mi agradecimiento para una amiga, una vez más Dios me bendijo al ponerlas en mi camino.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación existente entre la ansiedad estado-rasgo y los hábitos de estudio de los estudiantes del segundo, tercero y cuarto del nivel secundario de una institución educativa privada “Nuestra Señora de Fátima” de Lima; El estudio fue desarrollado siguiendo un enfoque cuantitativo, de diseño transeccional-correlacional. La muestra fue no probabilística de tipo disponible constituido por 104 estudiantes. Los instrumentos de recogida de información utilizados fueron el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo STAI que comprende escalas separadas independientes de la Ansiedad con estado (E) y rasgo (R) e Inventario de hábitos de estudio CASM-85 revisado en 2014 y elaborado por Vicuña Peri (1985) que evalúa cinco dimensiones: forma de estudio, resolución de tareas, preparación de exámenes, forma de escuchar la clase y acompañamiento al estudio.

Los resultados de la investigación demuestran la existencia de una relación significativa de nivel bajo entre los niveles de ansiedad rasgo y los hábitos de estudio mientras una correlación nula entre ansiedad estado y Hábitos de estudio; de los estudiantes de educación secundaria.

Palabras claves: Ansiedad, hábitos de estudio

ABSTRACT

The objective of the present investigation was to determine the relationship between state-trait anxiety and the study habits of the second, third and fourth students of the secondary level of a private educational institution "Our Lady of Fatima" of Lima; The study was developed following a quantitative approach, of transeccional-correlacional design. The sample was non-probabilistic of the available type consisting of 104 students. The information collection instruments used were the STAI State-Trait Anxiety Inventory, which includes separate independent scales of State Anxiety (E) and trait (R) and Inventory of CASM-85 study habits revised in 2014 and prepared by Vicuña. Peri (1985) that evaluates five dimensions: form of study, resolution of tasks, preparation of exams, way of listening to the class and accompaniment to the study.

The results of the research demonstrate the existence of a significant low level relationship between trait anxiety levels and study habits while a zero correlation between state anxiety and study habits; of high school students.

Key Words: Anxiety, study habits

INTRODUCCION

El trabajo de investigación tuvo como finalidad contribuir a determinar la relación entre la ansiedad estado-rasgo y los hábitos de estudio de los estudiantes del segundo, tercero y cuarto del nivel secundario de una institución educativa privada “Nuestra Señora de Fátima” de Lima.

La influencia de la ansiedad en el ámbito escolar ha sido considerable interés para los maestros, quienes han observado que algunos de sus estudiantes tienen ejecuciones académicas bajas en situaciones caracterizadas por altos grados de ansiedad (Gaudry & Spielberger, 1971).

El comportamiento ansioso en una situación de exámenes escolares, también es un constructo multidimensional que se define como un conjunto de respuestas emocionales con componentes cognitivos, fisiológicos y conductuales que acompañan y alteran el desempeño y que consta de preocupaciones acerca de posibles consecuencias negativas o de fracaso en una situación evaluativa (Zeidner, 1998).

Los hábitos son conductas que las personas aprenden por repetición. Hay hábitos buenos y malos en la salud, alimentación y estudio. Los hábitos buenos ayudan a los individuos a lograr sus objetivos y metas, siempre que estos sean trabajados y maneras de percibir, sentir, juzgar, actuar y pensar de una persona (Perrenod, 1996).

“El hábito de estudio son modos constantes de actuación con que el estudiante reacciona ante los nuevos contenidos, para conocerlos, comprenderlos y aplicarlos. Podemos enumerar, como los más importantes los siguientes: aprovechar el tiempo de estudio, lograr condiciones idóneas, desechar los elementos perturbadores, plantear eficazmente el trabajo, seleccionar correctamente

las fuentes de información y documentación, presentar adecuadamente los resultados, dominar las técnicas de observación, atención concentración y relajación” (Sánchez, 2002).

Para la explicación de los conceptos más relevantes se tomó la de (Fernández,1998) que indica que un hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinarias, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar. Los hábitos se organizan en forma de jerarquías de familia, en función al número de refuerzos que las conductas hayan recibido. Los hábitos de estudio son un conjunto de hábitos de trabajo intelectual que capacitan al sujeto para una más fácil y profunda asimilación transformación y creación de valores culturales Y Oblitas (2017 p.93) La ansiedad es una sensación experimentada por todos, en mayor o menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana. Cuando se presenta en niveles moderados, facilita el rendimiento, incrementa la motivación para actuar, alienta a enfrentarse a una situación amenazadora, hace estudiar más para ese examen que preocupa, y mantiene alerta cuando se está hablando en público. En general, ayuda a enfrentarse a cualquier tipo de situaciones. Oblitas.

Con respecto a las teorías más relevantes para Spielberger estado ansiedad es como una emoción transitoria caracterizada por la activación fisiológica (principalmente del sistema nervioso autónomo) y sentimientos de aprehensión, temor y tensión; mientras que la ansiedad de rasgo es una predisposición de la persona a responder. A si pues, el rasgo de ansiedad se entiende como una característica de la personalidad o tendencia a reaccionar de forma ansiosa, con independencia de la situación. Por lo tanto podríamos decir que el rasgo de ansiedad es análogo a la energía potencial, mientras que el estado lo es a la energía cinética. (2013, p. 363).

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
INTRODUCCIÓN	vi

CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	1
1.2 Formulación del problema.....	3
1.2.1 Problema General	3
1.2.2 Problemas Específicos	3
1.3 Objetivos de la investigación.....	5
1.3.1 Objetivo General.....	5
1.3.2 Objetivos Específicos	5
1.4 Justificación de la investigación	6
1.4.1 Importancia de la investigación	6
1.4.2 Viabilidad de la investigación	7
1.5 Limitaciones del estudio	7
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	8
2.1 Antecedentes de la investigación.....	8
2.1.1 Antecedentes Internacionales	8
2.1.2 Antecedentes nacionales.....	10
2.2 Bases Teóricas	14
2.2.1 Ansiedad	14
2.2.2 Teorías	20

2.3 Hábitos de estudio.....	22
2.4 Definición de términos básicos.....	32
CAPÍTULO III HIPOTESIS Y VARIABLES DE INVESTIGACION	36
3.1 Formulación de hipótesis principal y derivada.....	36
3.2 Variables: definición conceptual y operacional.....	38
CAPÍTULO IV METODOLOGÍA	40
4.1 Diseño metodológico	40
4.2 Diseño muestral	41
4.3 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	43
4.4 Aspectos éticos contemplados	47
CAPÍTULO V RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	48
5.1 Análisis Descriptivo.....	48
5.2. Análisis inferencial	51
5.3 Discusión y conclusiones.....	57
5.3.1 Discusión	57
5.3.2 Conclusión	59
RECOMENDACIONES.....	61
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	62
ANEXOS	67
Anexo 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA	68
Anexo 2: INVENTARIO DE ANSIEDAD ESTADO-RASGO STAI.....	71
Anexo 3: INVENTARIO DE HABITOS DE ESTUDIO.....	73
Anexo 4: BASE DE DATOS.....	76

ÍNDICE DE TABLAS

	Páginas
Tabla 1 Relación porcentual entre el Nivel de Ansiedad Estado y Hábitos de Estudio.....	47
Tabla 2 Relación porcentual entre el Nivel Rasgo y Hábitos de Estudio.....	48
Tabla 3 Relación porcentual Hábitos de estudio.....	49
Tabla 4 Relación entre los Niveles de Ansiedad Estado y Dimensión Hábitos de Estudio de los estudiantes de la I.E.P Lima	50
Tabla 5 Relación entre los Niveles de Ansiedad Estado y Dimensión Formas de Estudio de los estudiantes de la I.E.P Lima.....	50
Tabla 6 Relación entre los Niveles de Ansiedad Estado y Dimensión Resolución de tareas de los estudiantes de la I.E.P Lima	51
Tabla 7 Relación entre los Niveles de Ansiedad Estado y Dimensión Preparar exámenes de los estudiantes de la I.E.P Lima.....	51
Tabla 8 Relación entre los Niveles de Ansiedad Estado y Dimensión Formas de Escuchar de los estudiantes de la I.E.P Lima	52
Tabla 9 Relación entre los Niveles de Ansiedad Estado y Dimensión Acompañamiento al estudio de los estudiantes de la I.E.P Lima.....	52
Tabla 10 Relación entre los Niveles de Ansiedad Rasgo y Dimensión Hábitos de Estudio de los estudiantes de la I.E.P Lima.....	53
Tabla 11 Relación entre los Niveles de Ansiedad Rasgo y Dimensión Formas de Estudio de los estudiantes de la I.E.P Lima.....	53
Tabla 12 Relación entre los Niveles de Ansiedad Rasgo y Dimensión Resolución de tareas de los estudiantes de la I.E.P Lima	54
Tabla 13 Relación entre los Niveles de Ansiedad Rasgo y Dimensión Preparar exámenes de los estudiantes de la I.E.P Lima.....	55
Tabla 14 Relación entre los Niveles de Ansiedad Rasgo y Dimensión Formas de escuchar de los estudiantes de la I.E.P Lima.....	55
Tabla 15 Relación entre los Niveles de Ansiedad Rasgo y Dimensión Acompañamiento a estudio de los estudiantes de la I.E.P Lima.....	55

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Representación del diseño de investigación.....	40
Figura 2.....	42

CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

El estudio de la ansiedad ha permeado la investigación del comportamiento humano en diferentes escenarios debido al papel importante que tiene al matizar las interacciones cotidianas de los individuos que tienden a preocuparse o poner demasiada atención a situaciones negativas potencialmente peligrosas (Beck, Emery & Greenberg, 1985). Esta tendencia a preocuparse o al comportamiento ansioso afecta muchos aspectos de la vida cotidiana de una persona, como por ejemplo la eficiencia para resolver problemas, las interacciones con otras personas, la manera como se describen a sí mismos, su capacidad de relajación, su calidad de vida y por ende su salud.

Ahora la influencia de la ansiedad en el ámbito escolar ha sido considerable interés para los maestros, quienes han observado que algunos de sus estudiantes tienen ejecuciones académicas bajas en situaciones caracterizadas por altos grados de ansiedad (Gaudry & Spielberger, 1971).

El comportamiento ansioso en una situación de exámenes escolares, también es un constructo multidimensional que se define como un conjunto de respuestas emocionales con componentes cognitivos, fisiológicos y conductuales que acompañan y alteran el desempeño y que consta de

preocupaciones acerca de posibles consecuencias negativas o de fracaso en una situación evaluativa (Zeidner, 1998).

Los hábitos son conductas que las personas aprenden por repetición. Hay hábitos buenos y malos en la salud, alimentación y estudio. Los hábitos buenos ayudan a los individuos a lograr sus objetivos y metas, siempre que estos sean trabajados y maneras de percibir, sentir, juzgar, actuar y pensar de una persona (Perrenod, 1996).

“El hábito de estudio son modos constantes de actuación con que el estudiante reacciona ante los nuevos contenidos, para conocerlos, comprenderlos y aplicarlos. Podemos enumerar, como los más importantes los siguientes: aprovechar el tiempo de estudio, lograr condiciones idóneas, desechar los elementos perturbadores, plantear eficazmente el trabajo, seleccionar correctamente las fuentes de información y documentación, presentar adecuadamente los resultados, dominar las técnicas de observación, atención concentración y relajación”(Sánchez, 2002).

Un hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinarias, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar. Los hábitos se organizan en forma de jerarquías de familia, en función al número de refuerzos que las conductas hayan recibido. Los hábitos de estudio son un conjunto de hábitos de trabajo intelectual que capacitan al sujeto para una más fácil y profunda asimilación transformación y creación de valores culturales (Fernández, 1998).

Muchos de los problemas relacionados con el éxito en la escuela giran alrededor de los buenos hábitos de estudio y las expectativas en relación con las tareas en casa. En este sentido, los padres pueden desempeñar un papel muy importante proveyendo a sus hijos de ambientes y materiales necesarios para que el estudio sea una actividad exitosa.

La literatura y la práctica cotidiana evidencian que “el hábito de estudio representa para la vida académica un factor preponderante para alcanzar el éxito académico. Puede ser definido como la aplicación de métodos y actitudes que facilitan la adquisición de conocimientos cada vez más complejos” (Téllez, 2005). Es así como los hábitos de estudio deben ser articulados con las características de la profesión, en general, y con los objetivos específicos de la actividad académica, en particular.

1.2 Formulación del problema.

Teniendo en cuenta éstos fundamentos, la interrogante que se buscará responder es:

1.2.1 Problema General

1. ¿Cuál es la relación entre la ansiedad estado-rasgo y hábitos de estudio en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de la I.E.P Lima, 2018?

1.2.2 Problemas Específicos

PE1 ¿Cuáles es la relación entre ansiedad estado y hábitos de estudio en la dimensión formas de estudio en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de la I.E.P Lima; 2018?

PE2 ¿Cuál es la relación entre ansiedad estado y hábitos de estudio en la dimensión resolución de tareas en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima; 2018?

PE3 ¿Cuál es la relación entre ansiedad estado y hábitos de estudio en la dimensión preparar exámenes en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018?

PE4 ¿Cuál es la relación entre ansiedad estado y hábitos de estudio en la dimensión forma de escuchar la clase en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018?

PE5 ¿Cuál es la relación entre ansiedad estado y hábitos de estudio en la dimensión acompaña sus momentos de estudio en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018?

PE6 ¿Cuáles es la relación entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en la dimensión formas de estudio en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de la I.E.P Lima; 2018?

PE7 ¿Cuál es la relación entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en la dimensión resolución de tareas en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima; 2018?

PE8 ¿Cuál es la relación entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en la dimensión preparar exámenes en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018?

PE9 ¿Cuál es la relación entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en la dimensión forma de escuchar la clase en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018?

PE10 ¿Cuál es la relación entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en la dimensión acompaña sus momentos de estudio en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo General

Determinar la relación entre la ansiedad estado-rasgo y hábitos de estudio en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018.

1.3.2 Objetivos Específicos

OE1 Identificar la relación entre ansiedad estado-rasgo y hábitos de estudio en la dimensión formas de estudio en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018?

OE2 Identificar la relación entre ansiedad estado-rasgo y hábitos de estudio en la dimensión resolución de tareas en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018?

OE3 Identificar la relación entre ansiedad estado-rasgo y hábitos de estudio en la dimensión preparar exámenes en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima; 2018?

OE4 Identificar la relación entre ansiedad estado-rasgo y hábitos de estudio en la dimensión forma de escuchar la clase en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima; 2018?

OE5 Identificar la relación entre ansiedad estado-rasgo y hábitos de estudio en la dimensión forma de escuchar la clase en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima; 2018?

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Importancia de la investigación

En esta investigación cuya muestra son estudiantes adolescentes consideramos lo expuesto por Seoane, Molina, y Pulido (2011, citado por Gómez, 2015) quienes definieron que la adolescencia constituye una etapa de transición a la vida adulta, caracterizada por la vivencia de continuos cambios, tales como físico, emocional, cognitivo y social que pueden convertirse en una fuente de estrés.

Una fuente de ansiedad y estrés es el desenvolvimiento académico el cual es un indicador que demuestra un adecuado o inadecuado aprendizaje, el cual se puede ver afectado por diversos factores entre los cuales se considera los problemas psicológicos tales como la ansiedad y otros.

Otro factor generador de ansiedad dentro del ámbito académico son las evaluaciones que es aquella situación estresante que se va generando desde antes de rendir la prueba y que durante la misma ocasiona-cuando la ansiedad es elevada-una ejecución deficiente, que trae como consecuencia bajas notas en las asignaturas; como lo sostiene Ayora (1993) para quien la ansiedad antes, durante o después de situaciones de evaluación constituye una experiencia ampliamente difundida, lo que en algunos casos se traduce en experiencias negativas como bajas calificaciones, merma académica, abandono escolar y universitario, entre otras.

Piaget (1969) señala que los estudiantes luchan por mantener un balance entre la asimilación y la acomodación, conforme tienen orden significado sus experiencias el estudiante logra fácilmente este balance; así mismo sostiene que los alumnos son activos y exploratorios de manera intrínseca al tratar de imponer orden, estabilidad y significado a la experiencia, ya sea dentro o fuera del aula con los maestros o en la sociedad.

Vigotsky (1978) consideró que la asimilación y la acomodación del conocimiento se pueden lograr más fácilmente mediante un trabajo colaborativo entre pares; es decir, formando pequeños grupos de estudiantes para identificar a los más capaces, a lo que se encarga la tarea de resolver dudas de sus compañeros respecto de un tema concreto, de forma tal que al emplear un lenguaje común al logro logren darse a entender más fácilmente a sus pares, con lo cual generarán la asimilación y la acomodación del conocimiento. También sostiene que la única educación que le es útil al alumno es la que mueve su desarrollo hacia adelante y lo dirige.

1.4.2 Viabilidad de la investigación

Para la realización de la investigación se cuenta con la disponibilidad de recursos financieros, humanos y materiales; que determinarán en última instancia los alcances de la investigación (Rojas, 1981).

1.5 Limitaciones del estudio

Toda limitación debe estar justificada por una buena razón (Ávila, 2001:87) para la presente investigación se encontraron las siguientes eventualidades:

1. Accesibilidad a los horarios de clase para la aplicación de las pruebas.
2. Poca disposición por parte de algunos alumnos frente a las dos pruebas que tendrán que responder.
3. Entrega de las pruebas incompletas o no resueltas.
4. Escaso análisis o falta de comprensión de los ítems.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes Internacionales

En consultas realizadas en relación con el tema se encuentran varias investigaciones en diferentes contextos.

Numan, A; Salma, S (2017) Efectuaron este estudio para investigar el efecto de los hábitos de estudio en la ansiedad de prueba y el rendimiento académico de estudiantes no graduados. Una muestra intencional compuesta por 180 estudiantes de pregrado (84 niños y 96 niñas) fue extraída de una universidad pública. El análisis de varianza multivariante indicó que los hábitos de estudio tienen un efecto significativo sobre la ansiedad de prueba y logro académico. Los hallazgos revelaron que los estudiantes que tienen hábitos de estudio efectivos experimentan un bajo nivel de ansiedad de prueba y se desempeñan mejor académicamente que los estudiantes que tienen hábitos de estudio ineficaces. También se indicó que las niñas experimentan mayor nivel de ansiedad de prueba en comparación con los niños. Los hallazgos también resaltaron que las niñas exhiben mejores hábitos de estudio y se destacan más académicamente que niños. El análisis de correlación indicó una relación positiva significativa entre los hábitos de estudio y el logro

académico y la ansiedad de prueba se correlacionaron negativamente con el rendimiento académico y los hábitos de estudio. Estos los resultados pusieron de relieve la necesidad de mejorar los hábitos de estudio de los estudiantes de pregrado para superar la ansiedad de prueba y mejorar sus logros académicos.

Vásquez (2015) Este estudio prueba la evidencia a favor de la eficacia de las técnicas cognitivo conductuales para disminuir la ansiedad que presentan los universitarios cuando están presentando exámenes o proyectos finales. Se trabajó con un grupo de 7 universitarios de una ciudad del norte de México, durante cinco sesiones en las que se aplicaron técnicas cognitivo-conductuales. Los resultados demuestran que la ansiedad, las distorsiones del pensamiento y las ideas irracionales disminuyeron al finalizar el programa. Se deduce que las técnicas cognitivo conductuales son eficaces para disminuir la ansiedad en los universitarios.

Ríos V, Quintero S, Contreras P. (2014) Realizaron esta investigación en la que determina la prevalencia de conducta ansiógena y factores asociados, en niños/as de quinto a séptimo de básica de las escuelas “Santo Domingo de Guzmán” y “Brasil” del cantón Gualaceo, Azuay-Ecuador, año lectivo 2011-2012. El estudio da prevalencia que incluyo niños en etapa escolar del Canton Gualaceo, para el diagnóstico de ansiedad se utilizó el Test IDAREN y para funcionalidad familiar el test FF-SIL.Las variables estudiadas fueron: sexo, edad, año lectivo, residencia, funcionalidad familiar, emigración y actividad deportiva. Se utilizaron la razón de prevalencia con IC 95% y Chi cuadrado de Pearson para demostrar asociación entre ansiedad y factores asociados además del valor de P para la significancia estadística. Se incluyó 310 niños en el estudio. La ansiedad-rasgo se ubicó en un 15.8%, la media de edad se ubicó en 10.10, el sexo masculino fue más prevalente con un 76.1%, el 35.5% de los estudiantes cursaban el sexto año de educación básica, el 64.5% de la población reside en el área urbana del Canton, el 27.1% de

las familias presentaron disfuncionalidad, el 36.5% de la población presento, el 12.6% de la población no practica deporte alguno. Los comportamientos ansiógenos prevalecieron en edades inferiores, el sexo masculino, en el área rural, en niños con disfuncionalidad familiar, con presencia de migración y en los que realizan actividad física. Únicamente el sexo se asoció estadísticamente con ansiedad.

Álvarez, J; Aguilar, J; Lorenzo, J; (2012) Efectuaron esta investigación en la que tratan de determinar en qué medida hay manifestaciones de síntomas de ansiedad ante los exámenes y contrastar los resultados con el rendimiento académico, el tiempo de estudio, la titulación y el sexo. La muestra estuvo compuesta por 1021 estudiantes realizándose un muestreo aleatorio estratificado. Se utilizó un Inventario ad hoc de Estrés Académico. Se han realizado análisis de medias, sus contrastes a través del ANOVA, prueba t, análisis de tablas de contingencia con Chi cuadrado e inferencias con la correlación bivariada de Pearson. Subsiste una población de estudiantes universitarios muy amplia con una ansiedad alarmante frente a los exámenes en respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras. Sin embargo, los datos no son concluyentes en la incidencia sobre el rendimiento académico. La ansiedad juega un papel determinante en la realización de un examen. Por ello, se ha de reflexionar sobre la angustia como se muestra en este estudio en la que padecen los estudiantes hasta haber elaborado el examen.

2.1.2 Antecedentes nacionales.

Valdés (2016) realizó un estudio donde estableció la relación existente entre el descanso y la ansiedad. Es de corte transversal, descriptivo y correlacional, realizado en una muestra de 290 jóvenes adventistas bautizados y miembros de la Iglesia Villa Unión, cuyas edades oscilan entre los 16 y 35 años. Para la variable: descanso, se utilizó la versión modificada del Inventario de Desórdenes del Sueño de Zammit et al (2010); para la ansiedad, se utilizó el Inventario de

Ansiedad de Beck y Steers (2011). Los resultados dejan la evidencia de una correlación media, indirecta y significativa. Es decir, cuanto más inadecuado es el descanso, la ansiedad alcanza un nivel más alto. Dicho de otro modo, cuando el descanso de los encuestados es adecuado, se presenta ansiedad leve en 72%. Cuando el descanso de los encuestados es inadecuado, se presenta ansiedad alta en 55.8%. Se concluye que el descanso se relaciona indirecta y significativamente con los niveles de ansiedad en jóvenes adventistas de la iglesia Villa Unión; además mientras se mantiene un mejor descanso al dormir se presentará menores niveles de ansiedad, cuyo estado emocional contribuirá para un mejor rendimiento académico y una efectividad en la vida cotidiana.

Vargas (2016), la investigación tuvo como propósito determinar la relación entre la Ansiedad Estado - Rasgo y la Resiliencia en la población - muestra de 31 adolescentes en situación de riesgo de un albergue de Trujillo, cuyas edades oscilan entre los 12 y 18 años. Para ello, se empleó el Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad Estado Rasgo (IDARE) y la Escala de Resiliencia para Adolescentes (ERA). El tipo de investigación es sustantiva y el diseño que se utilizó es descriptivo correlacional. Se halló que existe relación significativa entre la Ansiedad Estado - Rasgo y la Resiliencia. De manera particular, se encontró que existe relación altamente significativa entre la Ansiedad Estado y los componentes Insight, Moralidad e Iniciativa; mientras que entre la Ansiedad Estado y el componente Creatividad sólo existe relación significativa. También, en cuanto a la Ansiedad rasgo, ésta guarda relación significativa sólo con el componente Moralidad.

Céspedes (2015), realizó una investigación donde consideró el propósito analizar y establecer las propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad estado y ansiedad rasgo de Spielberger en niños y adolescentes entre 8 y 15 años de edad en Lima Sur. Las propiedades psicométricas

halladas del inventario STAIC fue el resultado de la evaluación de 2,600 niños y adolescentes de ambos géneros, en 14 distritos de Lima Sur; aplicada en instituciones educativas públicas y privadas correspondientes de la UGEL 1 y UGEL 7. En la prueba de validez por análisis de ítems para las dos escalas se encontró altos índices de discriminación a nivel de $p.01$; en la validez externa se obtuvieron correlaciones significativas con la Escala de ansiedad de Ida Alarcón, tanto para ansiedad estado ($r=0.708$) como para ansiedad rasgo ($r=0.746$) y, con el componente de neuroticismo de la escala de Eysenck para niños se obtuvo resultados positivos tanto con la escala de ansiedad rasgo ($r=0.685$) como con la escala de ansiedad estado ($r=0.497$), para una $p<.01$ en la validez de constructo por el método de análisis factorial se obtuvo 3 factores correspondientes a cada escala; en la prueba de confiabilidad test-retest se obtuvo una “r” de 0.703 para Ansiedad Estado y 0.794 para Ansiedad rasgo; así mismo, los valores de Alfa de Cronbach son significativos 0.855 y 0.816 respectivamente y por método de mitades de Gutman se halló una confiabilidad de 0.855 y 0,839, con ambos con una $p<.01$. Se elaboraron normas percentiles para la muestra total y, según género y edad para ambas escala de ansiedad rasgo y ansiedad estado.

Bojórquez, J; (2015), realizó su investigación entre la asociación entre el nivel de ansiedad clínica y el rendimiento académico en los estudiantes del primer año de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad de San Martín de Porres (2012 y 2013). Se realizó un estudio observacional de cohorte retrospectivo. La población fue de 687 alumnos de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad de San Martín de Porres, a los que se aplicó la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung, durante el examen de salud mental (2012 y 2013). Según estos resultados, los alumnos que obtuvieron un puntaje de 50 o más en el “Índice de Ansiedad”, fueron el grupo expuesto; y los que obtuvieron un resultado normal, fueron el grupo no expuesto; a los que se le evaluó el rendimiento académico para determinar la asociación con el

nivel de ansiedad. El rendimiento académico fue de regular/malo en el 30.9 % de los alumnos con ansiedad clínica; frente a un 17.9 % de los alumnos que no presentaron ansiedad, lo que es estadísticamente significativa, pues al aplicar el riesgo relativo, los alumnos con ansiedad clínica presentan 73% más probabilidad de tener un rendimiento académico regular o malo en comparación a los alumnos sin ansiedad, (IC95% 1.25 – 2.41; valor p χ^2 = 0.002). En los varones la probabilidad de un rendimiento regular/malo, cuando presentan ansiedad clínica es mayor, llegando al 96% en comparación de los que no presentan ansiedad, lo que es también estadísticamente significativa (IC95% 1.23 – 3.12; valor p χ^2 = 0.007). El estudio evidencia la relación entre rendimiento académico y ansiedad clínica medida por la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung, ha corroborado las relaciones entre esas variables, pues los resultados señalan que los alumnos con los promedios más bajos presentaron los indicadores más elevados de ansiedad clínica.

Olivo (2012), realizó una investigación en la que busca determinar si existe alguna relación entre los estilos parentales percibidos y la ansiedad en un grupo de adolescentes de Lima Metropolitana de nivel socioeconómico bajo. Para ello, se aplicó el Instrumento del Vínculo Parental (PBI) y la Escala de Ansiedad Manifiesta para Niños Revisada (CMAS-R) a 221 estudiantes de 16 a 18 años de ambos sexos que cursaban el quinto grado de secundaria en tres instituciones educativas públicas en los distritos de Independencia, La Victoria y San Juan de Miraflores. Se encontraron diferencias significativas en la ansiedad de acuerdo al sexo siendo ésta mayor en mujeres. Respecto de los estilos parentales, se encontró una mayor Protección materna y paterna percibida en las mujeres y una mayor Protección paterna en los participantes de mayor edad. También, se encontraron correlaciones negativas entre la dimensión de Cuidado materno y paterno y las escalas de ansiedad. Igualmente, se encontraron correlaciones positivas

entre la dimensión de Protección materna y paterna y las escalas de ansiedad. Para los hombres de la muestra, la dimensión de Cuidado materno y paterno se relacionó negativamente con la escala de Preocupaciones Sociales/Concentración; y la dimensión de Protección paterna se relacionó positivamente con todas las escalas de ansiedad. En el caso de las mujeres, las correlaciones son similares a las de la muestra en total.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Ansiedad

La ansiedad es una sensación experimentada por todos, en mayor o menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana. Cuando se presenta en niveles moderados, facilita el rendimiento, incrementa la motivación para actuar, alienta a enfrentarse a una situación amenazadora, hace estudiar más para ese examen que preocupa, y mantiene alerta cuando se está hablando en público. En general, ayuda a enfrentarse a cualquier tipo de situaciones. Oblitas (2017 p.93).

Sin embargo, cuando alcanza niveles exagerados, esta emoción normalmente útil puede dar lugar al resultado opuesto: impide enfrentarse a la situación, paraliza y trastoca la vida diaria. Los trastornos de ansiedad no son sólo un caso de “nervios”. Son estados relacionados con la estructura biológica y con las experiencias vitales de un individuo. Con frecuencia son tendencias hereditarias, pero el aprendizaje juega un papel decisivo en el control o falta de éste. Cuando es excesiva y se desborda, hace que el individuo sufra lo que en psicopatología se denomina un trastorno. (2017p.93)

De manera similar, el término general “trastorno” se utiliza en la clasificación de la Organización Mundial de la Salud, CIE-10, para señalar la presencia de un comportamiento o un

conjunto de síntomas que, en la mayoría de los casos, son acompañados por malestar o interfieren con la actividad del individuo (OMS, 1992). Existen diferentes tipos de trastornos de ansiedad, cada uno con sus características propias. Algunas personas se sienten ansiosas casi todo el tiempo sin ninguna causa aparente. En otros casos, las sensaciones de ansiedad pueden ser tan incómodas que, para evitarlas, pueden llegar a suspenderse algunas actividades diarias. (2017p.94)

La ansiedad normal y la patológica; se diferenciará la que se experimenta en situaciones concretas, como un estado transitorio, de aquella más relacionada con tendencias estables y consistentes de conducta, es decir, con rasgos de personalidad. Diferentes situaciones provocan diferentes grados de ansiedad. Situaciones de amenaza o peligro suelen ser muy ansiógenas; también lo son, en general, las situaciones de evaluación. (2017p.94)

Las diferencias individuales, que juegan un papel muy importante en las respuestas de ansiedad, están muy relacionadas con la personalidad. Cuando la ansiedad es exagerada y supone un obstáculo significativo para la vida cotidiana (laboral, familiar, etc.) se habla de trastornos de ansiedad. (2017p.94)

Las principales teorías que intentan explicar la ansiedad son de tres tipos: biológicas, conductuales y cognitivas. Los modelos biológicos buscan las causas que la provocan en los niveles bioquímico, psicofisiológico y neuroanatómico del organismo. Algunos proponen que determinados sistemas de neurotransmisión funcionan inadecuadamente, ya sea por exceso o por defecto.

Los neurotransmisores son liberados por la neurona presináptica, a través de la cual se desplaza el impulso nervioso y, cuando son captados por la neurona postsináptica, hacen que ésta

transmita el impulso a otras neuronas conectadas con ella, que es lo que se denomina neurotransmisión excitadora.

Otros neurotransmisores hacen justo lo contrario, es decir, impiden que el impulso nervioso pase de una neurona a otra. Este segundo mecanismo se denomina neurotransmisión inhibitoria. (2017p.94)

Otras teorías biológicas relacionan la ansiedad tanto con mal funcionamiento de la neurotransmisión excitadora como de la inhibitoria. En niveles neurofisiológicos y neuroanatómicos se ha buscado la implicación de determinadas áreas del cerebro en las respuestas de ansiedad. La amígdala, por ejemplo, parece estar en su base, así como el sistema límbico y el sistema septohipocámpico. Estas estructuras tienen relación con las emociones en general, y con la ansiedad en particular. Algunas teorías proponen que en personas que sufren trastornos de ansiedad estas estructuras entrarían en funcionamiento con umbrales de estimulación menores que en personas normales. (2017 p.94)

Algunos de los principios más sólidos de la psicología se han encontrado al estudiar el aprendizaje. El condicionamiento clásico y el operante, así como el aprendizaje por observación, procesos que se conocen en la actualidad con gran profundidad, están en la base de modelos de muchas formas de comportamiento normal y patológico. Desde esta perspectiva, la ansiedad se explica como el resultado de la formación de hábitos des adaptativos, aprendizajes que han dado lugar a conductas ineficaces o perjudiciales. (2017 p.94)

Diferentes teorías cognitivas recurren a alteraciones en una o más clases de los anteriores constructos para explicar la ansiedad y los trastornos que esta provoca: memoria a corto plazo sobrecargada, sesgos en la codificación o recuperación de información que hacen seleccionar con

preferencia estímulos amenazadores (o interpretar equivocadamente estímulos neutros como señales de peligro), pensamientos automáticos inapropiados, etcétera.

Las teorías pertenecientes a esos tres niveles de explicación no son contradictorias, sino complementarias. Cada modelo enfoca la ansiedad desde una perspectiva diferente y, por lo tanto, considera distintas variables como causas posibles. (2017 p.95)

La ciencia avanza aquí, como en cualquier otro campo, acumulativamente. Pueden existir teorías contradictorias, pero ello no es lo habitual, porque unas complementan a otras. Integraciones interdisciplinarias que incluyan variables biológicas, conductuales y cognitivas son las que permiten formular modelos y teorías más parecidos a la ansiedad real, y con mayor poder predictivo. Sin embargo, no siempre se quiere elaborar modelos complejos. (2017 p.95)

En situaciones nuevas puede no resultar adaptativo responder impulsivamente, dado que tal vez sea necesario organizar una respuesta no del todo disponible en el repertorio de conducta del sujeto. En esas circunstancias la ansiedad es adaptativa, puesto que inhibe de manera temporal el comportamiento motor y permite reestructurar perceptivamente la situación para dar con la respuesta más adecuada. (2017 p.95)

El problema puede surgir cuando la ansiedad inicial no se transforma en esfuerzo, y el sujeto permanece inmovilizado. Determinados niveles de ansiedad son positivos, pero si son excesivos se convierten en perjudiciales porque no permiten el paso a la acción una vez que se ha reestructurado la percepción de la situación de manera adecuada y se ha seleccionado la respuesta pertinente. (2017p.95)

Ansiedad y personalidad

Ansiedad rasgo y ansiedad estado. En psicología de la personalidad se denominan rasgos a las tendencias estables y consistentes de comportamiento. Con ello se quiere decir que un individuo que “tiene” tal rasgo, tiende a comportarse de manera similar en diferentes momentos (estabilidad) y en diversas situaciones (consistencia). La persona con extroversión tiende a ser sociable durante la mayor parte del día, y casi todos los días, y también en diferentes entornos como el trabajo o una fiesta. El individuo con elevada ansiedad rasgo tiende a reaccionar con altos niveles de ansiedad en diferentes momentos y en gran variedad de situaciones. En cambio, aquel con baja ansiedad rasgo, habitualmente se mantiene tranquilo en casi todo momento y en la mayor parte de situaciones.

El estado hace referencia a la forma en que se encuentra una persona en un momento dado. Es el resultado de la interacción entre rasgo y situación, es decir, entre la predisposición basada en factores constitucionales, por un lado, y las características de la situación, por otro. Ambos conceptos (rasgo y estado) son interdependientes, pues las personas con un elevado rasgo ansioso están más predisuestas a desarrollar estados de ansiedad cuando interactúan con los estímulos ansiógenos del entorno. (2017 p.96)

Spielberger (1966) describía el estado de ansiedad como un estado emocional transitorio caracterizado por una percepción subjetiva de sentimientos de temor y una alta activación del sistema nervioso autónomo; aquellas situaciones que fuesen percibidas como amenazantes, con independencia del peligro real, lo suscitarían. El rasgo de ansiedad constituiría una predisposición, por parte del individuo, a percibir las circunstancias ambientales como amenazantes, y por tanto, a responder, a menudo, con fuertes estados de ansiedad. (2017 p.96)

Para Spielberger, el mecanismo fundamental es, pues, la valoración cognitiva de amenaza que realiza la persona acerca de los estímulos externos (estresores) e internos (pensamientos, sentimientos o necesidades biológicas). Los factores fisiológicos o constitucionales, cognitivos y motivacionales que predisponen al individuo a hacer interpretaciones amenazantes respecto de la situación (rasgo), unidos al significado psicológico que tienen ciertas características ambientales que se producen en este momento (situación), son, en conjunto, factores determinantes de la reacción ansiosa (estado). (2017 p.96)

Neuroticismo y ansiedad

Como Cattell, H.J. Eysenck también desarrolló su teoría de la personalidad y, en particular, su concepto de ansiedad, a partir de estudios factoriales. El factor de neuroticismo (N), de Eysenck, y la ansiedad comparten algunas características semejantes, pero hay otras que los diferencian. Puede haber individuos altos en N, pero no altos en ansiedad. No obstante, probablemente son más las similitudes entre ambos constructos que las diferencias. N se relaciona con la intensidad de las respuestas emocionales, las cuales se reflejan en la activación del sistema nervioso autónomo (SNA). Por tanto, una manera de estudiar el neuroticismo es a través de las respuestas del SNA. Una de éstas es el reflejo de orientación. Ante un estímulo se produce una clase de respuestas en el organismo que facilitan su percepción: la mirada se orienta hacia el lugar de donde procede, se activan zonas del sistema nervioso encargadas de procesarlo, etc. Estas respuestas tienen componentes tanto observables como no observables directamente.

2.2.2 Teorías

Ansiedad Estado-Rasgo

Spielberger (1966, 1972, 1989) considera que para definir la ansiedad de forma adecuada hay que tener en cuenta la diferenciación entre la ansiedad como estado emocional y la ansiedad como rasgo de personalidad, y por ello propuso la Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo (Cattell y Scheier, 1961).

La ansiedad estado, según Spielberger es “un estado emocional “rápido que se modifica en el tiempo se caracteriza por la modificación de sentimientos de aprehensión tensión y nerviosismo, preocupación y sentimientos molestos y cambios fisiológicos.

Al respecto Fernández, García, Jiménez, Martín y Domínguez hay una diferenciación ya clásica en el estudio de la ansiedad, que distingue entre estado y rasgo de ansiedad. Correspondiéndose el estado con lo que hemos visto hasta ahora como proceso o reacción de ansiedad y el rasgo como una tendencia mantenida en el tiempo y por lo tanto una característica de la personalidad. Aunque está es una diferenciación que corresponde a enfoques descriptivos y no procesuales de la ansiedad, en algunos campos aún sigue plenamente vigente y en expansión (Endler y Kocovski, 2001).

Las teorías de los rasgos concibieron con la ansiedad como una disposición interna, o tendencia a reaccionar de forma ansiosa con una cierta independencia a la situación en la que se encuentra la persona. El primer intento de formular una teoría de estado rasgo sobre la ansiedad sobre la ansiedad fue realizado por Cattell y Scheier (1961). Aunque sin duda, el modelo sobre ansiedad estado-rasgo que ha tenido más amplia difusión y ha acumulado el mayor aval

investigador es el de Spielberger (1985), que partiendo de una posición bastante cercana a las conceptualizaciones clásicas del rasgo se ha ido acercando progresivamente hacia posiciones más interactivas. Para Spielberger el estado ansiedad es como una emoción transitoria caracterizada por la activación fisiológica (principalmente del sistema nervioso autónomo) y sentimientos de aprehensión, temor y tensión; mientras que la ansiedad de rasgo es una predisposición de la persona a responder. Así pues, el rasgo de ansiedad se entiende como una característica de la personalidad o tendencia a reaccionar de forma ansiosa, con independencia de la situación. Por lo tanto podríamos decir que el rasgo de ansiedad es análogo a la energía potencial, mientras que el estado lo es a la energía cinética. (2013, p. 363)

Las aportaciones más recientes dentro de esta conceptualización, plantean tanto la ansiedad rasgo como la de estado son multidimensionales es decir compuestas de diferentes elementos (Endler, 1997).

Al mismo tiempo, estas dimensiones actúan dentro de un marco interactivo en el que no son solo las características de las personas, ni de las situaciones por si solos responsables de producir la respuesta de ansiedad, sino que es la conjunción de ambas, lo que da la peculiaridad de la misma. Es decir para que se produzca aumento en el estado de ansiedad de una persona, la situación amenazadora debe ser congruente con la faceta del rasgo de ansiedad correspondiente, condición imprescindible de esa interacción persona por situación.

Por lo tanto son los factores cognitivos y motivacionales que predispone a la persona a hacer interpretaciones amenazantes a cerca de la situación (componentes del rasgo), unidas al significado psicológico que tienen ciertas características ambientales que se están produciendo en

este momento (componentes de la situación), los que determinan la reacción ansiosa (estado de ansiedad).

En conclusión la ansiedad estado será la responsable de las reacciones y de respuestas para hacerlas frente. Mientras que la ansiedad rasgo, puede ser considerada como un ansiedad futura que se basa en una ansiedad del pasado, ya que es la que determina la predisposición cognitiva a interpretar ciertas situaciones amenazantes, independientemente del peligro real. Por lo tanto lo que están las formulaciones de ansiedad –rasgo es definir los componentes cognitivos, es decir los contenidos que configuran la actitud cognitiva emocional (que ciertamente son estables en el tiempo porque provienen de la acumulación de experiencias a lo largo de toda la vida y porque existe a su vez una tendencia a que se mantengan inalterados), como rasgo de la personalidad. (2013, p.364)

2.3 Hábitos de estudio

Siguiendo el Manual para impulsar mejores hábitos de estudio en planteles de educación media:

Los hábitos son conductas o comportamientos que son repetidos por las personas continuamente; sin embargo, no son innatos, es decir, no se nace con ellos, sino que se van formando y son resultado de un aprendizaje que se origina de la interacción con el entorno. Los hábitos son indispensables, pues sirven para reforzar aprendizajes, desarrollar actitudes, asumir responsabilidades y desarrollar formas de organización.

Los hábitos pueden reflejar actitudes y acciones positivas y negativas. Los hábitos adaptativos o formativos posibilitan el crecimiento personal y ayudan a alcanzar las metas y objetivos planteados por cada individuo; por el contrario, los hábitos deconstructivos limitan el desarrollo y fortalecimiento de las personas, mientras que las prácticas o hábitos deconstructivos, si bien

limitan el crecimiento personal, resultan ser muy “atractivos”, pues su ejercicio cotidiano implica, aparentemente, un menor esfuerzo y reporta una satisfacción inmediata; no obstante, a largo plazo pueden generar consecuencias desfavorables o problemáticas y son, en la mayoría de las veces, difíciles de modificar. Los hábitos negativos, además, inhiben la cultura de respeto por los demás.

Considerar que los malos hábitos son imposibles de eliminar es un error, ya que se pueden construir buenos hábitos al quitar el miedo y la indecisión, trazar metas diarias, realizar primero las actividades menos placenteras, despertar temprano, ser puntuales y dar prioridad a las actividades a través de organizarlas de acuerdo con la importancia de cada una. (2013, p. 7)

Los hábitos las personas los podemos adquirir voluntariamente e involuntariamente, originándose directamente a los padres y los educadores en esta doble forma de conocimiento los cuidados que deben tener dándoles a conocer por una parte, medios para que se adquieran los hábitos considerados como buenos o útiles que nos ayudan para el crecimiento personal .el deseo de perfeccionarse hacia el crecimiento personal del individuo, de saber cada día más ya que es una de las principales características del ser humano y por otra evitando hábitos negativos y perjudiciales para el individuo y el entorno que le rodea.

Para Correa (1998), los hábitos son formas adquiridas de actuar que se presentan automáticamente. El individuo que adquiere un hábito actúa sin necesidad de darse cuenta, de ahí que se ha dicho que es un reflejo firmemente establecido. Las personas en el transcurso del tiempo adoptamos conductas las cuales las incorporamos a nuestras actividades incluso las aplicamos como respuesta a los estímulos.

Rondón (1991), define los hábitos de estudio como “conductas que manifiesta el estudiante en forma regular ante el acto de estudiar y que repite constantemente”. Los educandos presentan conductas y comportamientos los cuales se desarrollan dentro del aula de clases cuando sea necesario en el proceso de aprender.

García (1999) Hábito es la repetición de una misma acción, “es una actitud permanente que se desarrolla mediante el ejercicio y la voluntad que tiende a hacernos actuar de una manera rápida, fácil y agradable. Hábito de estudio es la repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales”. Todo ser humano para incorporar los hábitos de estudio debe predisponer de una actitud la cual la realizamos de manera agradable en nuestro entorno académico siempre y cuando se presente un ambiente agradable para realizar dicha actividad.

Existen diversas definiciones sobre los hábitos de estudio, las cuales deben mantenerse en las personas, como la actitud frente al estudio y el aprendizaje. Es decir, es el conjunto de actividades que cada individuo realiza al estudiar. Los hábitos de estudio, son el método de estudio que posee cada persona, para poder desarrollar diversas técnicas de estudio, mediante la práctica de algunos procedimientos básicos y rápidos que favorecen el aprendizaje significativo.

Estudiar de acuerdo con Marsellach (1999), significa “situarse adecuadamente ante unos contenidos, interpretarlos, asimilarlos y retenerlos, para después poder expresarlos ante una situación de examen o utilizarlos en la vida práctica”. (Oré, 2012). Asimismo, dentro del campo académico podemos afirmar que el acto de estudiar es el éxito, ya que intervienen en la persona las destrezas y habilidades y técnicas. Las cuales nos permiten llegar al cumplimiento de metas y objetivos ya que de esto dependen los aprendizajes y el conocimiento para poderlos aplicar

cuando sean necesarios. Los métodos de estudio nos permiten hacer operativa nuestra actitud frente al estudio y el aprendizaje. Del mismo modo, favorecen la atención y la concentración en la parte visual y auditiva. Así como también la escritura, aumentando los niveles de concentración en las personas.

Dicho brevemente, los estudiantes poseen técnicas las cuales permiten procedimientos sencillos y afectivos para que se dé el aprendizaje. La lectura es un hábito necesario, para el crecimiento intelectual e individual. Las nuevas corrientes y técnicas educativas se han orientado al desarrollo de estrategias que apoyen este hábito. Al mismo tiempo, permite una comprensión más efectiva de las asignaturas que se imparten en el aula, ya que la comprensión y la habilidad lectora del estudiante de manera efectiva.

La problemática respecto al bajo rendimiento escolar, tiene que ver directamente con la utilización de los hábitos de estudio que se relaciona con las tareas que realizan los educandos en casa y por ende la responsabilidad que tienen los padres de familia ya que son los llamados a controlar y vigilar las tareas de los hijos, siempre estimulando y motivando como también de aportar con los materiales necesarios que se necesitan para la elaboración de los distintos trabajos los cuales se podrán ver en los resultados positivos.

Hábitos de estudio

Son comportamientos repetidos regularmente, que requieren de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido. En otras palabras, es cuando una persona realiza una acción de la misma manera, una y otra vez hasta que lo realiza automáticamente sin esfuerzo o planeación. Los hábitos incluyen tanto actitudes como acciones. Una actitud es una inclinación permanente a reaccionar de cierta manera cada vez que respondemos a una situación determinada.

Tipos de hábitos

El hábito predispone a un sujeto para la realización perfecta de una tarea o actividad. En la medida en que la naturaleza predispone también a un sujeto (puesto que le da inclinaciones) la tradición habla de los hábitos como de segundas naturalezas.

Cuatro métodos son los comúnmente usados para romper con las costumbres indeseables:

- Sustituir la acción habitual por una nueva;
- Repetir la conducta hasta que se vuelva divertida.
- Separar al individuo del estímulo que lo induce a determinada conducta;
- Hábito y Castigo.

Existen diferentes tipos de hábitos, algunos de estos son:

- **Hábitos físicos:** se refiere a la actividad física para eliminar el sedentarismo, para sentir una autoestima superior.
- **Hábitos afectivos:** es como el individuo se encuentra internamente y emocionalmente ya sea con su familia o sociedad que lo rodea y su comportamiento debido a estos hábitos.
- **Hábitos sociales:** son todas las capacidades que el niño puede desarrollarse dentro de su entorno y el medio en que se halla junto con las demás personas siendo parte de la sociedad.
- **Hábitos morales:** Los valores morales surgen primordialmente del seno de la familia como trabajo, responsabilidad y otros más.
- **Hábitos intelectuales:** tiene que ver con todas las capacidades donde el individuo necesita razonar.

Importancia de los hábitos de estudio

Existen varios factores que influyen en el rendimiento escolar, para convertirse en un estudiante efectivo es aprender a estudiar de manera más inteligente.

Si un alumno tiene a su favor todos los factores que son necesarios, para que no se produzca un fracaso escolar (capacidad intelectual, ausencia de problemas personales, familiares, de su entorno) y aun así no aprueba, es porque no trabaja lo suficiente para conseguir el éxito o lo hace de una forma incorrecta.

Muchos estudiantes no trabajan porque durante años no les hizo falta, hasta ahora podían vivir y aprobar sin hacerlo. Pero la exigencia del nivel de estudios ha llegado a un punto en el cual es necesario un método, un sistema de trabajo que le permita cursar con éxito los estudios. Los padres confían en que el tiempo los hará cambiar, o que es un bache, una mala racha propia de su edad. Pero lo primero que le reserva el tiempo es el retraso. Más tarde la angustia, el fracaso y la evasión, finalmente el desinterés y dejan sus estudios. Los hábitos de estudio correctos sustentan la capacidad de trabajo.

No confundamos la voluntad de trabajar, el deseo de estudiar, con la capacidad de estudiar, en muchas ocasiones, tanto padres como educadores se equivocan cuando asimilan ambos conceptos. El deseo de estudiar puede encontrarse, muy lejos, de la capacidad real de estudio. Muchos de los alumnos que fracasan desean tanto estudiar, ser buenos estudiantes, triunfar en los estudios y tener éxito como otros compañeros.

Pero entre el deseo y el hábito de estudio median años de entrenamiento, de habituación y de desarrollo de técnicas de estudio que más tarde han de convertirse en hábitos, que como otros

hábitos, una vez adquiridos, cuesta poco llevar a cabo. Así, por ejemplo, no nos cuesta ningún trabajo levantarnos cada mañana y darnos una ducha y asearnos. El alumno no sólo debe conocer las técnicas de estudio, sino que también debe saber aplicarlas. Hay muchos alumnos que conocen muchas técnicas de estudio pero no las aplican, no las llevan a cabo, no las practican, no es un hábito en su trabajo y, por lo tanto, no les sirven para conseguir el éxito. A un alumno que suspende no es sólo adiestrarlo en técnicas de estudio, sino que debemos cambiar los viejos y malos hábitos que posee y habituarlo en otros mejores para él. En muchas ocasiones esto es suficiente.

La falta de hábitos de estudio puede afectar a cualquier alumno, además de afectar al niño fracasado, también se da en niños inteligentes, ya que éstos no se han visto obligados a esforzarse en los cursos donde a los demás les ha sido necesario y les ha proporcionado un hábito. Estos alumnos llegan a la educación secundaria y fracasan y la causa fundamental es que en general no han llegado a desarrollar unos hábitos de estudio correctos. Desde la Educación Primaria cuando debemos desarrollar unos hábitos de estudio paulatinamente, para que éstos estén perfectamente afianzados al finalizar este primer ciclo de Educación Secundaria; de esta forma, evitaremos problemas y fracasos posteriores que no tienen por qué darse.

Relación de hábitos de estudio incorrectos:

- Los alumnos tienden a ocultar su mal rendimiento, engañando a sus padres y profesores.
- A muchos esta situación les provoca sufrimiento.
- Posponen el tiempo de empezar tareas en casa.
- Finalizan sus tareas sin terminarlas.
- No tienen unos horarios para sus trabajos.

- Estudian escuchando música o delante de un televisor.
- Empiezan a trabajar sin tomar en cuenta el tiempo.
- Al principio hacen lo más fácil y lo que más les gusta y para el final lo más difícil.
- Realizan las cosas de manera rápida.
- Se distraen en clase con cierta facilidad.
- Tienden a memorizar las cosas sin pensar.
- Memorizan palabras y no entienden.
- No hacen esquemas.
- Carecen para la preparación de los exámenes.
- No muestra interés por entenderlo todo.

Al alumno debemos adiestrarle en el desarrollo de unos hábitos de trabajo acorde a las necesidades de cada alumno.

Resolver esta situación a los padres en ocasiones les resulta difícil ya que no disponen del tiempo necesario para indicar los trabajos a sus hijos. Por el futuro de sus hijos, se debe consultar profesionales que les ayuden a habituarse con los hábitos de estudio.

Unos hábitos de estudio correctamente desarrollados son la base para el éxito en el rendimiento académico y en el desenvolvimiento laboral.

Formación de hábitos de estudio

Para la formación de hábitos es evidente que el ejercicio del hábito es necesario; pero la práctica nos conduce al aprendizaje. Saber si lo que se hace está bien o mal incita al individuo a modificar su conducta para que sea más eficiente en sus estudios.

Mira y López (1978) señalan que “el docente debe iniciar a sus estudiantes la práctica dirigida, es decir, el estudio debe de ir bien orientado, o sea, hacerles ver en todo momento los objetivos que pueden alcanzar con su actividad, y que comprendan el propósito del estudio ya que éste, sin orientación es algo estéril”. El estudio no puede motivar al alumno si éste no sabe por qué y para qué lo realiza y los objetivos que se pueden llegar ya que todo aprendizaje o conocimiento tiene una razón.

Maddox (1980) señala que “la motivación exige que cada respuesta sea reforzada positivamente, de modo que sirva de preparación para la siguiente, y esta a su vez para otra posterior; con el fin de que el nivel de expectativas se mantenga durante el tiempo preciso. De esta manera la fuerza del hábito se vigoriza como un ejercicio de repetición y fortalecimiento”.

Para crear un hábito de estudio en los alumnos debemos siempre motivar para poder alcanzar y llegar a metas positivas que se puedan mantener durante todo el tiempo y se los pueda fortalecer para que sean repetitivos y aplicados en cualquier lugar.

Santiago (2003) propone crear y mantener técnicas y hábitos de estudio en sus alumnos solo cuenta con lo que la escuela posea para reforzar al estudiante entre lo que se encuentra: materiales de estudio bien diseñados y organizados y la buena voluntad, el deseo de enseñar y el afecto del docente resume unas normas sencillas, o recomendaciones, que se deben tener en cuenta para mejorar o desarrollar hábitos de estudio.” Los hábitos de estudio son importantes dentro de la escuela los cuales ayudan al estudiante como los materiales y la predisposición de los maestros con los educandos y lo más importante la manera y el trato que brinda el maestro al alumno.

- Establecer un horario de estudio es una distribución del tiempo diario en función de nuestras actividades para crear un hábito ordenado y responsable
- Distribución y organización adecuada del tiempo, debemos establecer el tiempo debido a nuestras capacidades para rendir de manera satisfactoria
- Preparación continua entre lo que destaca: repasar diariamente las asignaturas, preparar las asignaciones con regularidad, no dejarlo todo para el final.
- Desarrollar hábitos eficientes de lectura como: hacer resúmenes, esquemas, subrayar ideas principales, hacer uso del diccionario.
- Estudiar en un lugar libre de ruidos, con buena iluminación y ventilación.

Cutz (2003) coincide en señalar que “Muchos de los problemas respecto al éxito en la escuela, giran en torno al desarrollo de los buenos hábitos de estudio y expectativas respecto a las tareas en casa y, afirma que los padres pueden desempeñar un papel importante proveyendo estímulos, ambiente y materiales necesarios para que el estudio sea una actividad exitosa.”

Algunas de las cosas generales que los adultos pueden hacer incluyen:

- Establecer una rutina para el estudio y las tareas.
- Brindar libros, materiales y un lugar especial para estudiar,
- Motivar a su niño para que esté “listo” para estudiar sólo (concentrar su atención y relajarse),
- Estudiar con su niño periódicamente.

Correa (1998), señala que “En la escuela, la formación de hábitos de estudio presenta debilidades, ya que muchos docentes poseen pocos conocimientos al respecto y no cuentan con las herramientas necesarias, especialmente en la educación básica los programas no contienen

objetivos donde se trate un aspecto tan importante como lo son los hábitos de estudio, de allí que los docentes no cuentan con los recursos necesarios para ayudar en esta formación, la cual se considera sumamente importante para el futuro del individuo.”

En el campo educativo los docentes desconocen cómo impartir a sus alumnos la formación de hábitos de estudio ya que no tienen programas que enseñen desde pequeños como saber estudiar.

2.4 Definición de términos básicos

Ansiedad

Al respecto Cano sostiene la salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la O.M.S.

La ansiedad es una emoción natural que comprende las reacciones que tienen los seres humanos ante la amenaza de un resultado negativo o incierto. Este tipo de reacciones, se producen ante los exámenes, al hablar en público, al sentirse evaluados, en situaciones sociales, o ante cualquier situación que nos resulte amenazante. El estrés es una reacción de alerta y activación ante cualquier situación a la que no podríamos atender si no incrementásemos nuestra actividad cognitiva, fisiológica y conductual. Las reacciones de estrés suelen englobar distintas respuestas emocionales, especialmente de ansiedad.

Aunque la ansiedad y el estrés implican reacciones adaptativas a las demandas del medio, nuestra mente y nuestro cuerpo no pueden permanecer activados indefinidamente. Si el estado de activación por ansiedad y estrés es muy intenso y, sobre todo, si se prolonga en exceso, se producen consecuencias negativas a tres niveles: disminución del rendimiento, problemas de salud física y problemas de salud mental. (Cano.A, 2011)

Ansiedad Estado

La ansiedad estado se caracteriza por sentimientos subjetivos, que logran ser percibidos de manera consciente como tensión y aprehensión, además, del aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo (presión arterial, sudoración, aumento de la temperatura, ritmo cardíaco, etc.) (Spielberger, 1966). La ansiedad estado, como su nombre lo dice, se refiere a un estado transitorio de ansiedad y que es fluctuante en el tiempo, es decir, que el sujeto puede percibirse a sí mismo ansioso o no ansioso en un momento o situación determinada, en la cual, tal situación es interpretada como amenazadora o peligrosa (Spielberger, 1966). En el inventario STAI, la sub escala que mide ansiedad estado (STAI-S) fue construida para medir las variaciones en la intensidad de la ansiedad como un estado emocional de la persona. Es decir, niveles bajos de puntuación STAI-S, indicarían que la persona manifiesta sentirse tranquila y segura, en cambio niveles altos de puntuación en el STAI-S revelarían un aumento de la tensión, nerviosismo que pueden llegar a niveles extremos de miedo y pánico (Hambleton, Merenda & Spielberger, 2005).

Ansiedad Rasgo

La ansiedad rasgo fue conceptualizada por Spielberger (1966), como un comportamiento predispuesto del individuo a percibir un amplio números de situaciones o circunstancias como amenazantes, a pesar de no ser objetivamente peligrosas, a las cuales responde con una elevación desproporcionada de la ansiedad estado. Las personas con ansiedad rasgo se caracterizan por un estado de ansiedad estable, es decir, que gran parte del tiempo perciben diferentes situaciones de manera amenazante (Spielberger, 1966). También la ansiedad rasgo, se define en términos de diferencias individuales estables de las personas en la propensión a la ansiedad, las que se generaron a partir de experiencias del pasado, la que determinan de cierta manera, la disposición

de la persona a ver ciertas situaciones tan peligrosas y responder antes ellas con altos niveles de ansiedad estado (Spielberger, 1966). Las experiencias que tienen más influencia en el nivel de ansiedad rasgo de una persona, serán aquellas que probablemente se remontan a situaciones en la infancia, en la relación padres-hijo centrado en torno a situaciones de castigo (Spielberger, 1966). La sub escala de ansiedad rasgo, fue construida para medir la ansiedad como característica permanente y relativamente estable en la persona (Hambleton et al, 2005).

Hábitos de Estudio

Es una variable fundamental en la presente investigación, por lo que a continuación se ahondará en la comprensión del mismo: El concepto de hábitos de estudio lleva a su vez dos conceptos implícitos, los cuales son: hábito y estudio, antes de llegar a definir hábitos de estudio como tal, es necesario tener claro los dos conceptos anteriores. Un hábito, es “cualquier acto adquirido por la experiencia y realizado regular y automáticamente... Los psicólogos están interesados en el estudio de los hábitos debido a su función como elemento básico del aprendizaje...”

Para Correa (1998), los hábitos son formas adquiridas de actuar que se presentan automáticamente. El individuo que adquiere un hábito actúa sin necesidad de darse cuenta, de ahí que se ha dicho que no son otra cosa que un reflejo firmemente establecido. Estos se adquieren voluntaria o involuntariamente, originándose en esta doble forma de conocimiento los cuidados que deben tener los padres y los maestros proporcionando por una parte, medios para que se adquieran los hábitos considerados como buenos o útiles y por otra, evitando que surjan los incorrectos o perjudiciales para el individuo y la sociedad. En ese mismo orden de ideas Rondón

(1991) define hábitos de estudio como conductas que manifiesta el estudiante en forma regular ante el acto de estudiar y que repite constantemente.

Belaunde, Inés; (1994), describe: “Entendemos por hábitos de estudio al modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico”. Es decir a la costumbre natural de procurar aprender permanentemente, “esto implica la forma en que el individuo se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar”. Por lo anteriormente expuesto, para la presente investigación y relacionando los conceptos anteriores, se definirá hábitos de estudio como las distintas acciones emprendidas por el estudiante para adquirir conocimientos a través de sus apuntes en clase, libros de texto, guías entregadas por el profesor, páginas de Internet o cualquier fuente consultada para este fin y así alcanzar una meta propuesta por él mismo.

CAPÍTULO III HIPOTESIS Y VARIABLES DE INVESTIGACION

3.1 Formulación de hipótesis principal y derivada

Hipótesis General.

- Existe relación significativa entre la ansiedad estado-rasgo y hábitos de estudio en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018
- No existe relación significativa entre la ansiedad estado-rasgo y hábitos de estudio en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018

Hipótesis Específica.

H1 Existe relación significativa entre ansiedad estado y dimensión formas de estudio en estudiantes de la I.E.P Lima; 2018

H0 No existe relación significativa entre ansiedad estado y dimensión forma de estudio en estudiantes de la I.E.P Lima, 2018.

H2 Existe relación significativa entre ansiedad estado y dimensión resolución de tareas en estudiantes de la I.E.P Lima; 2018.

H0 No existe relación significativa entre ansiedad estado y dimensión resolución de tareas en estudiantes de la I.E.P Lima; 2018.

H3 Existe relación significativa entre ansiedad estado y dimensión preparar exámenes en estudiantes de la I.E.P Lima, 2018.

H0 No existe relación significativa entre ansiedad estado y dimensión preparar exámenes en estudiantes de la I.E.P Lima, 2018.

H4 Existe relación significativa entre ansiedad estado y dimensión forma de escuchar la clase en estudiantes de la I.E.P Lima, 2018.

H0 No existe relación significativa entre ansiedad estado y dimensión forma de escuchar la clase en estudiantes de la I.E.P Lima, 2018.

H5 Existe relación significativa entre ansiedad estado y dimensión acompaña sus momentos de estudio en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P Lima, 2018.

H0 No existe relación significativa entre ansiedad estado y dimensión acompaña sus momentos de estudio en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P Lima, 2018.

H6 Existe relación significativa entre ansiedad rasgo y dimensión formas de estudio en estudiantes de la I.E.P Lima; 2018

H0 No existe relación significativa entre ansiedad rasgo y dimensión forma de estudio en estudiantes de la I.E.P Lima, 2018.

H7 Existe relación significativa entre ansiedad rasgo y dimensión resolución de tareas en estudiantes de la I.E.P Lima; 2018.

H0 No existe relación significativa entre ansiedad rasgo y dimensión resolución de tareas en estudiantes de la I.E.P Lima; 2018.

H8 Existe relación significativa entre ansiedad rasgo y dimensión preparar exámenes en estudiantes de la I.E.P Lima, 2018.

H0 No existe relación significativa entre ansiedad rasgo y dimensión preparar exámenes en estudiantes de la I.E.P Lima, 2018.

H9 Existe relación significativa entre ansiedad rasgo y dimensión forma de escuchar la clase en estudiantes de la I.E.P Lima, 2018.

H0 No existe relación significativa entre ansiedad rasgo y dimensión forma de escuchar la clase en estudiantes de la I.E.P Lima, 2018.

H10 Existe relación significativa entre ansiedad rasgo y dimensión acompaña sus momentos de estudio en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P Lima, 2018.

H0 No existe relación significativa entre ansiedad rasgo y dimensión acompaña sus momentos de estudio en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P Lima, 2018.

3.2 Variables: definición conceptual y operacional

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
	Ansiedad	Spielberger, Gaudry, y Vagg, (1975)	
Variable Independiente	La ansiedad es un estado emocional específico con sentimientos desagradables, percibidos por la conciencia de nerviosismo, tensión y aprensión, con activación del sistema nervioso autónomo (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 2002).	<p>Ansiedad estado “es una condición o estado emocional transitorio caracterizado por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión, aprehensión, asociadas a la activación del sistema nervioso central. El estado de ansiedad puede variar en intensidad y fluctuar a través del tiempo”.</p> <p>Ansiedad rasgo: ... “se refiere a las diferencias individuales relativamente estables, en la propensión a la ansiedad. Las diferencias individuales en ansiedad rasgo reflejarían la frecuencia e intensidad con que los estados de ansiedad han sido experimentados en el pasado, y en la probabilidad de que la reacción rasgo de ansiedad se manifieste en el futuro”</p>	Ansiedad Leve Ansiedad moderado Ansiedad grave.
Variable Dependiente	Hábitos de estudio: Belaunde, Inés; (1994), describe: “Entendemos por hábitos de estudio al modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico”. Es decir a la costumbre natural de procurar aprender permanentemente, “esto implica la forma en que el individuo se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar”.	<ul style="list-style-type: none"> • Formas de estudio • Resolución de tareas • Preparación de exámenes • Formas de escuchar la clase • Acompañamiento al estudio 	Muy negativo Negativo Tendencia negativa Tendencia positiva Positivo Muy positivo

CAPÍTULO IV METODOLOGÍA

4.1 Diseño metodológico

El diseño de investigación es no experimental, transeccional-correlacional descriptivo; los estudios correlacionales tienen como propósito medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables (Hernández, et al. 2003:121). En este sentido la presente investigación se orienta a describir la relación entre los niveles de ansiedad estado-rasgo y los hábitos de estudio en los estudiantes del segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P de Lima.

Según Hernández, Fernández y Batista (2003). La representación del diseño de la investigación es como se muestra en la figura 1

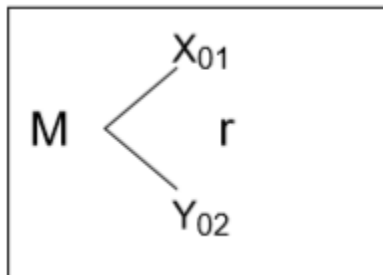


Figura 1. Representación del diseño de investigación.

Donde:

M: Muestra de estudiantes de estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario.

X₁: Variable ansiedad estado-rasgo

Y₂: Variable hábitos de estudio

r: Relación

En lo que se refiere al diseño transeccional descriptivo, Balestrini (2006, p.133) lo describe como “aquellos que se proponen la descripción de las variables, tal como se manifiestan y el análisis de éstas, tomando en cuenta su interrelación e incidencia. En estos diseños la recolección de los datos se efectúa solo una vez y en un tiempo único.

Por otro lado Hernández, Fernández y Baptista (2006, p.205), explican que los diseños no experimentales de investigación “se realizan sin manipular variables intencionalmente, se observa al fenómeno tal y como se presenta.

4.2 Diseño muestral

Para Arias (2006, p.81), el término “población es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Ésta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio”. Asimismo, el mencionado autor define la población finita como la agrupación en la que se conoce la cantidad de unidades que la integran y a su vez se tiene un registro documental de dichas unidades. De igual forma Chávez (2007), identifica la población como el universo de la investigación, constituida por características o estratos para distinguir los sujetos, sobre los cuales se pretende generalizar los resultados.

Para la presente investigación, la población objeto de estudio está conformada por los 232 estudiantes de ambos sexos del nivel secundario de la institución educativa privada “Nuestra

Señora de Fátima”, Lima. Y para la muestra se consideró el muestreo no probabilístico, “la selección de un elemento de la población que va a formar parte de la muestra se basa hasta cierto punto en el criterio del investigador o entrevistador de campo” (Kinnear y Taylor, 1998, p.405). y del procedimiento muestreo por conveniencia, “el elemento se autoselecciona o se ha seleccionado debido a su fácil disponibilidad” (Kinnear y Taylor, 1998.p.405).

Ante lo expuesto para la muestra de la investigación se evaluó a 104 estudiantes de ambos sexos correspondientes al segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de la I.E.P “Nuestra Señora de Fátima”, Lima.

El tamaño de la muestra se determinará utilizando la siguiente fórmula de la figura 2

$$n = \frac{Z^2 * p * q * N}{e^2 (N-1) + Z^2 * p * q}$$

Figura 2

Dónde:

n = número de muestra

Z = Nivel de confiabilidad (95%), por lo que se trabaja con un valor de 1.96 en la formula.

p = 0.5

q = 1-0.5=0.5

E = Error permisible (5%)

N = 232 estudiantes de ambos sexos del nivel secundario de la institución educativa privada “Nuestra Señora de Fátima”, Lima.

Remplazando Valores en la Fórmula

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.5 \times 0.5 \times 232}{0.05^2 (232) + 1.96^2 (0.5) (0.5)}$$

$$n = 103$$

4.3 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Según Muñoz Giraldo la investigación cuantitativa utiliza generalmente los siguientes instrumentos y técnicas para recolección de información (encuestas, entrevista, observación sistemática, análisis de contenido, Test estandarizados y no estandarizados, grupos focales y grupo de discusión, inventario, pruebas estadísticas, fichas de cotejo).

Instrumentos de recolección de datos: Los datos fueron obtenidos mediante la aplicación de dos inventarios, los cuales permitieron conocer el estado de los hábitos de estudio y la ansiedad de los alumnos evaluados.

Los inventarios elegidos para la investigación fueron los siguientes: El Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 del Dr. Luis Vicuña Peri y el Inventario de Ansiedad estado-rasgo STAI de Inventario de Ansiedad estado-rasgo STAI (Spilberger C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1982) versión española.

Procesamiento de datos: Los datos fueron procesados automáticamente mediante el Programa Estadístico SPSS, versión 20.0, entorno Windows.

Análisis e interpretación de datos Para el análisis bivariado, es decir para comprobar la validez de la hipótesis planteada, se utilizó la Prueba Estadística no paramétrica Rho correlación de Spearman.

Coefficiente de correlación (ρ) de Spearman: Es una medida de correlación no paramétrica, de tal modo que los individuos u objetos de la muestra pueden ordenarse por rangos (jerarquías). Este coeficiente varía de -1.0 (correlación negativa perfecta) a +1.0 (correlación positiva perfecta), siendo estadísticas sumamente eficientes para datos ordinales, como nuestras mediciones de DPM y RE (Hernández y cols. 1996).

Los resultados son presentados en tablas y gráficos estadísticos para facilitar su análisis e interpretación correspondiente.

Ficha Técnica del Inventario de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI)

Nombre Original	: State-Trit Anxiety Inventory
Autor	: Spielberger, C.D., Gorsuch, RL. Y Lushene, RE.
Procedencia	: Couseling Psychologist Press, Palo Alto, California
Nombre	: Escala de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI)
Adaptación Española	: Spilberger C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1982)
Administración	: Individual o Colectiva
Formas	: Completa y Abreviada
Duración	: 15 minutos
Aplicación	: Adolescentes y adultos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados del cuestionario.
Puntuación	: De las dos escalas pueden variar desde 0 hasta 60.
Tipificación	: Muestras de cada sexo de escolares y de población general de adultos, e información estadística de grupos clínicos.
Significación	: Evaluación de los niveles de ansiedad y la predisposición de la persona a responder al estrés.
Confiabilidad y Validez	: Desarrollado por Bermúdez (1978 ^a , 1978b), con una consistencia interna que oscilan entre 0.82 y 0.90, los cuales son valores consistentes con los reportados en los estudios originales.

Ficha Técnica del Inventario de Hábitos de Estudio CASM - 85

Nombre Original	: Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 Revisión 2014
Autor	: Dr. Luis Alberto Vicuña Peri
Procedencia	: Peruana
Administración	: Individual o Colectiva
Formas	: Completa
Duración	: 15 a 20 minutos aproximadamente.
Aplicación	: Estudiantes de secundaria y de los primeros años de educación superior técnica y/o universitaria.
Puntuación	: Su calificación es dicotómica uno (1) y cero (0).
Tipificación	: Baremo Dispercigráfico de conversión de puntuaciones directas a categorías de hábitos obtenidos con una muestra de 920 estudiantes de Lima Metropolitana e Integrantes Universitarios y revisada el año 2014.
Significación	: Medición y diagnóstico de hábitos de estudio de alumnos de educación secundaria y de los primeros años de universidad y/o de institutos superiores.
Confiabilidad y Validez	: En la revisión 2014 por el método de Test-retest los coeficientes van desde 0.964 hasta 0.989.

4.4 Aspectos éticos contemplados

El psicólogo está obligado a salvaguardar la información acerca de un individuo o grupo, que fuere obtenida en el curso de su práctica, enseñanza o investigación. (Art. 20)

La información obtenida en relaciones de tipo clínico o consultivo, o los datos de tipo evaluativo referentes a niños, estudiantes, empleados u otros individuos, se discuten sólo con fines profesionales y con personas claramente relacionadas con el caso. Los informes verbales y escritos deberán presentar únicamente datos relacionados con los propósitos de la evaluación, realizando todos los esfuerzos necesarios para evitar la indebida invasión del fuero íntimo de las personas. (Art. 22)

Los materiales clínicos u otros materiales de casos se pueden usar en la enseñanza y en publicaciones, pero sin revelar la identidad de las personas involucradas. (Art. 25)

CAPÍTULO V RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1 Análisis Descriptivo

Tabla 1 Relación porcentual entre el Nivel de Ansiedad Estado y Hábitos de Estudio.

Tabla cruzada categoría de hábitos de estudio*Niveles de ansiedad estado

			Niveles de ansiedad estado			
			Alto	Promedio	Bajo	Total
categoría de hábitos de estudio	Muy negativo	Recuento	0	1	0	1
		% del total	0,0%	1,0%	0,0%	1,0%
	Negativo	Recuento	1	9	3	13
		% del total	1,0%	8,7%	2,9%	12,5%
Tendencia negativa	Tendencia negativa	Recuento	3	28	11	42
		% del total	2,9%	26,9%	10,6%	40,4%
Tendencia positiva	Tendencia positiva	Recuento	0	24	11	35
		% del total	0,0%	23,1%	10,6%	33,7%
Positivo	Positivo	Recuento	0	7	5	12
		% del total	0,0%	6,7%	4,8%	11,5%
Muy positivo	Muy positivo	Recuento	0	1	0	1
		% del total	0,0%	1,0%	0,0%	1,0%
Total	Total	Recuento	4	70	30	104
		% del total	3,8%	67,3%	28,8%	100,0%

En la tabla se puede observar que los porcentajes de relación más altos se encuentran entre Ansiedad Estado Promedio con el nivel tendencia negativa con 26,9%, seguida por el nivel tendencia positiva con 23,1% de Hábitos de estudio.

Tabla 2 Relación porcentual entre el Nivel de Ansiedad Rasgo y Hábitos de Estudio

Tabla cruzada categoría de Hábitos de estudio*Niveles de ansiedad rasgo

		Niveles de ansiedad rasgo				
		Tendencia			Total	
		Bajo	Promedio	Promedio		
Categoría de Hábitos de estudio	Muy negativo	Recuento	0	1	0	1
		% del total	0,0%	1,0%	0,0%	1,0%
	Negativo	Recuento	0	12	1	13
		% del total	0,0%	11,5%	1,0%	12,5%
Tendencia negativa		Recuento	1	37	4	42
		% del total	1,0%	35,6%	3,8%	40,4%
Tendencia positiva		Recuento	0	23	12	35
		% del total	0,0%	22,1%	11,5%	33,7%
Positivo		Recuento	0	9	3	12
		% del total	0,0%	8,7%	2,9%	11,5%
	Muy positivo	Recuento	0	1	0	1
		% del total	0,0%	1,0%	0,0%	1,0%
Total		Recuento	1	83	20	104
		% del total	1,0%	79,8%	19,2%	100,0%

En la tabla se puede observar que los porcentajes de relación más altos se encuentran entre Ansiedad Rasgo Promedio con el nivel tendencia negativa con 35,6%, seguida por el nivel tendencia positiva de Hábitos de estudio.

Tabla 3 Tabla porcentual de Hábitos de Estudio

		Categoría de Hábitos de Estudio			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy negativo	1	1,0	1,0	1,0
	Negativo	13	12,4	12,5	13,5
	Tendencia negativa	42	40,0	40,4	53,8
	Tendencia positiva	35	33,3	33,7	87,5
	Positivo	12	11,4	11,5	99,0
	Muy positivo	1	1,0	1,0	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

En la tabla se puede observar que el porcentaje alto se encuentra en tendencia negativa con 40% seguida de 33,7 % tendencia positiva de Hábitos de estudio.

5.2. Análisis inferencial

Tabla 13 Relación entre los Niveles de Ansiedad Estado y Categoría Hábitos de Estudio de los estudiantes de la I.E.P Lima.

Correlaciones				
			Niveles de ansiedad estado	Categoría Hábitos de estudio
Rho de Spearman	Niveles de ansiedad estado	Coeficiente de correlación	1,000	,146
		Sig. (bilateral)	.	,139
		N	104	104
	categoría de hábitos de estudio	Coeficiente de correlación	,146	1,000
		Sig. (bilateral)	,139	.
		N	104	104

Según la tabla el p-valor 'sig. (bilateral) =0,146>0.05, lo que conlleva ACEPTAR la H0 concluyendo que no existe asociación entre las variables Niveles de Ansiedad Estado con Hábitos de Estudio.

Tabla 14 Relación entre los Niveles de Ansiedad Estado y Dimensión Formas de Estudio de los estudiantes de la I.E.P Lima.

Correlaciones				
			Niveles de ansiedad estado	Formas de estudio
Rho de Spearman	Niveles de ansiedad estado	Coeficiente de correlación	1,000	-,103
		Sig. (bilateral)	.	,297
		N	104	104
	Formas de estudio	Coeficiente de correlación	-,103	1,000
		Sig. (bilateral)	,297	.
		N	104	104

Según la tabla el p-valor 'sig. (bilateral) =0,297>0.05, lo que conlleva ACEPTAR la H0 concluyendo que no existe asociación entre las variables Niveles de Ansiedad Estado con la dimensión Formas de Estudio.

Tabla 15 Relación entre los Niveles de Ansiedad Estado y Dimensión Resolución de tareas de los estudiantes de la I.E.P Lima.

Correlaciones				
			Niveles de ansiedad estado	Resolución de tareas
Rho de Spearman	Niveles de ansiedad estado	Coeficiente de correlación	1,000	-,135
		Sig. (bilateral)	.	,172
		N	104	104
	Resolución de tareas	Coeficiente de correlación	-,135	1,000
		Sig. (bilateral)	,172	.
		N	104	104

Según la tabla el p-valor 'sig. (bilateral) =0,297>0.05, lo que conlleva ACEPTAR la H0 concluyendo que no existe asociación entre las variables Niveles de Ansiedad Estado con la dimensión Resolución de tareas.

Tabla 16 Relación entre los Niveles de Ansiedad Estado y Dimensión Preparar exámenes de los estudiantes de la I.E.P Lima.

Correlaciones				
			Niveles de ansiedad estado	Preparar exámenes
Rho de Spearman	Niveles de ansiedad estado	Coeficiente de correlación	1,000	,057
		Sig. (bilateral)	.	,564
		N	104	104
	Preparar exámenes	Coeficiente de correlación	,057	1,000
		Sig. (bilateral)	,564	.
		N	104	104

Según la tabla el p-valor 'sig. (bilateral) =0,564 >0.05, lo que conlleva ACEPTAR la H0 concluyendo que no existe asociación entre las variables Niveles de Ansiedad Estado con la dimensión Preparar exámenes.

Tabla 17 Relación entre los Niveles de Ansiedad Estado y Dimensión Formas de Escuchar de los estudiantes de la I.E.P Lima.

Correlaciones				
			Niveles de ansiedad estado	Forma de escuchar
Rho de Spearman	Niveles de ansiedad estado	Coeficiente de correlación	1,000	-,200*
		Sig. (bilateral)	.	,042
		N	104	104
	Forma de escuchar	Coeficiente de correlación	-,200*	1,000
		Sig. (bilateral)	,042	.
		N	104	104

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Según la tabla el p-valor 'sig. (bilateral) =0,042 < 0.05, lo que conlleva RECHAZAR la H0 concluyendo que existe asociación entre las variables Niveles de Ansiedad Estado con la dimensión Formas de escuchar.

Lo que evidencia con el valor del coeficiente de correlación p=-0,200 el cual se interpreta como una correlación inversa baja entre las variables mencionadas.

Tabla 18 Relación entre los Niveles de Ansiedad Estado y Dimensión Acompañamiento al estudio de los estudiantes de la I.E.P Lima.

Correlaciones				
			Niveles de ansiedad estado	Acompañamiento al estudio
Rho de Spearman	Niveles de ansiedad estado	Coeficiente de correlación	1,000	-,011
		Sig. (bilateral)	.	,915
		N	104	104
	Acompañamiento al estudio	Coeficiente de correlación	-,011	1,000
		Sig. (bilateral)	,915	.
		N	104	104

Según la tabla el p-valor 'sig. (bilateral) =0,915 >0.05, lo que conlleva ACEPTAR la H0 concluyendo que no existe asociación entre las variables Niveles de Ansiedad Estado con la dimensión Acompañamiento al estudio.

Tabla 19 Relación entre los Niveles de Ansiedad Rasgo y Categoría Hábitos de Estudio de los estudiantes de la I.E.P Lima.

Correlaciones				
			Niveles de ansiedad rasgo	Categoría de Hábitos de estudio
Rho de Spearman	Niveles de ansiedad rasgo	Coefficiente de correlación	1,000	,246*
		Sig. (bilateral)	.	,012
		N	104	104
	categoría de hábitos de estudio	Coefficiente de correlación	,246*	1,000
		Sig. (bilateral)	,012	.
		N	104	104

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Según la tabla el p-valor 'sig. (bilateral) =0,012 < 0.05, lo que conlleva RECHAZAR la H0 concluyendo que existe asociación entre las variables Niveles de Ansiedad Estado con la dimensión Hábitos de Estudio.

Lo que evidencia con el valor del coeficiente de correlación $p=0.246$, el cual se interpreta como una correlación baja entre las variables mencionadas.

Tabla 20 Relación entre los Niveles de Ansiedad Rasgo y Dimensión Formas de Estudio de los estudiantes de de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de la I.E.P Lima.

Correlaciones				
			Niveles de ansiedad rasgo	Formas de estudio
Rho de Spearman	Niveles de ansiedad rasgo	Coefficiente de correlación	1,000	,048
		Sig. (bilateral)	.	,626
		N	104	104
	Formas de estudio	Coefficiente de correlación	,048	1,000
		Sig. (bilateral)	,626	.
		N	104	104

Según la tabla el p-valor 'sig. (bilateral) =0,626 >0.05, lo que conlleva ACEPTAR la H0 concluyendo que no existe asociación entre las variables Niveles de Ansiedad Rasgo con la dimensión Formas de estudio.

Tabla 21 Relación entre los Niveles de Ansiedad Rasgo y Dimensión Resolución de tareas de los estudiantes de la I.E.P Lima.

Correlaciones				
			Niveles de ansiedad rasgo	Resolución de tareas
Rho de Spearman	Niveles de ansiedad rasgo	Coeficiente de correlación	1,000	-,129
		Sig. (bilateral)	.	,193
		N	104	104
	Resolución de tareas	Coeficiente de correlación	-,129	1,000
		Sig. (bilateral)	,193	.
		N	104	104

Según la tabla el p-valor 'sig. (bilateral) =0,193 >0.05, lo que conlleva ACEPTAR la H0 concluyendo que no existe asociación entre las variables Niveles de Ansiedad Rasgo con la dimensión Formas de estudio.

Tabla 22 Relación entre los Niveles de Ansiedad Rasgo y Dimensión Preparar exámenes de los estudiantes de la I.E.P Lima.

Correlaciones				
			Niveles de ansiedad rasgo	Preparar exámenes
Rho de Spearman	Niveles de ansiedad rasgo	Coeficiente de correlación	1,000	-,156
		Sig. (bilateral)	.	,114
		N	104	104
	Preparar exámenes	Coeficiente de correlación	-,156	1,000
		Sig. (bilateral)	,114	.
		N	104	104

Según la tabla el p-valor 'sig. (bilateral) =0,114 >0.05, lo que conlleva ACEPTAR la H0 concluyendo que no existe asociación entre las variables Niveles de Ansiedad Rasgo con la dimensión Preparar exámenes.

Tabla 23 Relación entre los Niveles de Ansiedad Rasgo y Dimensión Formas de escuchar de los estudiantes de la I.E.P Lima.

Correlaciones				
			Niveles de ansiedad rasgo	Forma de escuchar
Rho de Spearman	Niveles de ansiedad rasgo	Coefficiente de correlación	1,000	-,319**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	104	104
	Forma de escuchar	Coefficiente de correlación	-,319**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	104	104

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Según la tabla el p-valor 'sig. (bilateral) =0,01 < 0.05, lo que conlleva RECHAZAR la H0 concluyendo que existe asociación entre las variables Niveles de Ansiedad Estado con la dimensión Formas de escuchar.

Lo que evidencia con el valor del coeficiente de correlación $p=-0.319$, el cual se interpreta como una correlación inversa baja entre las variables mencionadas.

Tabla 24 Relación entre los Niveles de Ansiedad Rasgo y Dimensión Acompañamiento al estudio de los estudiantes de la I.E.P Lima.

Correlaciones				
			Niveles de ansiedad rasgo	Acompañamient o al estudio
Rho de Spearman	Niveles de ansiedad rasgo	Coefficiente de correlación	1,000	-,075
		Sig. (bilateral)	.	,448
		N	104	104
	Acompañamiento al estudio	Coefficiente de correlación	-,075	1,000
		Sig. (bilateral)	,448	.
		N	104	104

Según la tabla el p-valor 'sig. (bilateral) =0,448 >0.05, lo que conlleva ACEPTAR la H0 concluyendo que no existe asociación entre las variables Niveles de Ansiedad Rasgo con la dimensión Preparar exámenes.

5.3 Discusión y conclusiones

5.3.1 Discusión

El principal objetivo de este estudio fue determinar la relación entre ansiedad estado-rasgo y hábitos de estudio en adolescentes en una I.E.P Lima, 2018.

De acuerdo con los resultados, se obtuvo la validación de la hipótesis con respecto a la relación entre Nivel Ansiedad Estado con Categoría Forma de escuchar la clase, mientras con las categorías Formas de estudio, Resolución de tareas, Preparar exámenes, Acompañamiento al estudio, y Hábitos de estudio la hipótesis fue nula.

En un estudio señalan que el nivel de ansiedad ante los exámenes de los estudiantes, predomina en ellos un nivel bajo de ansiedad, es decir, más de la mitad de los evaluados no cuenta entre sus características con la predisposición a reaccionar con estados de ansiedad y preocupación frente a situaciones de evaluación (Reyes, 2003).

En cuanto a las hipótesis con el Nivel Ansiedad Rasgo los resultados es que existe relación inversa nivel bajo con la Categoría Forma de escuchar y Hábitos de estudio. Gallego (2010) en su investigación sobre características de los Hábitos de estudio, la ansiedad y la depresión, encontró que si bien los niveles de ansiedad y de depresión clínicas no son muy altos, es claro que quienes presentan estas problemáticas tienen, entre los efectos de su condición, problemas de rendimiento académico. También encontró que si bien el perfil de hábitos de estudio es adecuado, hay algunos factores críticos que deben ser intervenidos; específicamente son los de actitud (interés), motivación, ansiedad y autoevaluación. Por otro lado, Grasses y Rigo (2009), en su investigación sobre la influencia de la ansiedad y el estrés en el rendimiento académico vs. la influencia de la ansiedad y estrés, encontró que en el caso de la ansiedad a medida que va incrementado su nivel

(tanto a principio como a final de curso) incrementan las malas notas, concluyendo que la ansiedad y el estrés influyen en las notas, aunque, a final de curso se aprecia que tanto el estrés reciente como el general no influyen de manera significativa en los resultados académicos, siendo, por tanto la variable ansiedad la más influyente en estos resultados. Es decir, que el hecho de tener ansiedad (en mayor medida que el estrés) se relaciona con un peor expediente académico.

Numan y Salma (2017) en un estudio que realizaron encontraron las personas que tienen hábitos de estudio efectivos experimentan un bajo nivel de ansiedad de prueba y se desempeñan mejor académicamente que los estudiantes que tienen hábitos de estudio ineficaces. El análisis de relación indicó una relación positiva significativa entre los hábitos de estudio y el logro académico y la ansiedad de prueba se relacionaron negativamente con el rendimiento académico y los hábitos de estudio.

En otro estudio señalan que en una población de estudiantes universitarios subsiste un amplio número de estudiantes con una ansiedad alarmante frente a los exámenes en respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras. Sin embargo, los datos no son concluyentes en la incidencia sobre el rendimiento académico. La ansiedad juega un papel determinante en la realización de un examen. Por ello, se ha de reflexionar sobre la angustia como se muestra en este estudio en la que padecen los estudiantes hasta haber elaborado el examen (Álvarez, Aguilar y Lorenzo; 2012).

5.3.2 Conclusión

- En esta investigación se encontró que entre Ansiedad Estado y Formas de estudio no existe relación significativa.
- Ansiedad Estado y Preparar exámenes no existe relación significativa.
- Ansiedad Estado y Formas de escuchar existe una relación significativa inversa de nivel bajo.
- Ansiedad Estado y Acompañamiento al estudio no existe relación significativa.
- Ansiedad Rasgo y Formas de estudio no existe relación significativa.
- Ansiedad Rasgo y Resolución de tareas no existe relación significativa.
- Ansiedad Rasgo y Formas de escuchar existe relación significativa inversa de nivel bajo.
- Ansiedad Rasgo con Categoría Hábitos de estudio existe relación significativa de nivel bajo.
- En cuanto a la relación porcentual Ansiedad Estado-Rasgo se encuentra en el nivel promedio las dimensiones de Hábitos de estudio.
- Así también, la Dimensión Formas de estudio, el mayor porcentaje se encuentra en la tendencia positiva 25% seguida por tendencia negativa 21,2%. Con respecto Ansiedad Estado.
- En cuanto a la dimensión Resolución de tareas el mayor porcentaje corresponde al nivel Tendencia positiva 33,7% seguida por tendencia negativa 11,5%. con respecto Ansiedad Estado.
- La dimensión Preparar exámenes el mayor porcentaje corresponde al nivel tendencia positiva corresponde al 28,8% con respecto Ansiedad Estado.
- La dimensión Forma de escuchar el mayor porcentaje corresponde al nivel tendencia negativa corresponde al 21,2%. con respecto Ansiedad Estado.

- La dimensión Acompañamiento al estudio el mayor porcentaje corresponde al nivel muy negativo corresponde al 27,9% con respecto Ansiedad Estado lo que significa que los alumnos no tiene hábitos en sus momentos de estudio.
- Así también, la Dimensión Formas de estudio, el mayor porcentaje se encuentra en la tendencia negativa 35,6% con respecto Ansiedad Rasgo lo que significa que los alumnos correspondientes a este porcentaje no cuentan con los hábitos de formas de estudio.
- En cuanto a la dimensión Resolución de tareas el mayor porcentaje corresponde al nivel Tendencia positiva 42,3% con respecto Ansiedad Rasgo lo que significa que los alumnos poseen ciertas formas para realizar sus tareas.
- La dimensión Preparar exámenes el mayor porcentaje corresponde al nivel tendencia positiva corresponde al 31,7% con respecto Ansiedad Rasgo, lo que indica que los alumnos correspondiente a este porcentaje cuentan con hábitos para preparar sus exámenes.
- La dimensión Forma de escuchar el mayor porcentaje corresponde al nivel tendencia positiva corresponde al 21,2% con respecto Ansiedad Rasgo siendo no un porcentaje alto comparado con la totalidad indica que un pequeño grupo cuenta con apoyo efectivo en el proceso de enseñanza aprendizaje.
- La dimensión Acompañamiento al estudio el mayor porcentaje corresponde al nivel muy negativo corresponde al 31,7% con respecto Ansiedad Rasgo resultando de ellos hábitos inadecuados, lo que presumiría que los estudiantes se encuentran ante diferentes situaciones y ambientes que desvían su atención del estudio en los que se tendría por ejemplo, televisión, equipos electrónicos, internet, o el ambiente no es el adecuado (iluminación, ventilación, materiales de trabajo, distractores externos, etc.).

RECOMENDACIONES

- Se encontró niveles de ansiedad estado-rasgo nivel promedio, por lo tanto es imprescindible utilizar estos resultados para propiciar programas de intervención como: enseñar identificar las señales de ansiedad, técnicas de relajación entrenarlos en el manejo y reducción de los estados emocionales y pensamientos de preocupación que las situaciones evaluativas generen en ellos, debido a los hábitos de estudio.
- Organizar talleres para los docentes en hábitos de estudio, a fin de orientar hábitos para que los estudiantes desaprendan hábitos inadecuados y organicen su estudio y su capacidad de concentración.
- Organizar talleres a los padres de familia sobre la importancia de desarrollar en sus hijos hábitos de estudio.
- A los estudiantes promover una participación activa en clase con material adecuado, enseñando a programar tiempos para la lectura, comprensión, resumen y la importancia de éstos para lograr mejorar los hábitos de estudio.
- Aconsejar a los padres que los menores tengan un espacio adecuado para estudiar al igual que un horario.
- Motivar a mantener una buena relación entre padres e hijos y hacerles notar la importancia de una adecuada comunicación para prevenir los estados de ansiedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aguilar, J. et. al. (2004) Hábitos o comportamientos inadecuados y malos resultados académicos en estudiantes de secundaria. Recuperado de <https://www.scribd.com/document/276130063/Habitos-o-Comportamientos-Inadecuados-y-Malos-Resultados-Academicos-en-Estudiantes-de-Secundaria>
- Álvarez, J; Aguilar, J; 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. Universidad de Almería, España
- Argentina, A. (JULIO de 2013). Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primero básico.
- Bojorquez, J., (2015) Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2247/1/bojorquez_jd.pdf
- Burgos, P; Gutierrez, A; (2013) Adaptación y Validación del Inventario Ansiedad Estado- Rasgo (STAI) en Población Universitaria de la Provincia de Ñuble Recuperado de: http://repositorio.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/265/3/Burgos%20Fonseca_Pia.pdf
- 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*. Vol. 6(3).
Recuperado de <http://www.rinace.net/arts/vol6num3/art3.pdf>.
- Céspedes, E., (2015) Propiedades psicométricas del inventario de ansiedad estado y ansiedad rasgo en niños y adolescentes de Lima Sur repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/.../135/6/CESPEDES%20CONDOMA.pdf
- Chilca, M., (2017) Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de investigación de Psicología Educativa*. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.145> .

Delgado, E; (2015) Ansiedad estado – rasgo en madres del programa vaso de leche.

tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/335/1/TL

Elías, C., Caldera, J., Reynoso, O., & Zamora, M., (2016). Variables asociadas al rendimiento en el Examen General para el Egreso de Licenciatura. El caso de Psicología. .Revista de la Educación Superior. Vol. 5 (75-88). Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.resu.2016.06.008>

EDUCAYCREA.COM (2014). Proyecto de Innovación sobre Hábitos y Técnicas de estudio. Recuperado de <http://www.educaycrea.com/2013/05/proyecto-de-innovacion-sobre-habitos-y-tecnicas-de-estudio/>

Ferrera, A. (2014). Actitud de los estudiantes en su rendimiento académico. Universidad Autónoma de Honduras. Recuperado de <https://prezi.com/yw4pprf7hfij/untitled-prezi/>

Fernández, E; García, B; Jiménez, M; Martín, M; Domínguez, F; Psicología de la Emoción Cuarta reimpresión 2013 Editorial Universitaria Ramón Areces

Recuperado de:

[https://books.google.com.pe/books?id=-2-](https://books.google.com.pe/books?id=-2-UDAAAQBAJ&pg=PA363&dq=teoría+de+ansiedad+estado-rasgo&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwj0tISnwYnYAhVL7yY)

[UDAAAQBAJ&pg=PA363&dq=teoría+de+ansiedad+estado-rasgo&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwj0tISnwYnYAhVL7yY](https://books.google.com.pe/books?id=-2-UDAAAQBAJ&pg=PA363&dq=teoría+de+ansiedad+estado-rasgo&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwj0tISnwYnYAhVL7yY)

Gallego, O. (2010). Características de los hábitos de estudio, la ansiedad y la depresión en estudiantes de psicología. Revista iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología. Colombia. Vol 3(2), Recuperado de <file:///C:/Users/rolando/Downloads/Dialnet-CharacteristicasDeLosHabitosDeEstudioLaAnsiedadYLaD-4905139.pdf>

Grados, J., & Alfaro, R. (2013). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del 1er. año de Psicología de la Universidad Peruano Unión.

Huamani, D., Barrantes, L., & López, K (2012). Hábitos de estudio y rendimiento escolar en los alumnos del sexto grado de primaria de la IE número 1239, Fortaleza, de la Ugel nro 6 del distrito de Ate 2012 (Tesis de licenciatura)

Recuperado de

http://www.academia.edu/13414972/PROYECTO_SOBRE_H%C3%81BITOS_DE_ESTUDIO_Y_RENDIMIENTO_ACAD%C3%89MICO

Huamani, N (2013.) Dependencia entre los hábitos de estudio la autoestima y el rendimiento académico en los estudiantes de administración ciclo II del centro ULADECH Católico de Ayacucho año 2013-II (Tesis de maestría) Recuperado de <https://issuu.com/newtonhuamani/docs/newtonsincorregir>

Jiménez, N., Bueno J., (2014) Intervención con una adolescente que presenta ansiedad ante el periodo de exámenes finales. Caso clínico Servicio Andaluz de Salud (SAS) Granada, España <http://www.index-f.com/para/n20/pdf/345.pdf>

Miroslava, F. (2010) Manual de Publicaciones de la American Psychological Association (Tercera edición)

Numan, A; Salma, S; (2017) Revista de investigación y reflexiones en educación. Junio de 2017, Vol.11, No 1, pp 1-14 <http://www.ue.edu.pk/jrre>

Oblitas, L. (2017). Psicología de la salud y calidad de vida. (4a. ed.) Cengage. Página Cover 93. Tomado de <http://www.ebooks7-24.com> Editorial: Cengage Edición: 4 Año: 2017

Ortega, V. (2012). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del Callao.

Pola, A. (2013). Relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico.

Ramos, M., & Mori, M. (2013). Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico en las estudiantes de inicial. Recuperado el 17 de JULIO de 2017, de repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/550

- Reyes, Y. (2003). Relación entre rendimiento Académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el Auto concepto y la Asertividad. Tesis para obtener título de Licenciatura. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú. Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/590/1/Reyes_ty.pdf
- Ríos V, Quintero S, Contreras P. (2014) Prevalencia de Conducta Ansiógena y Factores Asociados, en Niños de Quinto a Séptimo de básica. Rev. Med HJCA 2014; 6(2): 142-145. doi: 10.14410/2014.6.2.014.
- Ries, F; Castañeda, C, Campos, M y Del Castillo O, (2012) Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 12, 2, 9-16 Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia
- <http://revistas.um.es/cpd>: 1989-5879
- Sánchez, R., Flores, B., & Flores, F. (2016). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de educación media.
- Sans, M., Menendes, F., Rivero, M., & Conde, M., (2013). Psicología de la Motivación. Madrid: Editorial Sanz Torres, S.L.
- Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/182928838/Psicologia-de-la-Motivacion>
- Santrock, J. (2006). Psicología de la educación (Segunda ed.). México: Mc Graw Hill.
- Sarabia, E., (2012). Los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de cuarto a séptimo de básica de la escuela particular Quito Norte de la ciudad Q.D.M. (Tesis para Licenciatura). Recuperada de www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/1900
- Shaughnessy, J., Zechmeister, E., & J, Z. (2007). Métodos de investigación en Psicología. México, DF: McGraw-Hill Interamericana.
- Unicef (2010). Convención sobre los Derechos del Niño. Recuperado de https://www.unicef.org/spanish/crc/index_30168.html

Vargas, E., (2016) Ansiedad estado- rasgo y resiliencia en los adolescentes en situación de riesgo de un albergue de Trujillo.

repositorio.upao.edu.pe/.../RE_PSICO_ENMA.VARGAS_ANSIEDAD.ESTADO_RA

Vargas, H., (2014) Tipo de familia y ansiedad y depresión Rev Med Hered vol.25 no.2 Lima abr. 2014

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1018-130X2014000200001&script=sci_arttext

Valdés, A., (2016) Descanso y niveles de ansiedad en jóvenes adventistas de la Iglesia Villa Unión Lima- Perú 2015. Recuperada de repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/.../Angie_Tesis_maestría_2016.pdf

Vásquez, G., (2015) Intervención Cognitivo Conductual para disminuir la ansiedad ante los exámenes o proyectos finales en universitarios. Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/id/eprint/9648>

Vigo, A., (2007). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de I año del Instituto Superior Tecnológico Huando-Huaral (Tesis de maestría). Recuperada de <https://es.slideshare.net/.../influencia-de-los-hbitos-de-estudio-en-el-rendimiento-acad>

Zoller, M., & J., G. (25 de Marzo de 2011). Self-esteem and academic achievement: a comparative study of adolescent students in England and the United States. Obtenido de National Center for Biotechnology Information: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3779915/>

ANEXOS

Anexo 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

**“ANSIEDAD ESTADO-RASGO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE UNA I.E.P
NUESTRA SEÑORA DE FATIMA DE LIMA, 2018”**

PROBLEMA GENERAL	Problemas Específicos	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPÓTESIS	Población y Muestra	TIPO NIVEL Y DISEÑO DE INVESTIGACION	Técnicas e instrumentos de recolección de información.	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
¿Cuál es la relación entre ansiedad estado-rasgo y hábitos de estudio en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de la I.E.P Lima, 2018?	1¿Cuáles es la relación entre ansiedad estado y hábitos de estudio en la dimensión formas de estudio en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de la I.E.P Lima; 2018? 2¿Cuál es la relación entre ansiedad estado y hábitos de estudio en la dimensión resolución de tareas en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima; 2018? 3¿Cuál es la relación entre ansiedad estado y hábitos de estudio en la dimensión preparar exámenes en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018?	Determinar la relación entre la ansiedad estado-rasgo y hábitos de estudio en adolescentes de una I.E.P Lima, 2018.	1. Identificar la relación entre la ansiedad estado-rasgo y hábitos de estudio en la dimensión formas de estudio en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima; 2018? 2. Identificar la relación entre la ansiedad estado-rasgo y hábitos de estudio en la dimensión resolución de tareas en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del	Existe relación significativa entre la ansiedad estado-rasgo y hábitos de estudio en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018 No existe relación significativa entre la ansiedad estado-rasgo y hábitos de estudio en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018. Hipótesis Específica. H1 Existe relación significativa entre ansiedad estado y hábitos de estudio en la dimensión formas de estudio en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima; 2018. HO No existe relación significativa entre ansiedad estado y hábitos de estudio en la dimensión formas de estudio en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima; 2018. H2 Existe relación significativa entre ansiedad estado y hábitos de estudio en la dimensión resolución de tareas en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima; 2018. HO No existe relación significativa entre ansiedad estado y hábitos de estudio en la dimensión resolución de tareas en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima; 2018.	Población: 232 estudiantes Muestra: 104 estudiantes	Tipo: Básica Nivel: Descriptiva Diseño de Investigación: Transseccional Investigación: correlacional	Técnicas : Encuestas, entrevista, observación Instrumentos : El Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 del Dr. Luis Vicuña Peri. Inventario de Ansiedad estado-rasgo STAI (Spilberger C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1982) versión	VARIABLE Variable Independiente Ansiedad Respuesta anticipada involuntaria del organismo frente a estímulos externos internos	DIMENSIONES Dimensiones de la variable independiente Ansiedad - estado Ansiedad -rasgo Dimensiones de la variable dependiente Formas de estudio Resolución de tareas Preparación de exámenes Formas	INDICADORES Indicadores de la variable independiente Ansiedad leve Ansiedad moderado Ansiedad grave Indicadores de la variable dependiente Muy negativo Tendencia negativa

<p>3¿Cuál es la relación entre ansiedad estado y hábitos de estudio en la dimensión forma de escuchar la clase en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018?</p> <p>4¿Cuál es la relación entre ansiedad estado y hábitos de estudio en la dimensión formas de escuchar la clase en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018?</p> <p>5¿Cuál es la relación entre ansiedad estado y hábitos de estudio en la dimensión acompaña sus momentos de estudio en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018?</p> <p>6¿Cuáles es la relación entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en la dimensión formas de estudio en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de la I.E.P Lima; 2018?</p> <p>7¿Cuál es la relación entre ansiedad rasgo y hábitos de</p>	<p>nivel secundario de una I.E.P Lima; 2018?</p> <p>3. Identificar la relación entre la ansiedad estado-rasgo y hábitos de estudio en la dimensión preparar exámenes en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima; 2018?</p> <p>4. Identificar la relación entre la ansiedad estado-rasgo y hábitos de estudio en la dimensión forma de escuchar la clase en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima; 2018?</p> <p>5. Identificar la relación entre la</p>	<p>H3 Existe relación significativa entre ansiedad estado y hábitos de estudio en la dimensión preparar exámenes en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018.</p> <p>H0 No existe relación significativa entre ansiedad estado y hábitos de estudio en la dimensión preparar exámenes en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018.</p> <p>H4 Existe relación significativa entre ansiedad estado y hábitos de estudio en la dimensión forma de escuchar la clase en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018.</p> <p>H0 No existe relación significativa entre ansiedad estado y hábitos de estudio en la dimensión forma de escuchar la clase en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018.</p> <p>H5 Existe relación entre ansiedad estado y hábitos de estudio en la dimensión forma de escuchar la clase en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018.</p> <p>H0 No existe relación entre ansiedad estado y hábitos de estudio en la dimensión forma de escuchar la clase en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018.</p> <p>H6 Existe relación significativa entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en la dimensión formas de estudio en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima; 2018.</p> <p>H0 No existe relación significativa entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en la dimensión formas de estudio en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima; 2018.</p> <p>H7 Existe relación significativa entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en la dimensión resolución de tareas en</p>			<p>española.</p>	<p>Variable Dependiente : Hábitos de estudio: Conductas o comportamientos que son repetidos por las personas.</p>	<p>de escuchar la clase Acompañamiento al estudio</p>	<p>va Tendencia positiva Positivo Muy positivo</p>
--	--	--	--	--	------------------	--	---	--

<p>estudio en la dimensión resolución de tareas en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima; 2018?</p> <p>8¿Cuál es la relación entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en la dimensión preparar exámenes en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018?</p> <p>9¿Cuál es la relación entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en la dimensión forma de escuchar la clase en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018?</p> <p>10¿Cuál es la relación entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en la dimensión acompaña sus momentos de estudio en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018?</p>		<p>rasgo y hábitos de estudio en la dimensión forma de escuchar la clase en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima; 2018?</p>	<p>estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima; 2018.</p> <p>H0 No existe relación significativa entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en la dimensión resolución de tareas en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima; 2018.</p> <p>H8 Existe relación significativa entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en la dimensión preparar exámenes en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018.</p> <p>H0 No existe relación significativa entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en la dimensión preparar exámenes en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018.</p> <p>H9 Existe relación significativa entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en la dimensión forma de escuchar la clase en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018.</p> <p>H0 No existe relación significativa entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en la dimensión forma de escuchar la clase en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018.</p> <p>H10 Existe relación entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en la dimensión forma de escuchar la clase en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018.</p> <p>H0 No existe relación entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en la dimensión forma de escuchar la clase en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario de una I.E.P Lima, 2018.</p>						
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anexo 2: **INVENTARIO DE ANSIEDAD ESTADO-RASGO STAI**

(State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____ Colegio _____ Grado _____

ANSIEDAD-ESTADO

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno así mismo Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se siente usted ahora mismo, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

	N ada (0)	A lgo (1)	Bast ante (3)	Muc ho (4)
1.Me siento calmado				
2.Me siento seguro				
3.Estoy tenso				
4. Estoy contrariado				
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)				
6. Me siento alterado				
7.Estoy preocupado ahora pos posibles desgracias futuras				
8. Me siento descansado				
9. Me siento angustiado				
10. Me siento confortable				
11. Tengo confianza en mí mismo				
12. Me siento nervioso				
13. .Estoy desasosegado				
14. Me siento muy “atado” (como oprimido)				
15. Estoy relajado				
16. Me siento satisfecho				
17. Estoy preocupado				
18.Me siento aturdido y sobreexcitado				
19.Me siento alegre				
20. En este momento me siento bien				

ANSIEDAD-RASGO

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno así mismo Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se siente usted ahora mismo, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

	Nada (0)	Algo (1)	Bastante (3)	Mucho (4)
21. Me siento calmado				
22. Me canso rápidamente				
23. Siento ganas de llorar				
24. Me gustaría ser tan feliz como otros				
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto				
26. Me siento descansado				
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada.				
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas				
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30. Soy feliz				
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente				
32. Me falta confianza en mí mismo				
33. Me siento seguro				
34. No suelo afrontar las crisis o dificultades				
35. Me siento triste melancólico				
36. Estoy satisfecho				
37. Me rondan molestan pensamiento sin importancia				
38. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos				
39. Soy una persona estable				
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso agitado				

Anexo 3: **INVENTARIO DE HABITOS DE ESTUDIO**

Nombre y Apellidos: _____ Sexo ___ Edad ___ Fecha _____

Instrucciones: Este es un inventario de Hábitos de Estudio, que le permitirán a usted conocer las formas dominantes de trabajo en su vida académica y de esa manera aislar aquellas conductas que pueden estar perjudicándoles su mayor éxito en el estudio. Para ello sólo tiene que poner una “X” en el cuadro que mejor describa su caso particular; PROCURE CONSTESTAR NO SEGÚN LO QUE DEBERÍA HACER O HACEN SUS COMPAÑEROS SINO DE LA FORMA COMO USTED ESTUDIA AHORA.

I ¿COMO ESTUDIA USTED?

- 1 Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes
- 2 Subrayo las palabras cuyo significado no sé.
- 3 Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo.
- 4 Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.
- 5 Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.
- 6 Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.
- 7 Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.
- 8 Tarto de memorizar todo lo que estudio.
- 9 Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.
- 10 Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.
- 11 Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.
- 12 Estudio sólo para los exámenes.

II ¿CÓMO HACE UD. SUS TAREAS?

- 13 Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.
- 14 Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he compren
- 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
- 17 En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio pre
- 18 Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte
- 19 Dejo para el 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 lo hago.
- 22 Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.

III ¿CÓMO PREPARA SUS EXAMENES?

- 23 Estudio por lo menos dos horas todos los días.
- 24 Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar.
- 25 Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.
- 26 Me pongo a estudiar el mismo día del examen.
- 27 Repaso momentos antes del examen.
- 28 Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema.
- 29 Confío en que mi compañero me “sople” alguna respuesta en el momento de los exámenes
- 30 Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el preguntará.
- 31 Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema 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.

IV ¿COMO ESCUCHA LAS CLASES?

- 34 Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.
- 35 Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.
- 36 Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.

37 Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levanto la mano y pido su significado

38 Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.

39 Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.

40 Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.

41 Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.

42 Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto.

43 Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.

44 Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.

45 Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.

V ¿QUE ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO?

46 Requiero de música sea del radio o equipo de audio (mp3, mp4)

47 Requiero la compañía de la TV.

48 Requiero de tranquilidad y silencio.

49 Requiero de algún alimento que como mientras estudio.

50 Mi familia; que conversan, ven TV o escuchan música.

51 Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.

52 Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.

53 Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.

Anexo 4: BASE DE DATOS

BASE DE DATOS OK.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

	ID	Áreal	ÁrealI	ÁrealII	ÁreaIV	ÁreaV	AnsEst_Niv	AnsRas_Niv	TotalHabE_Cat
1	1	4	4	5	3	2	3	2	3
2	2	4	4	5	4	4	3	2	3
3	3	3	4	4	2	3	2	2	3
4	4	4	4	5	4	1	1	2	3
5	5	5	2	4	3	2	2	2	3
6	6	5	4	4	4	5	2	2	2
7	7	3	2	2	5	3	2	2	4
8	8	4	2	2	2	5	3	3	4
9	9	5	4	3	5	1	1	2	3
10	10	3	3	3	2	2	3	2	4
11	11	6	4	3	2	1	2	2	4
12	12	3	3	2	2	2	3	3	5
13	13	4	4	4	5	5	3	2	2
14	14	4	3	4	5	2	3	2	3
15	15	4	4	2	2	1	2	2	4
16	16	3	3	5	4	1	3	1	3
17	17	4	4	4	6	1	3	2	3
18	18	3	3	5	2	4	3	2	4
19	19	4	4	4	3	3	2	2	3
20	20	5	5	5	3	2	3	2	3
21	21	3	4	5	5	1	2	3	3
22	22	2	3	4	2	3	2	2	4
23	23	2	2	3	1	2	2	2	5
24	24	3	4	5	6	5	2	2	2
25	25	4	3	4	2	1	2	2	4
26	26	4	3	3	2	1	2	2	4
27	27	4	3	4	2	3	3	3	4
28	28	4	4	5	2	2	2	3	3
29	29	3	4	5	4	2	2	2	3
30	30	3	2	4	2	3	3	2	4

53	53	4	5	4	4	1	2	2	3
54	54	3	3	4	3	3	2	2	4
55	55	3	4	4	4	5	2	2	3
56	56	5	5	4	4	3	2	2	2
57	57	3	2	4	2	4	2	2	4
58	58	5	4	4	6	5	1	2	2
59	59	4	3	4	3	3	2	2	3
60	60	4	2	3	3	1	2	2	4
61	61	5	3	4	3	1	2	2	4
62	62	5	4	6	2	1	3	2	3
63	63	4	5	4	4	3	1	2	3
64	64	4	4	5	3	5	2	2	3
65	65	5	4	4	2	4	2	2	3
66	66	5	4	3	5	1	2	2	3
67	67	3	2	4	1	1	3	2	5
68	68	4	3	3	3	1	2	2	4
69	69	3	4	5	3	3	3	2	3
70	70	3	2	2	1	1	3	3	5
71	71	3	2	3	4	1	3	3	4
72	72	3	5	6	5	4	2	2	2
73	73	2	4	2	1	1	2	2	5
74	74	4	3	4	1	1	3	3	5
75	75	4	4	4	2	1	3	3	4
76	76	3	4	5	4	3	2	2	3
77	77	3	4	5	4	4	3	2	3
78	78	3	4	5	4	4	2	2	3
79	79	4	4	4	4	5	2	2	3
80	80	5	4	6	4	1	2	2	3
81	81	3	4	3	3	4	3	2	4
82	82	4	4	5	3	1	3	3	3
83	83	2	2	2	3	1	2	2	5
84	84	5	4	5	5	5	2	2	2
85	85	3	2	3	2	2	2	2	5
86	86	5	3	2	2	2	2	3	4
87	87	3	4	4	2	2	2	3	4
88	88	4	4	5	3	4	2	2	3
89	89	3	3	4	1	1	2	3	4
90	90	5	5	6	5	5	2	2	2
91	91	3	2	4	1	4	2	2	4
92	92	5	5	6	5	5	3	3	2
93	93	4	4	3	2	1	2	2	4
94	94	4	3	3	2	5	2	2	4
95	95	4	5	5	4	5	2	2	2
96	96	3	4	6	3	1	2	2	3
97	97	2	2	2	2	2	2	2	5
98	98	5	4	6	4	1	2	2	3
99	99	4	4	4	3	1	2	2	3
100	100	6	5	5	4	5	2	2	2
101	101	4	4	4	5	5	2	2	3
102	102	5	5	6	6	5	2	2	1
103	103	2	2	3	4	1	2	2	6
104	104	4	4	4	1	1	2	3	4