



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN

DOCENCIA UNIVERSITARIA

Hábitos de estudio y ansiedad ante los exámenes en
estudiantes de una universidad de Lima, 2022

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Docencia Universitaria

AUTOR:

Nima Manco, Ricardo Arsenio (orcid.org/0000-0002-0226-6457)

ASESOR:

Mg. Llanos Castilla, Jose Luis (orcid.org/0000-0002-0476-4011)

CO-ASESOR:

Mg. Torres Cañizalez, Pablo Cesar (orcid.org/0000-0001-9570-4526)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y Aprendizaje

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus
niveles

LIMA – PERÚ

2023

Dedicatoria

Este trabajo va dedicado a Dios, a toda mi familia, en especial a mi madre y abuela.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por darme sabiduría, fortaleza y perseverancia, para poder culminar mis objetivos y agradezco a mi madre por ser fuente de inspiración.

Índice de contenidos

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	6
III. METODOLOGÍA	18
3.1. Tipo y diseño de investigación	18
3.2. Variables y operacionalización	19
3.3. Población, muestra, muestreo	20
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	21
3.5. Procedimientos	23
3.6. Método de análisis de datos	23
3.7. Aspectos éticos	23
IV. RESULTADOS	26
V. DISCUSIÓN	36
VI. CONCLUSIONES	43
VII. RECOMENDACIONES	45
REFERENCIAS	47
ANEXOS	55

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1 Distribución de frecuencias de la variable hábitos de estudio y sus dimensiones	26
Tabla 2 Distribución de frecuencias de la variable ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones	27
Tabla 3 Tabla cruzada sobre hábitos de estudio y ansiedad ante los exámenes	28
Tabla 4. Prueba de normalidad de las variables	29
Tabla 5. Coeficiente de correlación de hábitos de estudio y ansiedad ante los exámenes	30
Tabla 6. Coeficiente de correlación entre formas de estudio y preocupación	31
Tabla 7. Coeficiente de correlación entre resolución de tareas y respuestas fisiológicas	32
Tabla 8. Coeficiente de correlación entre preparación de exámenes y situación	33
Tabla 9. Coeficiente de correlación entre formas de escuchar la clase y respuestas de evitación.	34
Tabla 10. Coeficiente de correlación entre acompañamiento de estudio y ansiedad ante los exámenes	35

RESUMEN

El presente trabajo de investigación estableció como objetivo general determinar la relación entre los hábitos de estudio y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.

Concerniente a la metodología de investigación utilizada fue de tipo básica en cuanto al enfoque fue cuantitativo, el diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. Se tomó como población a 201 discentes matriculados en el semestre académico 2022, se aplicó el muestreo probabilístico aleatorio teniendo como muestra final 133 estudiantes, el instrumento de recolección de datos fue el cuestionario. Los resultados respecto a la primera variable indicaron el 30,1% tiene hábitos de estudio deficientes, el 69.9% regular, la segunda variable el 6,8% presentó un nivel de ansiedad deficiente, el 45,1% regular y el 48,1% eficiente. La conclusión principal, se dio por medio de la prueba estadística de Rho de Spearman donde el promedio de correlación fue de -0,133 teniendo nivel negativo bajo y el sig. bilateral fue mayor al p valor de 0,05, aceptado la hipótesis nula. No existiendo relación entre hábitos de estudio y ansiedad ante los exámenes.

Palabras Clave: hábitos, estudio, ansiedad, estudiantes.

ABSTRACT

The present research work established as a general objective to determine the relationship between study habits and anxiety before exams in students of a university in Lima, 2022.

Concerning the research methodology used, it was of a basic type in terms of the approach was quantitative, the non-experimental, correlational and cross-sectional design. The population was taken as 201 students enrolled in the 2022 academic semester, random probabilistic sampling was applied with 133 students as a final sample, the data collection instrument was the questionnaire. The results regarding the first variable indicated that 30.1% have poor study habits, 69.9% regular, the second variable 6.8% presented a poor level of anxiety, 45.1% regular and 48.1 % efficient. The main conclusion was given by means of Spearman's Rho statistical test where the average correlation was -0.133, having a low negative level and the sig. bilateral was greater than the p value of 0.05, accepting the null hypothesis. There was no relationship between study habits and test anxiety.

Keywords: habits, study, anxiety, students.

I. INTRODUCCIÓN

La vida universitaria representa para los estudiantes un conjunto de cambios y transformaciones necesarios para estar acorde a los lineamientos formativos de la Universidad, es así que los estudiantes deben de adaptarse a las exigencias universitarias, que, desde la parte académica, requiere acoger nuevos hábitos de estudio, desarrollo de habilidades y aptitudes con la meta de integrarse a esta nueva experiencia. Sumado ello los estudiantes universitarios presentan distintos niveles de estrés y ansiedad producto de las exigencias universitarias y sociales. La ansiedad en el contexto universitario comprende reacciones de miedo frente a un estado, comprendida por el estudiante, como una amenaza inminente ocasionada por situaciones como la exposición en público, presentación de trabajos o los temidos exámenes finales.

En este entender los hábitos de estudio comprenden un conjunto de costumbres, actitudes que conllevan comportamientos para motivar la predisposición del estudiante hacia el estudio de manera que el alumno esté preparado ante las evaluaciones parciales y finales para su formación profesional. Todo estudiante universitario tiene aspiraciones de éxito, así como está arraigado a una carga social de lo que los demás esperan de él. De modo que resultados académicos desfavorables comprenden efectos individuales y socialmente negativos. La sociedad busca estudiantes productivos acorde a las exigencias de siglo XXI, contexto en el cual, un profesional que carezca de competitividad y capacidades será excluido de la vida social, experimentando sentimiento de frustración. (Najarro, 2020)

El contexto internacional ha demostrado particular interés en cuanto a la presencia de la ansiedad, y en el proceso de manifestación en una persona, bajo la observación de varios enfoques respecto a este tema. Se ha evidenciado la presencia de este trastorno en jóvenes e infantes que se encuentran cursando en los diferentes centros educativos o universidades, quienes se encuentran en constante evaluación de conocimientos como son las pruebas de conocimientos de manera periódica, y ante ello presentan síntomas expresados en el estado de intranquilidad, preocupación por eventos futuros (resultados académicos)

rendimiento en su centro de aprendizaje, lo que proyecta ante quienes lo rodean, etc., Las respuestas ansiosas son múltiples, pueden ser fisiológicas, como la sudoración de manos, malestar estomacal, falta de sueño, es así que el 14.3% de estudiantes manifiestan tener un trastorno psicológico, el 7.5% manifiestan tener un nivel de ansiedad aguda generalizada. (Rivera y Lara, 2021).

La realidad en relación a los hábitos de estudio a nivel latinoamericano, se puede observar mediante el rendimiento académico de los estudiantes, un estudio realizado por Recéndiz et al., (2019) indica que el rendimiento académico de los estudiantes en una universidad del Estado de Michoacán de Ocampo se encuentra en nivel intermedio en un 60.3%, en un nivel bajo en 19.7% y en nivel avanzado en un 20%. Así también el Gobierno de España, mediante el Ministerio de Universidades expuso que el rendimiento académico medio en España es de 80,45% en cuanto al grado académico, y de 89.87% respecto a estudiantes del Master entre el 2020 y el 2021. (Ministerio de Universidades, 2022)

Este análisis también es compartido por académicos en México, que valoran la ansiedad ante los exámenes como un problema de interés general en las instituciones de educación superior, así mismo cabe mencionar que este tema es poco tratado, pero con presencia abrumadora. El problema de la salud mental se ha ido incrementando, sobre todo a edades tempranas, los datos compartidos por la secretaria de Salud (2018) revelan que los jóvenes mexicanos vendrían a ser el 34.4% de la población total, específicamente jóvenes de entre 20-25 años, los que a su vez cursan carreras y formación universitaria, representando el 16.4% de población con trastorno de ansiedad de la totalidad de la población.

Del mismo modo el contexto nacional nos brinda un escenario general de los niveles de ansiedad en el país, donde Asto et al. (2021) revela que las personas jóvenes que se encuentran estudiando en un nivel universitario, a veces no tienen a disposición elementos exigidos por los docentes, propio de su nivel educativo, llegando a frustrar a dichos estudiantes, lo cual a su vez viene a incidir en su rendimiento académico y mental, produciendo diversos niveles de ansiedad. Este mismo autor detalla la presencia de problemas en la salud mental en estudiantes universitarios donde el 21.4% de estudiantes presenta una salud mental deteriorada, de tal porcentaje el 19.8% es representada por la población joven, lo

que produce en ellos, altos niveles de trastornos de ansiedad, lo que se refleja en el desempeño académico de los universitarios, producto de sus bajas calificaciones, experimentando sentimientos de impaciencia y frustrando sus relaciones sociales con compañeros, etc., estos casos en el 2019 evidenciaron un aproximado de 3,943 casos. (MINSA, 2020)

En cuanto a los hábitos de estudio Cárdenas et al. (2018) realizaron un trabajo investigativo en la universidad de San Agustín Arequipa, donde el 40,2% emplean materiales para mejorar sus hábitos, el 60,3% asimilan contenidos, el 24,5% tiene ambientes favorables que propicia el aprendizaje, y un 30,7% realizaba una planificación para repasar sus notas, y el 20,1% lograron memorizar conceptos, muchos de los alumnos que se encuentran en el 1° año de universidad tienen incorrectos hábitos de estudio, los cuales son reflejados al momento de dar sus exámenes, ya que, realizan repasos de último momento, obteniendo calificaciones bajas y en algunos casos generando momentos de elevado estrés. Así también Negrón en un estudio desarrollado en el plano universitario a nivel nacional, donde se pudo hallar que el 66.7% del estudiantado presenta hábitos de estudio, de manera positiva, así también el 27.1% de esta misma población, presentó una tendencia negativa a desarrollar hábitos de estudio (Negrón, 2022).

La ansiedad que surge por una próxima evaluación de los conocimientos es una reacción normal, pero cuando están presentes en gran parte del día a día del estudiante, ya sea en hechos reales o ficticios, entendemos por ficticio situaciones pasadas o futuras que no son reales. Si esto es así el miedo y la ansiedad podría ocasionar una serie de problemas en la integridad mental, social y física del individuo. Esta situación social de la pandemia también ha afectado, a las actividades de hábitos estudiantiles en el alunando de nivel superior, puesto que la mayoría ha desarrollado cuadros de ansiedad que le impiden o dificultan tener adecuados hábitos de estudio, ello se proyecta en un bajo desempeño académico, bajo rendimiento en evaluaciones, trabajos, exposiciones.

Consecuentemente, habiendo analizado las variables, se procede a formular el problema general a continuación: ¿ Existe relación entre los hábitos de estudio y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022? y problemas específicos, a) ¿Existe relación entre las formas de estudio y la

preocupación ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022?; b) ¿Existe relación entre la resolución de tareas y las respuestas fisiológicas ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022?; c) ¿Existe relación entre la preparación de exámenes y la situación ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022?; d) ¿Existe relación entre las formas de escuchar la clase y las respuestas de evitación ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022?; e) ¿Existe relación entre el acompañamiento de estudio y la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022?

En cuanto a la justificación teórica del estudio, se dará la importancia a la búsqueda de teorías que permitan visualizar la importancia de los hábitos de estudios en los estudiantes, también se identificarán los efectos que genera la ansiedad, asimismo se buscará estudios relacionadas al tema desarrollado. Bajo esta misma línea se tiene la justificación práctica, ya que, los resultados obtenidos, se podrá elaborar un diagnóstico de la situación, en la que se encuentran los hábitos y la ansiedad en estudiantes ante los exámenes, para luego poder elaborar estrategias que permitan resolver la problemática, por último, se tiene la justificación metodológica donde se hará uso de herramientas metodológicas que conduzcan a responder los objetivos establecidos, a través del tipo, diseño, técnicas de recolección y procesamientos de datos.

De la misma manera se llegó a considerar el objetivo general enmarcado en: determinar la relación entre los hábitos de estudio y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.; en cuanto a los objetivos específicos a) Determinar la relación entre las formas de estudio y la preocupación ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022; b) Determinar la relación entre la resolución de tareas y las respuestas fisiológicas ante los exámenes en estudiantes una universidad de Lima, 2022; c) Determinar la relación entre la preparación de exámenes y la situación ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.; d) Determinar la relación entre la forma de escuchar la clase y las respuestas de evitación ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022; e) Determinar la relación entre el

acompañamiento de estudio y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.

Finalmente se consideró la elaboración de las hipótesis, siendo la hipótesis general: los hábitos de estudio se relacionan significativamente con la ansiedad antes los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.; se establecieron las siguientes hipótesis específicas a) Las formas de estudio se relacionan significativamente con la preocupación ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.; b) La resolución de tareas se relacionan significativamente con las respuestas fisiológicas ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.; c) La preparación de exámenes se relaciona significativamente con la situación ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.; d) La forma de escuchar la clase se relaciona significativamente con las respuestas de evitación ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022; e) El acompañamiento de estudio se relaciona significativamente con la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.

II. MARCO TEÓRICO

Como parte del marco teórico que contiene información relevante frente a las variables investigativas, se recurre en primera instancia a los antecedentes de investigación. Pues en el ámbito internacional se consideró las siguientes investigaciones:

Ruiz (2020) cuyo objetivo se enmarco en delimitar la relación de la ansiedad frente a los exámenes y hábitos de estudio en alumnos, de diseño no experimental de corte transaccional, que buscó hallar las correlaciones entre ambas variables, la población estuvo constituida por 179 alumnos, el instrumento empleado fueron dos cuestionarios cerrados. Los resultados evidenciaron que los estudiantes tienen menos del 50% respecto a la variable independiente, y el Rho de Spearman fue de -0,371, demostrando un nivel de correlación inversa. Por tanto, pudo concluir que la ansiedad es un aspecto determinante en los hábitos estudiantiles, que los estudiantes deben controlar mediante su conducta personal.

Zarate et al. (2021) en su trabajo de investigación que tuvo por objetivo, hallar la correlación entre los hábitos estudiantiles y el estrés. La metodología desarrollada fue de tipo aplicada, correlacional, de enfoque cuantitativo, se tomó como población a 741 discentes que cursaban el primer año, los instrumentos de aplicación fueron dos cuestionarios. Los resultados demostraron que el 25,5% de discentes presentan actitudes positivas, que se demuestran en pedir apoyo extra cuando no comprende un tema, el 56,7% estudian, horas antes de dar el examen, generando grandes cantidades de estrés por aprobar el examen, se evidencio un valor $p = 0,317$, concluyendo que existe una asociación mediana entre hábitos de estudio y el estrés estudiantil, que afecta en su proceso de aprendizaje.

Herrera (2021) en su trabajo de investigación estableció como propósito principal establecer la conexión entre los hábitos de estudio y estrés académico en alumnos que cursan el bachillerato. El método de investigación fue de tipo aplicada de corte transaccional, correlacional y cuantitativa, concerniente a la población fueron 156 alumnos, los instrumentos de aplicación fueron el CASM 85 y la descripción SISCO de estrés académico. El resultado demostró que el 28% (44 alumnos), presentaron una disposición para crear nuevos hábitos de estudio, donde

el Rho de Spearman fue de 0,725, concluyendo que existe la relación de nivel alto entre las variables de estudio. Pues si el estudiante desarrolla de manera adecuada sus hábitos de estudio, podrá reducir el estrés académico

Delgado (2019) en un artículo, cuyo objetivo fue demostrar la correlación que tiene los hábitos de estudio frente a la ansiedad ante los exámenes, considerando la metodología de enfoque cuantitativo, correlacional con una población de 100 estudiantes. Los resultados demostraron que el 49% son varones y 51% son mujeres, el 71% presentaron hábitos estudios negativo, el 80% tuvieron ansiedad durante los exámenes, del mismo modo el Rho de Spearman fue de 0,142. Concluyendo que existe una relación negativamente baja ya que contar con adecuados hábitos de estudio previene que el discente presente cuadros de ansiedad durante los exámenes.

Medina et al. (2021) en su trabajo cuyo propósito fue identificar la incidencia de los hábitos de estudio y los niveles de estrés académico, el método de investigación fue descriptiva, explicativa, diseño no experimental, además del propósito no correlacional, la población estuvo conformada por 50 alumnos, se emplearon los instrumentos del IHE y el SISCO, para medir ambas variables. En cuanto a los resultados conseguidos, indican que los estudiantes demuestran un nivel moderado de estrés, traducido en el 60% de alumnos, del mismo modo el coeficiente de Pearson fue de -0,53, concluyéndose con la aceptación de la hipótesis alterna que planteó la correlación inversa entre las variables en mención, por lo que se entendió que los hábitos de estudio, son factores que ayudan en las buenas costumbres de los estudiantes para evitar o controlar aspectos negativos en la formación académica profesional que incurre en el estrés académico.

Para el caso de investigaciones a nivel nacional se cuenta con los siguientes estudios referentes al tema de investigación.

Montes (2020) en su trabajo de investigación, que tuvo como propósito identificar la correlación de los hábitos de estudio con la ansiedad de los alumnos de educación superior. EL trabajo investigativo fue de diseño no experimental, de tipo longitudinal y correlacional descriptivo, con una población de 180 estudiantes de Administración desde el ciclo I, siendo la muestra 139 estudiantes, los instrumentos contaron con el uso de la autoevaluación de ansiedad de Zung y

Vicuña. Los resultados evidencian que en cuanto a los hábitos el puntaje de 35, este valor se encuentra en los estándares de normalidad, donde el nivel de significancia correlacional fue de $-1,70$. Concluyéndose con la aceptación de la relación directa negativa e inversa de los hábitos de estudio y la ansiedad de los mismo, ya que pueden ser ocasionadas por otros aspectos.

Grijalba (2021), en su estudio donde el propósito fue instituir la relación entre las variables de ansiedad y hábitos de estudio de los universitarios. La investigación desarrolló la metodología no experimental, de corte transaccional y correlacional. Se consideró una muestra representativa de 400 alumnos de Administración de empresas del ciclo I al X, siendo el 59.3% mujeres el 40.8% fueron varones. En los resultados, se dio a conocer que el 27% demuestra un nivel bajo de ansiedad antes de dar los exámenes, y solamente el 13.8% presenta un grado alto. En cuanto a los hábitos de estudio solamente el 14.3% tuvieron un resultado positivo, y el 28.8% tuvieron un resultado negativo. En la conclusión se tuvo que los estudiantes con menores hábitos de estudio son los que presentan un mayor grado de ansiedad, antes de sus evaluaciones de conocimiento.

Carrasco (2020) en su tesis de investigación señala la finalidad de medir la relación entre la variable ansiedad y la variable hábitos de estudio de los estudiantes chorrillanos de la ciudad Lima, Perú. El método de investigación desarrollado, recurrió al enfoque cuantitativo, siendo no experimental y transversal, mientras que el diseño fue correlacional descriptivo. En la muestra se determinó a 120 estudiantes chorrillanos. Para obtener la información, por una parte, se utilizó el IDARE y por otro, el CASM.85 de hábitos de estudio. Los resultados de las dos variables de estudio dieron un valor de -0.364 y p inferior a 0.05. concluyendo con la correlación negativa significativa, en conclusión, la ansiedad es un factor que determina de manera negativa en los hábitos de estudio del alumnado.

Chayña (2018) en su trabajo investigativo que se orientó a establecer la relación de las variables: hábitos de estudio y la ansiedad presentada en estudiantes de secundaria. El método desarrollado fue no experimental correlacional. Para la población se tuvo a 240 estudiantes, de los cuales se tomó como muestra a 148. El cuestionario utilizado estuvo conformado por 40 preguntas. Los resultados evidenciaron la correlación alta positiva entre ambas variables

mediante el proceso estadístico Rho de Spearman ($,456$), donde el 47.30% mencionan que tienen hábitos de estudio y el 51.35% mencionan que suelen tener ansiedad, se concluye que se acepta la relación directa y positiva entre ambas variables, por ende, se puede comprender que un adecuado manejo de hábitos de estudio ayudará a controlar la ansiedad de la muestra intervenida, concerniente a los estudiantes.

Solano et al. (2021) en cuya investigación, que trata de los hábitos de estudio y el estrés, tuvo como objetivo buscar el análisis y ver la relación entre ambas variables presentes en estudiantes universitarios de Lima. La metodología fue de tipo descriptivo y correlacional, la muestra establecida por 316 estudiantes, en cuanto a los instrumentos para la recopilación de información, se utilizó el inventario de Barraza sobre el estrés académico, además del inventario de Vicuña sobre los hábitos de estudio. Llegando a los resultados que, del total de la muestra, el 77% indicaron que presenta estrés en un nivel moderado, en cuanto a los hábitos de estudio, el 13% presentan un nivel muy negativo y el 57.6%, tendencia negativa. Del mismo modo ambas variables guardan relación directa dado el valor ($p < 0.05$), en tal sentido se concluye con la afirmación de correlación alta entre la primera y segunda variable, pues para reducir el estrés académico, es conveniente manejar de manera óptima los hábitos de estudio de los estudiantes.

Por lo que se puede entender, que los estudiantes necesitan adoptar nuevos hábitos para encaminar y mejorar sus productos académicos, incluyendo también la preparación para sus exámenes. De tal manera que los estudiantes puedan tener la costumbre constante de asumir responsabilidades para su formación y crecimiento profesional.

Por todos los antecedentes mencionados, se puede denotar la importancia de los hábitos de estudio en el desenvolvimiento académico de los estudiantes, pues no solo es necesario tener la motivación e iniciativa para estudiar, sino también es necesario considerar acciones que ayuden a impulsar la formación profesional a corto y largo plazo en beneficio de los estudiantes y de la sociedad a la que servirá a futuro, considerando aspectos éticos que parten desde la formación personal y social en valores, con el debido acompañamiento de los docentes a través de la experiencia compartida en los cursos desarrollados a lo largo de su formación.

Dentro del marco teórico se desarrolla también las teorías que fundamentan a las variables, con el propósito de dar soporte bibliográfico, que serán razón de discusión posterior a los resultados presentadas a continuación:

Frente a la teoría de los hábitos de estudio, Bruner (1988) desarrolló la teoría cognoscitiva, que reconoce a las condiciones ambientales de las personas, para lograr el aprendizaje, mediante explicaciones y demostraciones de los docentes, que utilizan conceptos para hacer viable el aprendizaje de los estudiantes, recurriendo a factores educativos. De esta manera la experiencia y la transformación encaminan el desarrollo cognoscitivo, valorando la importancia de la cooperación y la interacción, facilitando el aprendizaje.

Al mismo tiempo Jean Piaget explicó el hábito de estudio como como parte del desarrollo intelectual del individuo, englobando la teoría cognitiva, en la percepción, manipulación y adaptación de la persona en su entorno, es decir, se enfoca en la forma en la que el ser humano adquiere, construye y emplea el conocimiento basado en la maduración biológica y la experiencia. Tal autor sienta las bases para el enfoque constructivista, basado en la construcción autónoma del aprendizaje (Cowan & Longer, 1969)

Del mismo modo la teoría cognitiva social desde la óptica de la psicología, fundamentado en la adquisición y modificación del comportamiento a través de la observación, donde la conducta no siempre es estimulada por premios y castigos, como se indica en el conductismo, sino también por la observación e imitación, en tal sentido el hábito de estudio vendría a ser inculcado en el entorno familiar. (Bandura, 1986)

Por ello se puede comprender también que, los hábitos de estudio son un conjunto de actitudes, que una persona desenvuelve, por conciencia propia, para beneficio propio, sin embargo, esta iniciativa, es también resultado de la formación recibida en el entorno familiar de manera directa, como la enseñanza brindada por los padres, o indirecta asimilada de manera involuntaria.

Sumado a ello Bourdiu, desde el enfoque estructuralista y en el marco constructivista, explicó que el hábito o “habitus” se enmarca en la continuidad de disponer una determinada acción, en línea con los esquemas mentales introducidas

por la sociedad del individuo en su propio orden, es decir, la creación de un hábito es también heredada por el entorno de la persona, conforme a la estructura a la que su entorno pertenece, en otras palabras el hábito de estudio que se refleje en la vida universitaria, en parte, estará marcada por los hábitos previos introducidos en el entorno familiar, ello determinara el nivel de dificultad en adquirir dicho hábito. (Räsänen & Kauppinen, 2020)

En ese entender, los hábitos de estudio son estrategias o herramientas que los estudiantes universitarios utilizan para encaminar y fortalecer su aprendizaje enfocado en el uso de materiales necesarios para alcanzar objetivos trazados. Este proceso debe ser complementado con aptitudes, evitando distractores. (Manrique, 2020)

Hoy en día, los estudiantes universitarios tienen el desafío de realizar sus habilidades y destrezas académicas dentro de su formación académica superior, por ello los docentes acompañan al desarrollo integro de esta formación mediante la experiencia y la orientación en adoptar nuevos y mejores hábitos de estudio. Sin embargo, es importante orientar en los estudiantes la autonomía y reflexión (Chilca, 2017)

Por lo mencionado, los hábitos de estudio son herramientas que utilizan los estudiantes de nivel superior para aprender nuevos conocimientos, con aptitudes personales con las que evita distracciones para centrar su atención en una materia en específico, reforzando la información en todo el proceso de formación.

Así también las dimensiones de la variable Hábitos de estudio, las formas de estudio, en cuanto a dicha dimensión Gil (2017), el autor indicó que las formas de estudio son un conjunto de técnicas que refuerzan el acto de estudiar, las formas de estudio comprenden la aplicación de herramientas que contribuyen a que el alumno desarrolle destrezas de aprendizaje y no se vea afectado ante dificultades de no poder procesar la información por falta de organización.

Por su parte las técnicas de las formas de estudio comprenden prácticas que ayudan a retener e internalizar la información, la cual puede terminar por ponerse en práctica con los conocimientos expuestos, o nuevos y particulares conocimientos, no solo es el hecho de memorizar información, sino también de

desarrollar pensamiento crítico ante el conocimiento que se pretende aprender. (Kang, 2019)

Entre tales herramientas la lectura, consiste en el reconocimiento de las palabras, entendimiento de las ideas, contrastación de pensamientos y evaluación de lo leído. La lectura posibilita la comprensión lectora, es decir, contribuye a examinar un objeto en general. Preguntar, que evidencia, interés y búsqueda de comprensión. Leer, repetir y repasar que viene a ser la forma activa de comprender un texto. (Lineweaver, Hall, & Throgmorton, 2022)

Así como la técnica de la lectura, existen la técnica de la síntesis, elaboración de esquemas, cuadros comparativos, mapas conceptuales, etc. Las cuales se enmarcan en el hecho de recordar e internalizar de forma adecuada lo que se lee o lo que se trata de aprender (Aygören, 2020)

En esta misma línea se tiene la dimensión resolución de tareas, la resolución de tareas contempla un conjunto de prácticas extendidas en la historia a nivel mundial, aunque su eficacia ha estado relacionada al desempeño académico, tal relación también ha contado con múltiples cuestionamientos. (Martínez , Suárez, & Valiente, 2020)

En este sentido la resolución de tareas viene a ser un conjunto de estrategias instructivas, la cual contempla las capacidades del estudiante, sin el apoyo del docente. Tal actividad es importante ya que demuestra competencia autorreguladora de un determinado aprendizaje.

Conceptualizadas como deberes curriculares mandadas por los profesores como trabajo de casa, constituyéndose en un proceso estructurado y dinámico que se establece en el entorno familiar. Del mismo modo el autor contempla que la resolución de tareas abarca la organización horaria, esfuerzo, y capacidad autónoma de trabajo. (Martínez , Suárez, & Valiente, 2020)

En cuanto a la dimensión Preparación de exámenes, cabe analizar cada punto, primero comprender la valía de un examen, es decir, comprender esta herramienta y su función dentro del proceso de aprendizaje. El examen es una

respuesta a las demandas educativas y de aprendizaje, donde se logra conocer los logros educativos de forma sencilla y clara. (Otero, 2017)

Es así que el prepararse para un examen abarca la distribución de las horas de estudio, repaso, elaboración y revisión de apuntes, finalmente la hechura de un examen a modo de simulacro, todo ello enmarcado en la elaboración efectiva de un examen, donde la repetición constante de dichas actividades, con perseverancia, pueden desembocar en hábitos de estudio duraderos. (Solano, Salas, Manrique, & Núñez, 2021)

Del mismo modo para la dimensión forma de escuchar la clase, comprende las condiciones de la realización de una sesión de clase que pueden determinar la atención de los estudiantes es así que da importancia a estrategias educativas para mantener la atención de los alumnos, tales como, cambiar el tono de voz mientras se explica algún tema o realizar movimientos, invitar a los estudiantes a participar, la combinación de diferentes metodologías de enseñanza y la implementación de herramientas tecnológicas, así como emplear recursos visuales y la planificación de las sesiones de clases. (Ruiz, 2020)

Todas estas herramientas son indispensables para lograr que los estudiantes mantengan su atención en las actividades a realizar. Del mismo modo los alumnos deben de tomar apuntes de la explicación, exponiendo su capacidad de síntesis.

Como dimensión final de la primera variable se contempla el acompañamiento de estudio que abarca una práctica humana de reconocimiento de las capacidades del estudiante, que lo motiva a internalizar los conocimientos desde sus propias habilidades, la cercanía y acompañamiento, estimulan al estudiante a descubrir sus habilidades. (Gil, 2017)

Cabe resaltar que la educación es un proceso de crecimiento acompañado con un guía, permitiendo el desarrollo social del alumno. Del mismo modo las condiciones determinan un nivel adecuado de concentración, en tal sentido se optan por espacios apacibles, sin ruidos o distracciones que representen una amenaza a la atención del estudiante. (Bruner, 1988)

Por otro lado, la variable de ansiedad ante los exámenes se encuentra fundamentado en la teoría de Beck (1985) fundamentado en la triada cognitiva, en la que se desarrollan tres factores que conducen a la ansiedad de las personas y posteriormente a la depresión. Estas comprenden, la visión negativa de sí mismo, el entorno y el futuro, pues en ella se comprende que el proceso de ansiedad se encuentra encaminado por la interpretación de las actividades negativas y precipitadas de la persona, por lo que percibe inquietud, generando así la deficiencia en el proceso de aprendizaje de los estudiantes, disminuyendo así su atención, por consiguiente, su rendimiento escolar.

Desde el enfoque cognitivo-conductual de la psicología, la Society of Clinical Psychology (2017) señala que la ansiedad se enmarca en conductas disfuncionales frente a situaciones específicas, donde la ansiedad ante los exámenes, comprende un tipo de ansiedad de ejecución, es decir las emociones que una persona experimenta relacionadas a su desempeño o rendimiento ante pruebas de diversa índole, la ansiedad ante los exámenes surge de la presión de hacer o realizar correctamente un examen considerado importante por el individuo que lo experimenta.

Es así que la ansiedad ante los exámenes es aquel tipo de ansiedad enmarcado en la ejecución de un acto bajo presión, comprendido en la ansiedad por ejecución, existen varias situaciones donde este tipo de ansiedad se presenta, en este caso se enmarca frente a los exámenes (López C. , 2018).

En tal sentido la ansiedad por ejecución, que aborda la ansiedad ante los exámenes, conjuga emociones de aprensión excesiva, nerviosismo, preocupación ante los resultados y ante los eventos futuros relacionados a la ejecución de un acto, que, en este caso, vendría a ser la ejecución de un examen.

El nivel de la ansiedad es analizado por la duración y frecuencia de la ejecución de un examen, es decir, el tiempo que dure el examen estará acompañado por niveles distintos de ansiedad, por ejemplo, si el individuo al revisar el examen siente que cuenta con los conocimientos requeridos para pasar dicho examen, los niveles de ansiedad decrecerá, sin embargo, si en un principio los niveles de ansiedad eran excesivos ante la incertidumbre, y al revisar el examen,

se desconoce de los temas, los niveles de ansiedad tienden a incrementar. (Hoffses, 2018)

En cuanto a la variable ansiedad ante los exámenes, especificando solo la ansiedad, se define como una condición de ánimo característica por la presencia de inquietud, viene a ser la respuesta a situaciones de incertidumbre, miedo, preocupación, en tal sentido la ansiedad es la respuesta, la defensa que emplea todo organismo para poner a un individuo en alerta, es causada por la presencia de la preocupación excesiva frente a algún hecho, o las posibilidades futuras. (Barán, 2018)

Este trastorno ansioso viene a ser el producto de escenarios que no se pueden controlar, también corresponde un mecanismo de defensa ante fobias y responsabilidades. Consecuentemente la ansiedad denota una experiencia de temor ante algo desconocido, es un proceso normal automático que vive un individuo, acompañado de reacciones adrenérgicas y respuestas visibles como la sudoración, palpitaciones y temblores. (Ruiz, 2020)

La vida de las personas otorga un rol de suma importancia a la ansiedad, por lo que su análisis no debe causar incertidumbre. Contrario a ello la población en general ha demostrado su rechazo hacia la ansiedad, llegando a temerla. El miedo es ocasionado por lo que la ansiedad provoca, es decir, pensamientos negativos, respuestas fisiológicas inoportunas. Una de las respuestas inmediatas ante la presencia de los diferentes niveles ansiosos, es el tratamiento a través de la terapia cognitiva, la cual trata estos puntos en concordancia a cada persona en particular. Del mismo modo el contexto de la pandemia ha generado ansiedad en estudiantes y docentes, evidenciando la importancia de tratar la ansiedad en las aulas universitarias. (Alderete, Contreras, Vivanco, Garcia, & Padilla, 2022)

Se entiende a la ansiedad como la respuesta del mecanismo entre el cuerpo y la mente en determinadas situaciones, como fisiológicos, cognitivos, conductuales, que son el resultado adaptativo adecuado a ciertos fenómenos trascendidos en la vida de una persona manifestándose en problemas de salud física y mental (Chavez, 2021)

La ansiedad de ejecución se traduce en la tensión que se siente al ejecutar una tarea, al desempeñar una labor bajo presión, o cuando uno se siente observado, en tal caso, se siente la presión de impresionar a los demás o temor a ser el punto central de la atención por posibles fracasos. (Vivanco & Et al., 2020)

La ansiedad ante los exámenes comprende como dimensión a la Preocupación, se define como aquella reacción ante una problemática o una situación que a un futuro no muy largo se tiene que dar una solución de lo contrario se genera un ambiente de angustia, al hablar de preocupación, se debe de diferenciar del estrés, el cual se relaciona a la preocupación, y se enfoca en el sentimiento de tensión física o mental, vendría a ser una consecuencia de la preocupación (Pattee, 2020)

En tal sentido la preocupación viene a ser una emoción que surge al momento de que un individuo experimenta incertidumbre ante hechos y sus consecuencias, es la preocupación por eventos futuros y sus repercusiones, la preocupación es característica de un estado de ansiedad de distintos grados, que al ser en niveles altos daña la integridad emocional y física del individuo. (Sistema de Información Científica, 2011)

Otra dimensión comprendida dentro de la ansiedad ante los exámenes son las respuestas fisiológicas, estas vienen a ser producto del organismo del individuo. Se dan ante los estímulos estresores del organismo. Ello suele suceder ante situaciones de estrés, donde se experimenta niveles moderados de ansiedad. De mismo modo las motivaciones aversivas lograrían potenciar la situación de sobresalto (Gantiva, 2019)

El organismo tiende a estimular reacciones fisiológicas de forma que activan el eje hipofisopararenal, al mismo tiempo que se activa el sistema nervioso vegetativo. Los estímulos comprenden naturalezas físicas, químicas y mecánicas. Una de las respuestas fisiológicas más comunes son la sudoración, se activan las glándulas sudoríparas, iniciando el proceso de transpiración. (Guzmán, 2019)

En cuanto a la dimensión situación, esta se entiende como el contexto que rodea un acontecimiento o un determinado fenómeno, se refiere a un ambiente

físico significativo para un individuo, comprendiendo también las circunstancias que condicionan un hecho, un mensaje y la interpretación por un sujeto. (RAE, 2022)

La situación puede ser de diversa índole, donde el individuo es el encargado de atribuir a una determinada situación de un grado de significancia especial. Es así que la ansiedad está compuesta también por la situación en la que se encuentra un sujeto, es decir, la ansiedad ante los exámenes comprende un contexto amplio, el cual requiere de la asignación de significados y de sus respectivas importancias. (Balarin , 2017)

Finalmente se tiene la dimensión respuesta de evitación, esta comprende un tema ampliamente estudiado por el campo de la psicología, la respuesta de evitación viene a formar parte del condicionamiento de la evitación, la cual a su vez es una respuesta que surge del condicionamiento operante del ser humano, expresado en una respuesta de miedo o temor. Es decir, es cuando un individuo direcciona una respuesta o comportamiento para evitar un producto aversivo, ello basado en la experiencia, donde se evita un determinado comportamiento, porque se conocen las consecuencias. (Vila, Domínguez, & Rojas, 2021)

Conforme con la teoría cognitiva, la respuesta de evitación, busca y ejecuta una acción de prevención para evitar la llegada de un estímulo negativo, es así que el sujeto impide la experimentación de una situación aversiva, dando una respuesta idónea. (Martínez L. , 2020)

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

En cuanto al tipo fue básica, porque se empleó los conocimientos previos para comprender y entender los conocimientos sobre el fenómeno de estudio, a través por medio de la búsqueda de información de las variables establecidas; hábitos de estudio y ansiedad ante exámenes. Sánchez et al. (2018) mencionan que la investigación básica aprovecha los conocimientos que se generan en la investigación proporcionando una solución a los problemas de manera inmediata. En cuanto al enfoque de investigación fue de tipo cuantitativa, porque se realizó la cuantificación de los promedios estadísticos, ya que, se demostró la asociación o correlación entre ambas variables. Flórez (2019) menciona que un estudio cuantitativo, permite obtener información a través de tablas estadísticas, gráficos, pruebas de hipótesis, que evidencian o indican el nivel en el que se encuentra las variables.

3.1.2. Diseño de investigación

El diseño empleado fue no-experimental: correlacional y longitudinal, este diseño exentó al investigador de manipular los datos durante y después del acopio de datos, correlacional, porque se determinó la correlación entre ambas variables y transversal, debido a que la obtención de datos se realizó en un solo momento. Para Canahuire (2015) el diseño no experimental consiste en evitar realizar manipulación deliberada de la data obtenida, durante el trabajo de campo. Hernández, et al. (2018) definen al estudio correlacional, determina si dos o más variables están correlacionadas, es decir si una variable aumenta o reduce la segunda variable. Transversal porque se estudiarán las variables en un tiempo establecido a la unidad de análisis. (Baena, 2017)

3.2. Variables y operacionalización

Variable 1: hábitos de estudio

Definición conceptual

Se refiere en la forma que el discente, planifica y organiza habitualmente sus deberes educativos, con la finalidad de cumplir con las tareas, repasos, evaluaciones y obtener buenas calificaciones, asimismo un aprendizaje de largo plazo, debido a los métodos que aplica para responder a sus estudios. (Manrique y Estrada, 2020)

Definición operacional

El hábito de estudio se caracteriza por seguir una línea de estudios, que permite al estudiante asimilar nuevos conocimientos de manera didáctica. Por tanto, se consideró las siguientes dimensiones: forma de estudio, resolver tareas, preparación de exámenes, forma de atender, y acompañamiento.

Variable 2: Ansiedad ante exámenes

Definición conceptual

Se considera como una respuesta del organismo frente a una actividad, produciendo una respuesta emocional inestable frente a situaciones de evaluaciones que tiene como fin evaluar al discente, debido a la angustia y preocupación por posibles resultados negativos, que ocasionarían resultados negativos (Barán, 2018).

Definición operacional

Es un mecanismo de defensa ante fobias y responsabilidades. Consecuentemente la ansiedad denota una experiencia de temor ante algo desconocido, es un proceso normal automático que vive un individuo, acompañado de reacciones adrenérgicas y respuestas visibles como la sudoración, palpitaciones y temblores.

3.3. Población, muestra y muestreo

Población

Para Olivares (2017) es un conjunto de individuos que comparten particularidades físicas, comportamiento, necesidades, hábitos en común en una zona geográfica. Para la presente investigación la población estuvo conformada por 201 educandos, que asistieron durante el ciclo regular 2022 – II. Considerando los siguientes criterios:

Criterio de inclusión: serán parte del estudio los discentes que realizaron su matrícula para el semestre 2022 – II.

Criterio de exclusión: Alumnos que no registraron la matrícula en el semestre académico en mención. Así también se excluirá a los estudiantes que no deseen participar en la intervención.

Muestra

Según Meneses (2020) es una parte de la población, que está conformada conformado por individuos que son parte de una investigación

Para la muestra se estableció a 133 estudiantes que pertenece a una universidad de Lima, fueron registrados para el semestre 2022 – II.

Muestreo

Concerniente al muestreo Seone (2007) hace referencia que se considera una parte del 100% quienes aportaran información para la elaboración de resultados. Por ende, la muestra será de tipo probabilista aleatoria simple siendo 133 estudiantes.

Según Bisquerra (2022) La muestra aleatoria simple es el proceso de selección de intervención de muestra a todos los elementos de manera indistinta con la misma probabilidad de aplicación.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica

Encuesta: dirigida para los hábitos de estudio, para lo cual se aplicó la encuesta con el propósito de elaborar un informe de las particularidades que hábitos que tiene el estudiante en su día a día. Hernández, et al. (2018) hace mención que la encuesta permite al investigador social, acercarse al entrevistado por medio de preguntas formuladas. Para la variable ansiedad se utilizó una encuesta cerrada, permitiendo conocer el estado de ansiedad de los alumnos.

Instrumento

Cuestionario: Del mismo modo, es elaboró el instrumento, a través de los indicadores establecidos, el cual fue elaborado por el investigador según los indicadores establecidos. Para la segunda variable, se procedió según las necesidades de la investigación, el cual permitió recolectar información relevante.

De acuerdo a los objetivos fijados por el investigador se dio inicio con la aplicación del cuestionario de hábitos de estudio y ansiedad.

El cuestionario es una estrategia directa orientada a un conjunto de afirmaciones, las mismas que son resueltas por una población para conseguir resultados. (Corbetta, 2022).

Validación de los instrumentos

Montero (2013), menciona que todo instrumento de aplicación, que tiene como finalidad obtener la percepción de la población de determinado hecho o fenómeno, deberá estar sujeto a una evaluación exhaustiva, por un grupo de jurados especializados en el tema, ellos darán sugerencias y promedios que puedan enfocar con mayor precisión el instrumento empleado, si estas cumplen con la claridad, coherencia para recolectar información relacionada a las variables y dimensiones.

La validez del instrumento, comprende la eficacia de un instrumento al momento de medir las variables y dimensiones estudiadas. Para la validación del

instrumento se requiere prestar atención a la medida en que este se acerque a la verdad (López, Avello, Palmero, Sánchez, & Quintana, 2019). Así también, la validez del constructo es aquel que unifica e integra la validez de contenido y de criterio, en función a medir un concepto teórico. (Palacios, Martínez, & Juárez, 2020)

El presente estudio tomó como base un instrumento estandarizado para la variable hábitos de estudio, denominado Inventario de Hábitos de Estudios CASM-85. Revisión98, cuyo autor es Luis Alberto Vicuña Peri, y para la variable ansiedad ante los exámenes se consideró el instrumento de Rosa Torrano-Martínez, Juan Manuel Ortigosa-Quiles, Antonio Riquelme-Marín y José Antonio López-Pina. Ambos instrumentos, ampliamente utilizados en temas afines al estudio, fueron adaptados a la presente investigación, evaluando la idoneidad de cada ítem propuesto en el contexto de investigación. De esta forma se logró un instrumento final, que a su vez fue examinado bajo la rigurosidad del juicio de expertos.

Validez por juicio de expertos, para finalizar cada experto procedió a dar una calificación a los ítems presentados, evaluando la idoneidad y coherencia teórica de cada pregunta, la cual deberá tener una un promedio mayor al 50% de confianza, para la posterior aplicación de los instrumentos.

Confiabilidad

Se toma a los autores Ramírez et al. (2012) quienes indican que es la medición estadística que se realiza del instrumento para determinar el grado de confiabilidad que este presenta, recurriendo a una muestra piloto.

Para obtener la confianza del cuestionario, este primero pasó por una simulación en una población de 10 estudiantes, el cual se realizó de manera virtual mediante un enlace virtual de Google forms, a continuación, los datos obtenidos fueron exportados a software de estadística SPSS v-26, para la finalidad de realizar la prueba de Alfa de Cronbach, donde se obtuvo el promedio de 0,758, teniendo un nivel alto de confiabilidad.

3.5. Procedimientos

Con la mira de alcanzar respuestas para el estudio, se elaboraron dos instrumentos de aplicación que fueron aplicados de forma directa en los estudiantes. Merino (2019) menciona que la aplicación del instrumento, son procedimientos que inician a la autorización de la institución y de los encuestados, una vez obtenido el permiso, se inicia con la intervención o trabajo de campo con la participación de los estudiantes.

Previa a la intervención se dio una orientación o inducción sobre la finalidad del instrumento en uso, el mismo que cumple con aspectos investigativos.

3.6. Método de análisis de datos

Cuando finalizo el acopio de información de la data, se continuó con la tabulación respectiva en el Excel, trasladándose las respuestas al programa Statical Package for the Social Sciences, SPSS v- 26. El autor Fiel (2018) indica que la indagación y observación de datos, inicia con la exportación tablas, figuras y pruebas de hipótesis que responden a los objetivos planteados en la investigación, seguidamente estos resultados serán distribuidos en las siguientes etapas:

Resultados descriptivos: Estos resultados permitieron obtener diferentes escalas de respuestas por parte del alumno, se dio comienzo con tablas, donde estuvieron distribuidas las dimensionone y variables, las diferentes respuestas que dieron los estudiantes con respecto a las preguntas realizadas.

Resultados inferenciales: En este se desarrolló la prueba de hipótesis utilizando las pruebas estadísticas que permitieron conocer el nivel de correlación de las variables. Se recurrió al proceso de prueba de normalidad con el fin de complementar el modelo estadístico denominado Rho de Spearman.

3.7. Aspectos éticos

Se tomaron en cuenta los parámetros de acuerdo los principios de ética de la UCV, de la escuela de posgrado, se asumió los principios de autonomía, justicia, libertad, beneficencia, no maleficencia y respecto a la propiedad intelectual (Universidad Cesar Vallejo, 2020).

De manera complementaria en el presente trabajo investigativo, se consideraron los principios de autonomía, justicia, libertad, beneficencia, no maleficencia y respeto a la propiedad intelectual.

Icaza (2018) hace mención respecto al principio ético, estableciendo parámetros que se debe seguir, para que el investigador encuentre las herramientas necesarias y guiar el procedimiento de investigación.

Por otro lado, Flores (2022) menciona que los principios éticos son criterios que el investigador considera fundamentales para un proceso investigativo apoyados en valores culturales, ajustándose a ciertos parámetros sociales.

En primera instancia, el principio de autonomía se consideró a partir de la autorización brindada por parte de la dirección UCV. Así también, la participación voluntaria y autónoma de la muestra involucrada, que se encuentra conformada por los estudiantes en investigación, especificada en el consentimiento informado que cada parte tuvo previa a la aplicación de instrumentos. Es importante manifestar que en esta etapa se respetó la identidad de los participantes mediante la confidencialidad de información, pues únicamente se consideró la nómina de matrícula para esta aplicación. Al respecto, el principio de autonomía según Presno (2022) es la capacidad de la persona para decidir bajo criterio propio la opinión independiente al resto.

Seguidamente el principio de justicia en el transcurso de la presente, incluyó todas las partes involucradas, considerando un trato igualitario, respetuoso e inclusivo para todos, según lo establecido en la guía metodológica de la UCV (2020). En ese entender, el principio de justicia es reconocer de manera igualitaria la oportunidad que cada persona posee sobre su accionar (Vidal, 2021)

El principio de libertad es también fundamental en el proceso, que se desarrolló respetando la libertad de expresión de los participantes, sin imposiciones o limitaciones de participación, considerando el principio de la autonomía debido a que se contó con la aprobación por parte de los mismos en responder el cuestionario. Cabe resaltar que el principio de libertad se fundamenta en la facultad de accionar según la voluntad propia de cada persona respetando el contenido de constitución política y los derechos de los demás (Vidal, 2021).

Asimismo, la participación libre y autónoma de la muestra involucrada, que se encuentra conformada por los estudiantes mencionados anteriormente, bajo el consentimiento informado previo a la aplicación de los instrumentos. En esta etapa se respetó la identidad de los participantes mediante la confidencialidad de información.

Así también, el presente trabajo se realizó con intenciones académicas, por lo que los instrumentos fueron aplicados de manera anónima, respetando el derecho a la privacidad y confidencialidad, además del principio de la no maleficencia.

Se tomó el principio de la buena fe, donde la tesis expuso la realidad encontrada frente a las 2 variables, que proporcionó una fuente de información actualizada para todas las partes interesadas.

Asimismo, el presente trabajo cumplió estrictamente con el principio de propiedad intelectual, respetando el nivel de plagio permitido de la UCV en pro de la verdad del investigador, además de la transparencia difundiendo los resultados de forma verídica sin manipularlos, de tal manera que reflejaron la perspectiva de ellos contribuyendo al conocimiento.

El principio de propiedad intelectual, que busca el respeto y respaldo de ventaja de una persona sobre la creación del intelecto sobre un producto académico en la que se debe proteger las habilidades desarrolladas (Organización mundial de la propiedad intelectual, 2020)

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Tabla 1

Distribución de frecuencias de la variable hábitos de estudio y sus dimensiones

Variable y dimensiones	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos de estudio	Deficiente	40	30,1
	Regular	93	69,9
	Eficiente		
Formas de estudio	Deficiente	62	46,6
	Regular	71	53,4
	Eficiente		
Resolución de tareas	Deficiente	77	57,8
	Regular	56	42,1
	Eficiente		
Preparación de exámenes	Deficiente	53	39,8
	Regular	78	58,6
	Eficiente	2	1,5
Forma de escuchar la clase	Deficiente	81	60,9
	Regular	49	36,8
	Eficiente	3	2,3
Acompañamiento de estudio	Deficiente	13	9,8
	Regular	103	77,4
	Eficiente	17	12,8

Nota. Datos obtenidos del trabajo de campo.

En la tabla 1, se evidencia, que un 69,9% de los estudiantes presentan un nivel regular de hábitos de estudio y el 30,1% presenta un nivel malo. De lo anterior se pudo evidenciar que la mayoría de los estudiantes de una Universidad en estudio, matriculados en el semestre académico 2022- II presentan hábitos de estudio en un nivel regular. Por lo que se puede entender que estos estudiantes tienen un moderado desenvolvimiento para sus hábitos de estudio, sin embargo, este aspecto necesita ser fortalecido con más apoyo por parte del entorno académico, como los docentes.

Con respecto a las dimensiones de la variable hábitos de estudio, se demostró en referencia a la dimensión formas de estudio, que el 53,4% presenta un nivel regular y el 46,6% un nivel malo, referente a la segunda dimensión resolución de tareas, el 57,8% presenta un nivel malo y el 42% un nivel regular; en mención a la dimensión preparación de exámenes, los encuestados en un 58,6% presentan un nivel regular, el 39,8% un nivel malo y el 1,5% un nivel bueno, con referencia a la

dimensión formas de escuchar la clase los estudiantes el 60.9% presentan un nivel malo, el 36.8% un nivel regular y 2.3% un nivel bueno, por último, respecto a la dimensión acompañamiento de estudio el 77.4% presenta un nivel regular, el 9.8% presenta un nivel malo y el 12.8% presenta un nivel bueno.

Tabla 2

Distribución de frecuencias de la variable ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones

Variable y dimensiones	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Ansiedad ante los exámenes	Bajo	9	6,8
	Medio	60	45,1
	Alto	64	48,1
Preocupación	Bajo	34	25,6
	Medio	87	65,4
	Alto	12	9,0
Respuestas fisiológicas	Bajo	7	5,3
	Medio	36	27,1
	Alto	90	37,7
Situación	Bajo	90	37,7
	Medio	76	57,1
	Alto	37	27,8
Respuestas de evitación	Bajo	4	3,0
	Medio	28	21,1
	Alto	101	75,9

Nota. Datos obtenidos del trabajo de campo.

En la presentación de las derivaciones expuestas en la tabla 2, se observa que el 48,1% de los estudiantes encuestados presentan un nivel alto de ansiedad ante los exámenes, el 45.1% presenta un nivel medio y el 6.8% un nivel bajo. De lo anterior se pudo evidenciar que una mayoría de los estudiantes de una Universidad de Lima matriculados en el semestre académico 2022- II presentan un nivel alto de ansiedad ante los exámenes.

Con respecto a las dimensiones de la variable ansiedad ante los exámenes, se evidencio que el 65.4% muestra un nivel medio de preocupación, el 25,6% un nivel bajo y el 9.0% un nivel alto, referente a la segunda dimensión respuestas fisiológicas, el 37.7% presentan un nivel alto, el 27.7% un nivel medio y el 5.3% un

nivel bajo; en mención a la dimensión situación, los encuestados en un 57.1% presentan un nivel medio, el 27.8% un nivel alto y el 15.0% un nivel bajo, por último, en referencia a la respuestas de evitación los estudiantes presentan en un 75.9% un nivel alto, un nivel medio en un 21.1% y el 3.0% un nivel bajo. Por lo expuesto se entiende que, la ansiedad ante exámenes se desarrolla de manera alta, pues los estudiantes no pueden manejar estas situaciones, sin embargo, necesitan apoyo complementario para evitar la ansiedad ante los exámenes.

Tabla 3

Tabla cruzada sobre hábitos de estudio y ansiedad ante los exámenes

		Ansiedad ante los exámenes			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Hábitos de estudio	Deficiente	Recuento	5	10	25	40
		% del total	12,5%	25,0%	62,5%	100,0%
	Regular	Recuento	4	50	39	93
		% del total	4,3%	53,8%	41,9%	100,0%
Total	Recuento	9	60	64	133	
	% del total	6,8%	45,1%	48,1%	100,0%	

Fuente: Elaboración propia

Los resultados expuestos en la tabla 3, evidencian que, del total de estudiantes colaboradores, el 12.5% que tienen un nivel malo de hábitos de estudio y tienen un bajo nivel de ansiedad ante los exámenes, por otra parte, del 53.8% tienen un nivel regular de hábitos de estudio y tienen un nivel medio de ansiedad ante los exámenes, por otra último, el 62.5% que tienen un nivel malo de hábitos de estudio y tienen un nivel alto de ansiedad ante los exámenes. De lo anterior se deduce que al no tener buenos hábitos de estudio presentaran mayores niveles de ansiedad cuando se encuentren en tiempos de examen, lo que altera sus emociones, por consiguiente, a su desenvolvimiento académico.

4.2. Resultados inferenciales

4.2.1. Prueba de normalidad

Con el propósito de interpretar resultados, se ha recurrido a la prueba de normalidad considerando los siguientes aspectos:

Si la muestra es superior a 30 individuos, es recomendable aplicar el proceso estadístico Kolmogorov – Smirnov.

Si la muestra investigativa es menor a 30 individuos, es recomendable recurrir al proceso estadístico Shapiro-Wilk.

El presente trabajo manejó una muestra de 133 individuos, por ellos, se ha considerado el uso del proceso estadístico Kolmogorov – Smirnov, para hallar el valor de significancia bilateral para explicar la distribución normal.

Si: $p > 0.05$ se aceptará la H_0 , por lo que se entiende la que los resultados son de distribución normal

Si: $p < 0.05$ se aceptará la H_1 , por lo que se entiende la que los resultados no son de distribución normal

Tabla 4.
Prueba de normalidad de las variables

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos de estudio	0,434	133	0,016
Ansiedad ante los exámenes	0,521	133	0,031

En la tabla 4, se obtuvo los siguientes promedios concerniente a la prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov, dado que la muestra establecida para el estudio estuvo conformada por un 133 estudiantes, se puede visualizar que las variables: hábitos de estudio cuyo valor fue 0,016; y de otro lado, ansiedad ante los exámenes, el valor de 0,031; es así que estos valores son menores al $p =$ valor de ($p < 0,05$), por ello, se empleó la prueba de Rho de Spearman, que permitió demostrar la relación de las variables.

Prueba de Hipótesis general

H₀: Los hábitos de estudio no se relacionan significativamente con la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.

H₁: Los hábitos de estudio se relacionan significativamente con la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.

Regla de decisión:

Si sig. \leq 0.05 se rechaza H₀

Si sig. $>$ 0.05 no se rechaza H₀

Tabla 5.

Coeficiente de correlación de hábitos de estudio y ansiedad ante los exámenes

		Hábitos de estudio	Ansiedad ante los exámenes	
Rho de Spearman	Hábitos de estudio	Coeficiente de correlación	1,000	-,133
		Sig. (bilateral)	.	,128
		N	133	133
	Ansiedad ante los exámenes	Coeficiente de correlación	-,133	1,000
		Sig. (bilateral)	,128	.
		N	133	133

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

Conforme a la tabla anterior, en la que se considera la relación entre las variables: hábitos de estudio y ansiedad se obtuvo un p valor equivalente a 0,128, lo cual evidencia una dependencia no significativa entre las variables mencionadas. Por otro lado, la prueba de Rho Spearman arrojó un valor de -0,133**, es decir existe una correlación negativa bajo entre hábitos de estudio y ansiedad ante los exámenes de la población estudiada. En ese entender, se admite la hipótesis nula que precisa que los hábitos de estudio no se relacionan significativamente con la ansiedad antes los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022, por lo tanto, se desestima la hipótesis alterna.

Prueba de Hipótesis específica primera

H₀: Las formas de estudio no se relacionan significativamente con la preocupación ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.

H₁: Las formas de estudio se relacionan significativamente con la preocupación ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.

Tabla 6.

Coefficiente de correlación entre formas de estudio y preocupación

		Formas de estudio	Preocupación
Rho de Spearman	Formas de estudio	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,117
		N	133
	Preocupación	Coeficiente de correlación	-,137
		Sig. (bilateral)	,117
		N	133

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

Conforme a la tabla 6, la cual considera el grado de relación entre las dimensiones formas de estudio y preocupación, se obtuvo un p valor equivalente a 0,117, lo cual evidencia una relación no significativa entre las dimensiones mencionadas. Por otro lado, la prueba de Rho Spearman arrojó un valor de -0,137**, es decir se evidencia una correlación negativa entre formas de estudio y preocupación de la población estudiada. Por lo tanto, se admite la hipótesis nula que asevera que las formas de estudio no se relacionan significativamente con la preocupación ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022, por lo tanto, se desestima la hipótesis alterna.

Prueba de Hipótesis específica segunda

H₀: La resolución de tareas no se relaciona significativamente con las respuestas fisiológicas ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.

H₁: La resolución de tareas se relaciona significativamente con las respuestas fisiológicas ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.

Tabla 7.

Coefficiente de correlación entre resolución de tareas y respuestas fisiológicas

			Resolución de tareas	Respuestas fisiológicas
Rho de Spearman	Resolución de tareas	Coefficiente de correlación	1,000	-,048
		Sig. (bilateral)	.	,583
		N	133	133
	Respuestas fisiológicas	Coefficiente de correlación	-,048	1,000
		Sig. (bilateral)	,583	.
		N	133	133

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

Conforme a la tabla 7, la cual considera el nivel de relación entre las dimensiones resolución de tareas y respuestas fisiológicas se obtuvo un p valor equivalente a 0,583, lo cual evidencia una relación no significativa entre las dimensiones mencionadas. Por otro lado, la prueba de Rho Spearman arrojó un valor de -0,048**, es decir existe una correlación negativa entre resolución de tareas y respuestas fisiológicas de la población estudiada. En tal sentido se admite la hipótesis nula que afirma que la resolución de tareas no se relaciona significativamente con las respuestas fisiológicas ante los exámenes en estudiantes de una Universidad de Lima, 2022, por lo tanto, se desestima la hipótesis alterna.

Prueba de Hipótesis específica tercera

H₀: La preparación de exámenes no se relaciona significativamente con la situación ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.

H₁: La preparación de exámenes se relaciona significativamente con la situación ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.

Tabla 8.

Coefficiente de correlación entre preparación de exámenes y situación

		Preparación de exámenes	Situación
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	1,000	-,095
	Sig. (bilateral)	.	,277
	N	133	133
	Coefficiente de correlación	-,095	1,000
	Sig. (bilateral)	,277	.
	N	133	133

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

Conforme a la tabla 8, la cual considera el nivel de relación entre las dimensiones preparación de exámenes y situación se consiguió un p valor equivalente a 0,277, lo cual evidencia una relación positiva baja entre las dimensiones mencionadas. Por otro lado, la prueba de Rho Spearman arrojó un valor de -0,095**, es decir se evidencia una correlación negativa baja entre preparación de exámenes y situación de la población estudiada. Por lo que se admite la hipótesis nula que afirma que La preparación de exámenes no se relaciona significativamente con la situación ante los exámenes en estudiantes de una Universidad de Lima, 2022, por lo tanto, se desestima la hipótesis alterna.

Prueba de Hipótesis específica cuarta

H₀: La forma de escuchar la clase no se relaciona significativamente con las respuestas de evitación ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.

H₁: La forma de escuchar la clase se relaciona significativamente con las respuestas de evitación ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.

Tabla 9.

Coefficiente de correlación entre formas de escuchar la clase y respuestas de evitación.

			Forma de escuchar la clase	Respuestas de evitación
Rho de Spearman	Forma de escuchar la clase	Coefficiente de correlación	1,000	-,196*
		Sig. (bilateral)	.	,024
		N	133	133
	Respuestas de evitación	Coefficiente de correlación	-,196*	1,000
		Sig. (bilateral)	,024	.
		N	133	133

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

Conforme a la tabla 9, la cual considera el nivel de relación entre las dimensiones forma de escuchar la clase y respuestas de evitación se obtuvo un p valor equivalente a 0,024, lo cual evidencia una correlación entre las dimensiones mencionadas. Por otro lado, la prueba de Rho Spearman arrojó un valor de -0.196**, es decir, se tiene una correlación negativa baja entre la forma de escuchar la clase y la respuesta de evitación de la población estudiada. En ese entender se confirma la hipótesis alterna que afirma que la forma de escuchar la clase se relaciona significativamente con las respuestas de evitación ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022. Por lo tanto, se desestima la hipótesis nula.

Prueba de Hipótesis específica quinta

H₀: El acompañamiento de estudio no se relaciona significativamente con la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.

H₁: El acompañamiento de estudio se relaciona significativamente con la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.

Tabla 10.

Coefficiente de correlación entre acompañamiento de estudio y la ansiedad ante los exámenes

		Acompañamiento de estudio	Ansiedad ante los exámenes
Rho de Spearman	Acompañamiento de estudio	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,273**
		N	133
	Ansiedad ante los exámenes	Coefficiente de correlación	,273**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	133

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

Conforme a la tabla 10, la cual considera la relación que existe entre la dimensión acompañamiento de estudio y la variable ansiedad ante a los exámenes se obtuvo un p valor equivalente a 0,001, dicho valor evidencia una correlación entre la dimensión y variable mencionada. Por otro lado, la prueba de Rho Spearman arrojó un valor de 0,273**, es decir, se tiene una correlación positiva media entre el acompañamiento de estudio y la ansiedad ante los exámenes de la población estudiada. Por lo que se confirma la hipótesis alterna que asevera que el acompañamiento de estudio se relaciona significativamente con la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022. Por lo tanto, se desestima la hipótesis nula.

V. DISCUSIÓN

Una vez obtenido los datos, se procede a realizar la discusión de resultados en contraste con los estudios previos consultados, a continuación:

Los resultados obtenidos determinaron un p valor equivalente a 0,128, lo cual manifiesta una conectividad de nivel no significativo entre el hábito de estudio y la variable dos. Ello sumado a que el coeficiente de Rho Spearman evidencio el valor negativo de -0.133^{**} , es decir existe una correlación negativa moderada o considerable entre hábitos de estudio y la variable ansiedad frente a los exámenes de la población estudiada. Se precisa que el 69.9% de los estudiantes manifiestan un grado medio de hábitos de estudio, por otro lado el 48.1% de los estudiantes tienen un grado alto de ansiedad ante los exámenes, los resultados guardan equivalencia con lo hallado por Ruiz (2020) en su investigación sobre la relación de ansiedad frente a los exámenes y los hábitos de estudio en universitarios, cuyo aporte fue que estos estudiantes tienen menos del 50% de nivel de ansiedad ante las evaluaciones, además del resultado de rho de Spearman fue de $-0,371$, demostrando un grado relación inversa, por ende la ansiedad es un factor determinante en los hábitos de estudio, además los alumnos deben controlar mediante su conducta personal. Es decir, a mayor practica de un hábito de estudio concienzudo, el grado de ansiedad ante las evaluaciones disminuirán, ya que el alumno se sentirá seguro y tranquilo al dar un examen, al estar preparado que al no estarlo.

Por otro lado, Zarate et al. (2021) dentro de su estudio sobre los hábitos de estudio y los niveles de estrés en universitarios, cuyo aporte fue que, en el ámbito académico los estudiantes tienen actitudes positivas frente a su desempeño académico gracias a un óptimo manejo de los hábitos de estudio. Pues ellos manifestaron que estudian y se preparan para sus exámenes, pues de manera concluyente, se obtuvo un resultado de $p=0,317$. En tal línea se entendió que existe una conexión mediana de los hábitos de estudio y el estrés estudiantil, que afecta en su proceso de aprendizaje. Por lo mencionado, se entiende que los hábitos de estudio vienen a ser prácticas que los universitarios deben desarrollar de manera autónoma y voluntaria, con el propósito de fortalecer su rendimiento académico, de tal manera que tengan un óptimo desenvolvimiento profesional a futuro, estas

acciones generan también en los estudiantes seguridad y más confianza en las actividades referidas a su estudio, es por ello, que los estudiantes no desarrollan ansiedad ante sus exámenes, cuando se ven preparados mediante sus hábitos de estudio.

Frente al primer objetivo específico, se obtuvo un p valor equivalente a 0,117, lo cual evidencia un lazo no significativo de las dimensiones mencionadas. Por otro lado, el coeficiente de Rho Spearman arrojó un valor de -0,137**, es decir se evidencia una relación negativa moderado o considerable entre formas de estudio y preocupación de la población estudiada, donde se obtuvo un 53.4% de estudiantes que presenta un grado medio y el 46,6% un grado malo de formas de estudio, en cuanto a la preocupación se tiene que el 65.4% manifiesta un grado medio de preocupación, el 25,6% un grado bajo y el 9.0% un grado alto, estos resultados son equivalentes a los encontrados por Herrera (2021) que desarrollo un estudio acerca de la conexión entre los hábitos de estudio y el estrés de corte académico en universitarios, cuyo aporte afirma la relación en un grado alto de las variables presentadas. La misma demostró que un 28% de los estudiantes tienen la iniciativa para crear nuevos hábitos de estudio, y, finalmente, que el estudiante desarrolla de manera adecuada sus hábitos de estudio, podrá reducir el estrés académico. Conforme a dichos resultados se logra afirmar que un estudiante preparado para un examen experimentara niveles bajos de ansiedad ante los exámenes. En tal sentido se pueden realizar estudios mayores a nivel regional y nacional sobre el tema, con el instrumento empleado para consolidar los resultados hallados.

Delgado (2019) en un artículo, sobre la forma de conectividad de los hábitos de estudio y la presencia de la ansiedad frente a las evaluaciones, demostró que el 71% de los estudiantes presentaron hábitos estudios negativo, concluyendo que existe una relación negativamente baja ya que contar con adecuados hábitos de estudio previene que el discente presente cuadros de ansiedad durante los exámenes. Con los datos obtenidos, y los antecedentes consultados se puede entender que, el hábito de estudio agrupa una serie de elementos, los que a su vez son desarrollados de manera constante, es el caso de la resolución de tareas mediante el análisis de resultados, planificación de horarios y búsqueda de ayuda

en dificultades, que finalmente preparan al estudiante en el aspecto académico y psicológico que lo enfrenta a situaciones evaluativas por parte de sus docentes, en diferentes contextos.

Por los resultados obtenidos y los antecedentes consultados, se puede afirmar que el hábito de estudiar incide en diversos aspectos personales de la formación profesional, pues mantener los hábitos de estudio, necesita ser orientado por una adecuada resolución de tareas mediante diversas técnicas y estrategias de estudio por ello, se reduce las posibilidades de tener ansiedad ante los estudios.

Frente al objetivo específico trazado a continuación, se obtuvo un grado de incidencia negativa baja de la resolución de tareas y respuestas fisiológicas de la población estudiada, mediante un p valor equivalente a 0,583, lo cual evidencia una incidencia no significativa de las dimensiones mencionadas, además del coeficiente Rho Spearman dio un valor negativo -0,048**. Donde el 57.8% presenta un grado malo y el 42% un grado regular respecto a la resolución de tareas y respecto a la dimensión respuestas fisiológicas el 37.7% presentan un grado alto, el 27.7% un grado medio y el 5.3% un grado bajo, estos resultados son equivalentes a lo encontrado por Medina et al. (2021) en el estudio sobre las prácticas de estudio y el nivel de estrés académico, cuyo aporte fue que el alumnado demostró un grado regular en cuanto a estrés, traducido en el 60% de alumnos, por lo que desarrollan un nivel mínimo de estrés académico, por lo que se comprende que existe una asociación inversa entre ambas variables, debido a que el hábito de estudio controla los grados de estrés en la formación profesional.

En síntesis, los estudios nombrados y antecedentes, se puede entender que, la ansiedad ante exámenes y los demás factores negativos asociados al ámbito académico, como el estrés, pueden ser enfrentados por los estudiantes mediante la adecuada resolución de tareas, donde se debe la preparación ante exámenes a través de una adecuada planificación y distribución de tareas, priorizando deberes.

Frente al tercer objetivo específico, se consiguió un p valor equivalente a 0,277, lo cual evidencia una correlación no significativa de las dimensiones mencionadas. Por otro lado, la prueba no paramétrica, dio un promedio de -0,095, es decir existe una relación afirmativa baja de la preparación de exámenes y

situación de la población estudiada, donde la preparación ante los exámenes evidencio un 58.6% presentan una incidencia regular, el 39.8% una influencia mala y el 1.5% un grado bueno y respecto a la situación se tiene que un 57.1% presentan un grado medio, el 27.8% una incidencia alta y el 15.0% una incidencia baja, el resultado mantiene semejanza con el resultado expuesto por Montes (2020) en su trabajo de investigación sobre costumbre en el estudio en relación a los niveles de ansiedad en discentes de universidad, donde el nivel de significancia correlacional fue de -1,70. Por lo que se afirmó que existe una asociación negativa de variables, puesto que los estudiantes desarrollan diferentes hábitos de estudio que no inciden en la ansiedad de los mismos, ya que pueden ser ocasionadas por otros aspectos. En tal sentido la preparación de exámenes se logra relacionar con la situación de los estudiantes, donde también se puede sugerir a futuras investigaciones tomar de referencia el contexto generado por la enfermedad del COVID 19 en el grado de ansiedad frente a las evaluaciones experimentada por los universitarios.

Así también, Grijalba (2021), en la investigación sobre la ansiedad y el hábito de estudio de estudiantes de grado superior. La investigación dio a conocer que un 27% de alumnos demuestran un bajo nivel de ansiedad, minutos antes de rendir su examen, y solamente un 13.8% presenta un nivel alto. Por tanto, se llega a la conclusión de que los discentes con menor grado de hábito de estudio son los que presentan mayor índice de ansiedad antes de dar los exámenes. Por lo señalado, se entiende que la ansiedad puede ser contrarrestada por una adecuada forma de preparar los exámenes por parte de los estudiantes, distribuyendo de manera adecuada su tiempo, priorizando exámenes estudiando de acuerdo a las fechas establecidas de los exámenes, revisando los apuntes tomados durante el curso.

Frente al cuarto objetivo específico, se obtuvo un p valor equivalente a 0,024, lo cual evidencia una conectividad de nivel significativo de la manera de prestar atención a una sesión de clase y las respuestas evitativas de estudiantes universitarios. Por otro lado, el coeficiente Rho Spearman arrojó el valor negativo de -0.196**, es decir, se tiene una relación negativa de grado baja entre la manera de escuchar la clase y respuestas de evitación de la población estudiada. Referente a la dimensión referida a la manera de escuchar una sesión de clases de los estudiantes el 60.9% presentan una incidencia negativa, el 36.8% una incidencia

de grado medio y 2.3% un nivel bueno, en cuanto a las respuestas de evitación un 75.9% un nivel alto, un nivel medio en un 21.1% y el 3.0% un nivel bajo. Estos hallazgos vienen a ser equivalentes a lo encontrado por Carrasco (2020) que señala que la conectividad entre la ansiedad experimentada y el hábito de estudiar de los universitarios tienen una correlación significativa y negativa por lo encontrado en el coeficiente Rho de Spearman, el cual equivale a -0.364. por ello se pudo concluir que la ansiedad es un factor que determina de manera negativa en el hábito de estudiar en los estudiantes de una universidad.

Conforme a los datos obtenidos en la presente y los antecedentes mencionados, se puede entender que, si los estudiantes manejan de mejor manera el hábito de estudiar mediante la manera de escuchar una sesión de clases, evitando distracciones, tomando apuntes en clases y dando el repaso constante a estos apuntes, por ello se podrá evitar la ansiedad ante exámenes y otras dimensiones referidas al tema.

Frente al quinto objetivo específico, se obtuvo un p valor equivalente a 0,001, dicho valor evidencia una conectividad de nivel significativo entre la dimensión y variable mencionada. Del mismo modo, el coeficiente de Rho Spearman arrojó un valor de 0,273**, es decir, se tiene una conexión de tipo positivo medio entre acompañamiento de estudio y ansiedad ante los exámenes en el contexto expuesto. La dimensión acompañamiento de estudio determinó que el 77.4% presenta un nivel regular, el 9.8% un nivel malo y el 12.8% presenta un nivel bueno. Mientras que la ansiedad ante los exámenes percibe que el 48,1% de universitarios encuestados presentan un grado alto de ansiedad frente a las evaluaciones, el 45.1% presenta un grado de incidencia medio y el 6.8% un grado bajo, dicha realidad es equivalente a lo encontrado por Chayña (2018) en su indagación tratada sobre los lazos de las variables: el hábito de estudiar y la ansiedad presentada en estudiantes. Este estudio pudo evidenciar la correlación alta positiva entre ambas variables mediante el proceso estadístico Rho de Spearman (,456), donde el 47.30% mencionan que tienen hábitos de estudio y el 51.35% mencionan que suelen tener ansiedad, asimismo con lo hallado por Solano et al. (2021) cuya investigación trata la correlación de hábitos al estudiar y el grado de estrés, se arribó a los resultados donde, del total de la muestra, el 77% indicaron

que presenta estrés en un nivel moderado, respecto al hábito de estudiar, el 13% expresa un nivel muy negativo y el 57.6%, tendencia negativa. Del mismo modo ambas variables guardan relación directa dado el valor ($p < 0.05$), ya que se entiende la presencia de una conectividad alta entre las variables investigadas, pues para reducir el estrés académico, es conveniente manejar de manera óptima los hábitos de estudio en el contexto estudiado. Se fundamenta por lo señalado por Chica (2017) que los estudiantes universitarios tienen el desafío de realizar sus habilidades y destrezas académicas dentro de su formación académica superior, por ello los docentes acompañan al desarrollo íntegro de esta formación mediante la experiencia y la orientación en adoptar nuevos y mejores hábitos de estudio. Del mismo modo se debe fomentar la idea de la autonomía y reflexión en el estudio.

Por los datos hallados en la presente indagación y los antecedentes consultados, se entiende que, los hábitos de estudio deben considerar también al acompañamiento de estudio, pues los aspectos complementarios al estudio, como la retroalimentación autónoma, el repaso de lo estudiado, permite fortalecer los aspectos de estudio de los alumnos. Evitando así situaciones negativas en el ámbito académico, como el estrés, ansiedad, miedo a reprobar el curso, falta de confianza e inseguridad.

Un punto importante a considerar en esta investigación, fue el aporte al conocimiento desde la información consultada además de la experiencia realizada en la intervención de los instrumentos, que permitió conocer la realidad de los estudiantes universitarios, que será fuente de información para futuras investigaciones.

Sin embargo, en el proceso investigativo, se ha encontrado dificultades que debieron ser afrontadas y solucionadas en beneficio de la construcción investigativa, como los trámites de los diferentes documentos de fichas de validación de instrumento, las mismas que fueron revisadas por especialistas quienes evaluaron, observaron y corrigieron en reiteradas ocasiones la elaboración de estos instrumentos.

Por otro lado, en el proceso para aplicar el instrumento, se pudo encontrar la dificultad de dicha aplicación, ya que algunos estudiantes no respondieron de

manera completa a los instrumentos, por lo que se tuvo que persuadir a cada uno de ellos, para que puedan completarlo de manera satisfactoria.

Cabe mencionar que la formación profesional de los estudiantes universitarios, incorporan más responsabilidades acompañados de buenas prácticas y ética profesional, que deberá ser aplicado en el campo de trabajo con el objetivo de servir a la sociedad, que atraviesa por constantes cambios.

Finalmente, todos estos aspectos fueron superados de manera adecuada, logrando así recabar información verídica, transparente, que contribuirá al entorno investigativo y social.

VI. CONCLUSIONES

Primera:

Existe una relación negativa de nivel bajo, del hábito de estudio y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad de lima, según el valor de significancia mayor al grado de decisión a través del coeficiente rho de Spearman, por lo cual se desestimó la hipótesis del investigador y se admitió la hipótesis nula. es decir; no existe relación significativa entre los hábitos de estudio y la ansiedad ante los exámenes.

Segunda:

Existe una relación negativa de nivel bajo de las formas de estudio y la preocupación en estudiantes de una universidad de lima, según el valor de significancia mayor al grado de decisión a través del coeficiente rho de Spearman, en esta línea se rechaza la hipótesis del investigador y se admitió la hipótesis nula, es decir; no existe relación significativa entre las formas de estudio y la preocupación ante los exámenes.

Tercera:

Existe una relación negativa de nivel bajo de la resolución de tareas y las respuestas fisiológicas en estudiantes de una universidad de lima, según el valor de significancia mayor al grado de decisión a través del coeficiente rho de Spearman, en esta línea se rechaza la hipótesis del investigador y se admitió la hipótesis nula, es decir; no existe relación significativa entre la resolución de tareas y las respuestas fisiológicas ante los exámenes.

Cuarta:

Existe una relación negativa de nivel bajo entre la preparación de exámenes y la situación en estudiantes de una universidad de lima, según el valor de significancia mayor al grado de decisión por medio del coeficiente de rho de Spearman, en vista de ello se desestima la hipótesis del investigador y se acepta la hipótesis nula, es

decir; no existe relación significativa entre la preparación de exámenes y la situación ante los exámenes.

Quinta:

Existe una relación negativa de nivel bajo entre la forma de escuchar la clase y las respuestas de evitación en estudiantes de una universidad de lima, según el valor de significancia menor al grado de decisión mediante la prueba estadística del coeficiente de rho de Spearman, razón por la cual se admite la hipótesis del investigador y se desestima la hipótesis nula, en tal caso; existe relación significativa entre la forma de escuchar la clase y las respuestas de evitación ante los exámenes.

Sexta:

Existe una relación positiva de nivel medio entre el acompañamiento de estudio y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad de lima, según el valor de significancia menor al grado de decisión mediante la prueba estadística del coeficiente de rho de Spearman, razón por la cual se valora la hipótesis del investigador y quita valor a la hipótesis nula, o sea; hay relación significativa entre el acompañamiento de estudio y la ansiedad ante los exámenes.

VII. RECOMENDACIONES

Primera:

Se recomienda a la Universidad en la cual se hizo el estudio, brindar capacitación a los estudiantes sobre el uso adecuado de los hábitos de estudio a través de talleres con el propósito de mejorar su rendimiento académico evitando situaciones de ansiedad ante sus exámenes.

Segunda:

Se recomienda a los docentes orientar a sus estudiantes sobre el uso adecuado de las formas de estudio a través de la organización y voluntad, para que puedan fortalecer sus hábitos de estudio, asimismo puedan enfrentar situaciones angustiosas en el proceso evaluativo de los mismos, como la ansiedad ante exámenes.

Tercera:

Se recomienda a los estudiantes, planificar sus actividades desde la resolución de sus tareas, que orienten a buenas costumbres referentes a su formación profesional, gestionando la ansiedad ante exámenes.

Cuarta:

Se sugiere a los estudiantes regulares de la Universidad, realizar actividades de socialización con los estudiantes ingresantes, con el fin de compartir experiencias sobre la preparación de exámenes, con el propósito de facilitar algunas prácticas en beneficio de su óptimo aprendizaje.

Quinta:

Se recomienda a los estudiantes, realizar acciones de formas de escuchar para cada curso, mediante el uso de estrategias de estudio, en vista de que cada curso lo dicta un docente con distinta técnica, a la que el estudiante debe adaptarse con el objetivo de lograr el aprendizaje.

Sexta:

Se recomienda a los profesionales en psicología fortalecer la autoconfianza en los estudiantes mediante instructivos dirigidos a estudiantes universitarios que puedan utilizarlos para el acompañamiento de estudio, de esta manera complementar sus hábitos de estudio, con el propósito de potenciar su formación profesional.

REFERENCIAS

- Alderete, A., Contreras, R., Vivanco, L., Garcia, G., & Padilla, J. (2022). Mental health of teachers doing virtual work in pandemic time. *Revista Iberica de Sistemas e Tecnologias de Informacao*, 320-331.
<https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85129329472&partnerID=40&md5=e0519727e8cb1488bb591a56365ac4cd>
- Aygören, F. (2020). The effect of PQRST technique on recalling what you read. *Accelerating the world's research*, 269-285.
- Baena, G. (2017). *Metodologia de la investigacion* . Mexico: Tercera edición ebook 2017. Grupo editorial Patria.
- Balarin , M. (2017). El contexto importa: reflexiones acerca de cómo los contextos y la composición escolar afectan el rendimiento y la experiencia educativa de los estudiantes. *Red de Bibliotecas Virtuales de CLACSO*, 1-28.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs: N. J. Prentice-Hall.
- Barán, A. (2018). *Ansiedad y Estrés*. Quetzaltenango: Universidad Rafael Landivar. Retrieved setiembre 30, 2022, <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Baran-Andrea.pdf>
- Beck, A., & Emery, G. (1985). *Anxiety and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Bisquerra, R. (2022). *Metodología de la investigación educativa (Manuales de Metodología de Investigación Educativa)* . Editorial La muralla.
- Bruner, J. (1988). *Desarrollo cognitivo y educación*. ed. Morata.
- Canahuire, A. (2015). *¿Cómo hacer la tesis universitaria? : una guía para investigadores*. Cusco: Colorgraf.
- Cardenas, M., Jaen, O., & Palomino, A. (2018). Study habits in first-year students of a Peruvian state university. *Summa Psicológica*, 71-79.

- Chavez, I. (2021). Anxiety in College Students during the COVID-19 Pandemic: A Quantitative Study. *Revista UNISON. Universidad Autónoma de Chihuahua*. <https://10.36793/psicumex.v11i1.420>
- Chayña, E. (2018). *Los hábitos de estudio y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018*. Universidad Privada Telesup. <https://repositorio.utelesup.edu.pe/handle/UTELESUP/713>
- Chilca, M. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósitos y Representaciones*. [10.20511/pyr2017.v5n1.145](https://doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.145) , 5(1), pp. 71 – 99. .
- Corbetta, P. (2022). *Metodología y Tecnicas de Investigacion Social*. Mc Graw Hill.
- Cowan, P., & Longier, J. (1969). Social learning and Piaget's cognitive theory of moral development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 261–274.
- Dzul, M. (2015). *Aplicacion basica de los metodos cientificos* . Estado de Hidalgo: Universidad Autonoma del Estado de Hidalgo.
- Fiel, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* . Chicago.
- Flores, L. (2022). University social responsibility: design and validation of a scale from the perspective of Peruvian students. *Formación universitaria*. <http://10.4067/S0718-50062022000300087> , 87-96.
- Florez, F. (2019). Epistemic Fundamentals of Qualitative and Quantitative Research: Consensus and Dissensus. *Revista digital de investigacion en docencia universitaria*. <https://orcid.org/0000-0002-0144-9892>
- Gamarra, F. (2021). *Ansiedad y la motivacion en tiempo de pandemia Covid-19 en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Pimentel*. UCV.
- Gantiva, C. (2019). Modulación de las respuestas fisiológicas ante estímulos afectivos: una herramienta para investigar procesos psicológicos. *Universitas Psychologica*, 1–12.

- Gil, I. (2017). Técnicas de Estudio. *Publicaciones Didacticas*.
 extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://cmapspublic3.ihmc.us
 /rid=1XYT5QLHR-439GZ-JSC/TECNICAS%20DE%20ESTUDIO.pdf
- Gil. (2017). *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, El acompañamiento educativo como estrategia de cercanía impulsadora del aprendizaje del estudiante.extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/1942/194247574001.pdf
- Gil, C. (2017). *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, El acompañamiento educativo como estrategia de cercanía impulsadora del aprendizaje del estudiante.extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/1942/194247574001.pdf
- Guzmán, F. (2019, noviembre 14). *La emoción, respuesta fisiológica y aprendida*.
<https://www.gaceta.unam.mx/la-emocion-respuesta-fisiologica-y-aprendida/>
- Hernández, R., Fenández, C., & Baptista, P. (2018). *Metodología de la investigación*. Mexico: Mc Graw Hill.
- Herrera, J. (2021). *Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador*. Universidad Cesar Vallejo.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/70521>
- Hoffses, K. (2018, julio). *Nemours Teens Health*. Retrieved from
<https://kidshealth.org/es/teens/test-anxiety.html#:~:text=La%20ansiedad%20ante%20los%20ex%C3%A1menes%20es%20un%20tipo%20de%20ansiedad,por%20hacer%20las%20cosas%20bien.>
- Icaza, M. (2018). The importance of ethics in research. *Revista Universidad y Sociedad*. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v10n1/2218-3620-rus-10-01-305.pdf>, 10(1), 305-311.
- Kang, E. (2019, Abril 4). *Research-Backed Studying Techniques*.
<https://www.edutopia.org/article/5-research-backed-studying-techniques/>

- Lineweaver, T., Hall, A., & Throgmorton, H. (2022). Teaching Students to Study More Effectively: Lessons Learned from an Empirical Comparison of a Study Tips Presentation and a Review. *Journal of College Reading and Learning* , 170-190.
- López, C. (2018, setiembre 3) Sara Rivera *Psicología*. <https://psicologiaenaranjuez.com/ansiedad-por-ejecucion/>
- López, R., Avello, R., Palmero, D., Sánchez, S., & Quintana, M. (2019). Validación de instrumentos como garantía de la credibilidad en las investigaciones científicas. *Revista Cubana de Medicina Militar*.
- Manrique , S., & Estrada, E. (2020). Study habits and academic performance of secondary school students. *Ciencia y desarrollo*, 1-8. <http://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/CYD/index>
- Manrique. (2020). Study habits and academic performance of secondary school students. *Ciencia y Desarrollo. Universidad Alas Peruanas*. <http://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/CYD/index>.
- Manrique, S. (2020). Study habits and academic performance of secondary school students. *Ciencia y Desarrollo. Universidad Alas Peruanas*. <http://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/CYD/index>.
- Martínez , M., Suárez, J., & Valiente, C. (2020). Implicación estudiantil y parental en los deberes escolares: diferencias según el curso, género y rendimiento académico. *Revista de Psicología y Educación / Journal of Psychology and Education*, 15(2), 151-165. <https://doi.org/10.23923/rpye2020.02.193>
- Martínez, L. (2020, agosto 5). *Psicología y Mente*. <https://psicologiyamente.com/psicologia/condicionamiento-de-evitacion>
- Meneses, S., & Medina, R. (2020). *Estrategia metodológica basada en tecnologías de la información y comunicación en expresión oral del idioma inglés*. INNOVA Research Journal 2021, Vol 6, No. 1, pp. 111-128.

- Merino, C. (2019). *Gulf of the Farallones National Marine Sanctuary Advisory Council*. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology* .
- Ministerio de Universidades. (2022, noviembre 21). *Indicadores de rendimiento académico*. <https://www.universidades.gob.es/portal/site/universidades/menuItem.78fe777017742d34e0acc310026041a0/?vgnnextoid=c08855e937680710VgnVCM1000001d04140aRCRD>
- MINSA. (2020) Guía técnica para el cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad, en. *Revista de Salud Mental*, 2-24.
- Montero, E. (2013). Conceptual and methodological referents regarding the modern notion of validity in measurement instruments: implications for the evaluation of people with special educational needs. *Revista Redalyc*, 113-128.
- Montes, R. (2020). Hábitos de estudio y ansiedad en estudiantes andragogos. *Propósitos y Representaciones*, 8(2). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2307-79992020000300032&script=sci_abstract&tlng=en
- Najarro, V. (2020). Study habits and their relationship with the academic performance of second year students of the Professional School of Medicine in the National University of San Marcos, Peru. *Scielo*, 1-6. doi:<http://orcid.org/0000-0002-6688-4756>
- Negron, M. (2022). *Relación entre estilos de aprendizaje y hábitos de estudios en los estudiantes de la asignatura Metodología de Trabajo Universitario de la Universidad Privada Telesup-2016*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Olivares, J. (2017). *Guía de muestreo*. Maracaibo.
- Organizacion mundial de la propiedad intelectual. (2020). *¿Qué es la propiedad intelectual?* https://www.wipo.int/edocs/pubdocs/es/wipo_pub_450_2020.pdf. Retrieved from https://www.wipo.int/edocs/pubdocs/es/wipo_pub_450_2020.pdf

- Otero, H. (2017). *El examen, herramienta fundamental para la evaluación certificativa*. Universidad de Vigo.
- Palacios, E., Martínez, J., & Juárez, L. (2020). Analysis of construct validity of the instrument: "Managerial approach in management for results in the knowledge society". *Retos Revista de Ciencias de la Administración y Economía*, 153-165.
- Pattee, E. (2020, marzo 4). *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/es/2020/03/04/espanol/estilos-de-vida/que-es-el-estres-ansiedad-preocupacion.html>
- Presno, M. (2022). ¿La libertad de expresión en retroceso? *REVISTA DE PENSAMIENTO JURÍDICO*.
- RAE. (2022, setiembre 21). *Diccionario de la lengua española*. Retrieved from <https://dle.rae.es/situaci%C3%B3n>
- Ramirez, R., & Agredo, R. (2012). The Fantastic instrument's validity and reliability for measuring. 226-237.
- Räsänen, K., & Kauppinen, I. (2020). Moody habitus: Bourdieu with existential feelings. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 164-182.
- Recéndiz, R., & Et al.,. (2019). Academic performance in university students. *Revista RELEP- Educación Y Pedagogía En Latinoamérica*, 16–23.
- Ruiz, M. (2020, noviembre 5). *FLUP - Gestión centros formativos*. <https://www.flup.es/estrategias-mejorar-atencion-alumnos-clase/>
- Ruiz, M. (2020). Test anxiety and study habits in higher education. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 461 -468. <https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/129/363>
- Sánchez Carlessi, H., Reyes Romero, C., & Mejía Saenz, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma.

- Secretaria de Salud. (2018, abril 12). *Programa de Acción Específico Atención Psiquiátrica*. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/317956/Programa_de_Accion_Especifico_SA
- Seone, T., Martin, J., Sanchez, E., Segovia, S., & Moreno, F. (2007). Sample selection: sampling techniques and sample size. *Revista ScienceDirect*, 356-361.
- Sistema de Información Científica. (2011). La preocupación como estrategia de afrontamiento en pacientes con trastornos de ansiedad generalizada. *Sistema de Información Científica*, 1-7.
- Society of Clinical Psychology. (2017, julio 12). *What is Cognitive Behavioral Therapy?* Retrieved from <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/cognitive-behavioral>
- Solano, O., Salas, B., Manrique, S., & Núñez, L. (2021). Relationship between Study Habits and Academic Stress in University Students of the Basic Sciences area of Lima (Peru). *Rev Cienc Salud*. <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/10716>
- Universidad Cesar Vallejo. (2020). *“Código de Ética en Investigación”*. Lima: Vicerrectorado de Investigación.
- Valero, L. (1999). Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX. *Anales de psicología*, 223-231.
- Vidal, P. (2021). The theory of social justice in Rawls. Is it enough to confront the consequences of capitalism?. URL: <http://journals.openedition.org/>. *Revista Latinoamericana POLIS*.
- Vila, J., Domínguez, J., & Rojas, F. (2021). Comparison of Three Extinction Procedures on Discriminated Avoidance Learning in Humans. *Acta de investigación psicológica*, 80-90.
- Vivanco, A., & Et al. (2020). Ansiedad por Covid - 19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, 197 - 216.

Zárate, N., SotoM, Martínez, E., Castro, M., García, R., & López, N. (2021). Study habits and stress in students of the health area. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2014-98322018000300007&script=sci_arttext&tlng=pt

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Hábitos de estudio y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022						
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables y dimensiones			
Problema General:	Objetivo general:	Hipótesis general	Variable 1: Hábito de estudio			
¿Existe relación entre los hábitos de estudio y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022?	Determinar la relación entre los hábitos de estudio y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.	Los hábitos de estudio se relacionan significativamente con la ansiedad antes los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o rangos
			Formas de estudio	<ul style="list-style-type: none"> Subrayado Emplea un diccionario Repasa lo estudio Realiza oportunamente sus tareas Realiza retroalimentación autónoma 	1,2,3,4,5,6,7	<ul style="list-style-type: none"> Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca
			Resolución de tareas	<ul style="list-style-type: none"> Analiza la tarea Busca información conscientemente Busca ayuda para solucionar tareas que no comprende Planifica sus horarios Prioriza deberes 	8,9,10	
Preparación de exámenes	<ul style="list-style-type: none"> Distribuye su tiempo Prioriza exámenes cercanos Estudia conforme a las fechas de exámenes Revisa sus apuntes Realiza exámenes simulacro 	11,12,13,14,15,16				
Problemas Específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variable: Ansiedad ante exámenes			
¿Existe relación entre las formas de estudio y la preocupación ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022?	Determinar la relación entre las formas de estudio y la preocupación ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.	Las formas de estudio se relacionan significativamente con la preocupación ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.	Forma de escuchar la clase	<ul style="list-style-type: none"> Evita distraerse Realiza anotaciones Organiza sus apuntes al terminar la clase Da importancia a sus apuntes Apunta datos señalados por el docente 	17,18,19,20	<ul style="list-style-type: none"> Nunca me ocurre
			Acompañamiento de estudio	<ul style="list-style-type: none"> Subrayado Emplea un diccionario Repasa lo estudio Realiza oportunamente sus tareas Realiza retroalimentación autónoma 	21,22,23,24,25	
¿Existe relación entre la resolución de tareas y las respuestas psicológicas ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022?	Determinar la relación entre la resolución de tareas y las respuestas psicológicas ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.	La resolución de tareas se relaciona significativamente con las respuestas psicológicas ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o rangos
¿Existe relación entre la preparación de exámenes y la situación ante los exámenes en estudiantes de	Determinar la relación entre la preparación de exámenes y la situación ante los exámenes en estudiantes de	La preparación de exámenes se relaciona significativamente con la situación ante los exámenes en	Preocupación	<ul style="list-style-type: none"> Dificultad para concentrarse y pensar. Pensamientos negativos al término del examen 	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11	<ul style="list-style-type: none"> Nunca me ocurre

una universidad de Lima, 2022?	una universidad de Lima, 2022.	estudiantes de una universidad de Lima, 2022.		<ul style="list-style-type: none"> • Pensamientos negativos durante el examen • Inquietud durante el examen • Inseguridad al resolver un examen 		<ul style="list-style-type: none"> • Muy pocas veces me ocurre • Algunas veces me ocurre 	
¿Existe relación entre la forma de escuchar la clase y las respuestas de evitación ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022?	Determinar la relación entre la forma de escuchar la clase y las respuestas de evitación ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.	La forma de escuchar la clase se relaciona significativamente con las respuestas de evitación ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.	Respuestas fisiológicas	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para respirar • Ritmo cardíaco acelerado • Presencia de sudoración • Dolor de cabeza o malestar general • Temblor en manos o piernas 	12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22	<ul style="list-style-type: none"> • A menudo me ocurre • Siempre me ocurre 	
¿Existe relación entre el acompañamiento de estudio y la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022?	Determinar la relación entre el acompañamiento de estudio y la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.	El acompañamiento de estudio se relaciona significativamente con la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.	Situación	<ul style="list-style-type: none"> • El ambiente influye en el nerviosismo • El ruido leve incide en el nerviosismo • Conversaciones previas al examen, acerca del mismo inciden en el estado nervioso • El tamaño de los ambientes incide en la presencia del nerviosismo • Temor a los exámenes en exposiciones públicas o de trabajo 	23,24,25		
			Respuestas de evitación	<ul style="list-style-type: none"> • Evita situaciones temidas • Trata de salir del lugar originario de la incomodidad rápidamente • Consume diversas sustancias para evitar el nerviosismo. • Crea excusas • Busca tranquilidad sin medir las consecuencias. 	26,27,28,29,30,31		
Diseño de investigación:		Escenario de estudio y Participantes:		Técnicas e instrumentos:		Rigor científico:	Método de análisis de datos:
Enfoque: Cuantitativo Tipo: Aplicada Diseño: No experimental		Escenario de estudio: una universidad de lima Participantes: estudiantes		Técnicas: Encuesta Instrumentos: Cuestionario		Probabilidad y estadística	Rho de Spearman

Anexo 2: Matriz de operacionalización de la variable 1

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
HÁBITOS DE ESTUDIO	Se refiere a la manera cómo el estudiante afronta usualmente a su quehacer educativo, es la costumbre natural de buscar aprender constantemente, lo cual implica la manera en el estudiante se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnica y métodos, concretos que utiliza para estudiar. (Manrique & Estrada, 2020)	Las formas de estudio son técnicas que contribuyen en la adquisición de conocimientos. (Gil I., 2017)	Formas de estudio	Subrayado Emplea un diccionario Repasa lo estudio Realiza oportunamente sus tareas Realiza retroalimentación autónoma	Ítem 1, Ítem 2, Ítem 3, Ítem 4, Ítem 5, Ítem 6, Ítem 7	Ordinal
			Resolución de tareas	Analiza la tarea Busca información conscientemente Busca ayuda para solucionar tareas que no comprende Planifica sus horarios Prioriza deberes	Ítem 8, Ítem 9, Ítem 10	Ordinal
			Preparación de exámenes	Distribuye su tiempo Prioriza exámenes cercanos Estudia conforme a las fechas de exámenes Revisa sus apuntes Realiza exámenes simulacro	Ítem 11, Ítem 12, Ítem 13, Ítem 14, Ítem 15, Ítem 16	Ordinal
			Forma de escuchar la clase	Evita distraerse Realiza anotaciones Organiza sus apuntes al terminar la clase Da importancia a sus apuntes Apunta datos señalados por el docente	Ítem 17, Ítem 18, Ítem 19, Ítem 20	Ordinal
		La resolución de tareas es el procedimiento que se realiza para cumplir con una tarea, comprende estrategias instructivas para lograr dicho fin. (Martínez, Suárez, & Valiente, 2020)				
		La preparación de exámenes, comprende las acciones previas que se toman para afrontar una etapa de evaluación. (Otero, 2017)				
		La forma de escuchar la clase son las condiciones en las que se atiende durante una clase para optimizar la internalización de aprendizajes. (Ruiz, 2020)				

El acompañamiento de estudio comprende las condiciones físicas en la que un individuo estudia. (Gil I. , 2017)	Acompañamiento de estudio	Ambiente sin ruido Ambiente con música suave Ambiente con distractores Ambiente con refrigerios. Lugares sin concurrencia de personas.	Ítem21, Ítem22, Ítem23, Ítem24, Ítem 25	Ordinal
--	---------------------------	--	---	---------

Matriz de operacionalización de la variable 2

Variables de Estudio	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala De Medición
Ansiedad ante exámenes	La ansiedad ante los exámenes es la tendencia relativamente estable a generar una respuesta emocional desproporcionada ante situaciones de evaluación académica, debido a la preocupación por el bajo rendimiento y sus posibles consecuencias negativas (Valero, 1999).	La preocupación es una emoción en respuesta a una situación considerada adversa para el individuo. (Pattee, 2020)	Preocupación	Dificultad para concentrarse y pensar. Pensamientos negativos al término del examen Pensamientos negativos durante el examen Inquietud durante el examen Inseguridad al resolver un examen	Ítem1, Ítem2, Ítem3, Ítem4, Ítem5, Ítem6, Ítem7, Ítem8, Ítem9, Ítem10, Ítem11	Ordinal
		Las respuestas fisiológicas vienen a ser reacciones del organismo ante estímulos externos. (Gantiva, 2019)	Respuestas fisiológicas	Dificultad para respirar Ritmo cardiaco acelerado Presencia de sudoración Dolor de cabeza o malestar general Temblor en manos o piernas El ambiente influye en el nerviosismo	Ítem12, Ítem13, Ítem14, Ítem15, Ítem16, Ítem17, Ítem18, Ítem19, Ítem20, Ítem21, Ítem 22	Ordinal
		La situación comprende el contexto de un determinado hecho, donde el individuo se encarga de asignar significados e importancia a situaciones específicas. (Balarin , 2017)	Situación	El ruido leve incide en el nerviosismo Conversaciones previas al examen, acerca del mismo inciden en el estado nervioso El tamaño de los ambientes incide en la presencia del nerviosismo Temor a los exámenes en exposiciones públicas o de trabajo	Ítem23, Ítem24, Ítem 25	Ordinal
		Las respuestas de evitación se dan cuando el individuo tiene conductas preventivas para evitar una situación de estrés. (Martínez L. , 2020)	Respuestas de evitación	Evita situaciones temidas Trata de salir del lugar originario de la incomodidad rápidamente Consume diversas sustancias para evitar el nerviosismo. Crea excusas Busca tranquilidad sin medir las consecuencias.	Ítem26, Ítem27, Ítem28, Ítem29, Ítem30, Ítem31	Ordinal

Anexo 3: Instrumento de recolección de datos de la variable hábitos de estudio

Cuestionario

Estimado estudiante, el presente cuestionario es parte de la investigación titulada: Hábitos de estudio y ansiedad ante los exámenes, en estudiantes de una Universidad de Lima, 2022. Por ello recurrimos a su apoyo para poder recopilar información acerca de su valiosa opinión. Le suplicamos la mayor sinceridad en sus respuestas. Cabe resaltar que no existe respuesta correcta o incorrecta.

1	2	3	4	5
Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca

N°	Ítem	1	2	3	4	5
		S	CS	AV	CN	N
	FORMAS DE ESTUDIO					
1.	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes					
2.	Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlos					
3.	Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no conozco					
4.	Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido					
5.	Me limito a dar una lectura general a todo lo que tengo que estudiar					
6.	Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados					
7.	Termino a tiempo mis trabajos o tareas pendientes					
	RESOLUCIÓN DE TAREAS					
8.	Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido					
9.	Busco siempre apoyo en las tareas o trabajos que no entiendo					
10.	Cuando tengo varios trabajos o tareas pendientes, las organizo de manera productiva					
	PREPARACIÓN DE EXÁMENES					
11.	Estudio por lo menos dos horas todos los días					
12.	Espero que se fije la fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar					

13	Repaso momentos antes del examen					
14	Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día distribuyo mejor mi tiempo para tener éxito en todos					
15	Antes del examen, reviso mis apuntes o notas de cuaderno					
16	Suelo realizar simulacros de los cursos previos a un examen.					
	FORMAS DE ESCUCHAR LA CLASE					
17	Trato de poner toda mi atención durante la clase					
18	Trato de tomar apuntes de lo que dice el profesor					
19	Inmediatamente después de una clase ordeno mis Apuntes					
20	Considero que los apuntes que tomé en clase son importantes para mi aprendizaje					
	ACOMPANAMIENTO AL ESTUDIO					
21	Requiero de música para concentrarme en el estudio					
22	Requiero la compañía de la TV					
23	Requiero de tranquilidad y silencio					
24	Requiero de algún alimento que como mientras estudio					
25	Puedo trabajar con normalidad cuando tengo interrupciones de visitas, amigos que me quitan el tiempo					

Anexo 3: Instrumento de recolección de datos de la variable ansiedad ante los exámenes

N°	PREGUNTAS	1	2	3	4	5
		S	CS	AV	CN	N
PREOCUPACIÓN						
1.	Después del examen, me frustró de pensar lo mal que lo he hecho, aunque no sepa el resultado.					
2.	Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.					
3.	Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.					
4.	Pienso que el profesor me está observando constantemente.					
5.	Suelo mordirme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.					
6.	No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.).					
7.	Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.					
8.	Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.					
9.	Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.					
10.	Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.					
11.	Tardó mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.					
RESPUESTAS FISIOLÓGICAS						
12.	En los exámenes me sudan las manos.					
13.	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias físicas					
14.	Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.					
15.	Cuando termino el examen me duele la cabeza.					
16.	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar.					
17.	En el examen siento rígidas las manos y los brazos.					
18.	Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.					
19.	No puedo dormir bien un día previo al examen.					
20.	He sentido mareos y náuseas en un examen.					
21.	Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.					
22.	Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.					

	SITUACIÓN					
23.	Las condiciones donde se realiza un examen (demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) me influyen aumentando mi nerviosismo.					
24.	Me siento nervioso en los auditorios muy grandes.					
25.	Me pone nervioso escuchar los comentarios de mis compañeros previo al examen					
	RESPUESTAS DE EVITACIÓN					
26.	Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro.					
27.	Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo entrego en blanco.					
28.	Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.					
29.	Siento grandes deseos de fumar durante el examen.					
30.	Me pongo malo y doy excusas para no hacer un examen.					
31.	Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.					

Anexo 4: Certificado de validez por juicio de expertos de la variable 1



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia1		Relevancia2		Claridad3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: FORMAS DE ESTUDIO								
1.	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes	X		X		X		
2.	Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlos	X		X		X		
3.	Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no conozco	X		X		X		
4.	Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido	X		X		X		
5.	Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar	X		X		X		
6.	Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados	X		X		X		
7.	Termino a tiempo mis trabajos o tareas pendientes	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: RESOLUCIÓN DE TAREAS								
8.	Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido	X		X		X		
9.	Busco siempre apoyo en las tareas o trabajos que no entiendo	X		X		X		
10.	Cuando tengo varios trabajos o tareas pendientes, las organizo de manera productiva	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: PREPARACION DE EXAMENES								
11.	Estudio por lo menos dos horas todos los días	X		X		X		
12.	Espero que se fije la fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar	X		X		X		
13.	Repaso momentos antes del examen	X		X		X		
14.	Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día distribuyo mejor mi tiempo para tener éxito en todos	X		X		X		
15.	Antes del examen, reviso mis apuntes o notas de cuaderno	X		X		X		
16.	Suelo realizar simulacros de los cursos previos a un examen.	X		X		X		
DIMENSIÓN 4: FORMA DE ESCUCHAR LA CLASE								
17.	Trato de poner toda mi atención durante la clase	X		X		X		
18.	Trato de tomar apuntes de lo que dice el profesor	X		X		X		
19.	Inmediatamente después de una clase ordeno mis Apuntes	X		X		X		
20.	Considero que los apuntes que tomé en clase son importantes para mi aprendizaje	X		X		X		
DIMENSIÓN 5: ACOMPAÑAMIENTO DE ESTUDIO								
21.	Requiero de música para concentrarme en el estudio	X		X		X		
22.	Requiero la compañía de la TV	X		X		X		
23.	Requiero de tranquilidad y silencio	X		X		X		
24.	Requiero de algún alimento que como mientras estudio	X		X		X		

ESCALA DE POCORADO						
25.	Puedo trabajar con normalidad cuando tengo interrupciones de visitas, amigos que me quitan el tiempo	x		x	x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: José Bernabe Achicahuala Mamani DNI: 70422623

Especialidad del validador: Segunda Especialidad Profesional en Psicología de la Clínica y de la Salud

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

03 de Noviembre del 2022


 José Bernabe Achicahuala Mamani
 PSICÓLOGO
 C.Ps.P. 30513

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: FORMAS DE ESTUDIO								
1.	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes	X		X		X		
2.	Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlos	X		X		X		
3.	Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no conozco	X		X		X		
4.	Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido	X		X		X		
5.	Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar	X		X		X		
6.	Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados	X		X		X		
7.	Termino a tiempo mis trabajos o tareas pendientes	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: RESOLUCIÓN DE TAREAS								
8.	Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido	X		X		X		
9.	Busco siempre apoyo en las tareas o trabajos que no entiendo	X		X		X		
10.	Cuando tengo varios trabajos o tareas pendientes, las organizo de manera productiva	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: PREPARACION DE EXAMENES								
11.	Estudio por lo menos dos horas todos los días	X		X		X		
12.	Espero que se fije la fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar	X		X		X		
13.	Repaso momentos antes del examen	X		X		X		
14.	Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día distribuyo mejor mi tiempo para tener éxito en todos	X		X		X		
15.	Antes del examen, reviso mis apuntes o notas de cuaderno	X		X		X		
16.	Suelo realizar simulacros de los cursos previos a un examen.	X		X		X		
DIMENSIÓN 4: FORMA DE ESCUCHAR LA CLASE								
17.	Trato de poner toda mi atención durante la clase	X		X		X		
18.	Trato de tomar apuntes de lo que dice el profesor	X		X		X		
19.	Inmediatamente después de una clase ordeno mis Apuntes	X		X		X		
20.	Considero que los apuntes que tomé en clase son importantes para mi aprendizaje	X		X		X		
DIMENSIÓN 5: ACOMPAÑAMIENTO DE ESTUDIO								
21.	Requiero de música para concentrarme en el estudio	X		X		X		
22.	Requiero la compañía de la TV	X		X		X		
23.	Requiero de tranquilidad y silencio	X		X		X		
24.	Requiero de algún alimento que como mientras estudio	X		X		X		
25.	Puedo trabajar con normalidad cuando tengo interrupciones de visitas, amigos que me quitan el tiempo	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Lic. Herrera Diburga, Yirli DNI: 45606933

Especialidad del validador: Psicología clínica y de la salud

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Yirli Herrera Diburga
PSICÓLOGA
C.Ps.P. N°37185

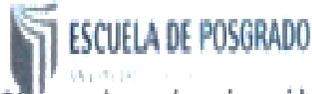
02 de 11 del 2022



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia1		Relevancia2		Claridad3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: FORMAS DE ESTUDIO								
1.	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes	X		X		X		
2.	Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlos	X		X		X		
3.	Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no conozco	X		X		X		
4.	Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido	X		X		X		
5.	Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar	X		X		X		
6.	Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados	X		X		X		
7.	Termino a tiempo mis trabajos o tareas pendientes	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: RESOLUCIÓN DE TAREAS								
8.	Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido	X		X		X		
9.	Busco siempre apoyo en las tareas o trabajos que no entiendo	X		X		X		
10.	Cuando tengo varios trabajos o tareas pendientes, las organizo de manera productiva	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: PREPARACION DE EXAMENES								
11.	Estudio por lo menos dos horas todos los días	X		X		X		
12.	Espero que se fije la fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar	X		X		X		
13.	Repaso momentos antes del examen	X		X		X		
14.	Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día distribuyo mejor mi tiempo para tener éxito en todos	X		X		X		
15.	Antes del examen, reviso mis apuntes o notas de cuaderno	X		X		X		
16.	Suelo realizar simulacros de los cursos previos a un examen.	X		X		X		
DIMENSIÓN 4: FORMA DE ESCUCHAR LA CLASE								
17.	Trato de poner toda mi atención durante la clase	X		X		X		
18.	Trato de tomar apuntes de lo que dice el profesor	X		X		X		
19.	Inmediatamente después de una clase ordeno mis Apuntes	X		X		X		
20.	Considero que los apuntes que tomé en clase son importantes para mi aprendizaje	X		X		X		
DIMENSIÓN 5: ACOMPAÑAMIENTO DE ESTUDIO								
21.	Requiero de música para concentrarme en el estudio	X		X		X		
22.	Requiero la compañía de la TV	X		X		X		
23.	Requiero de tranquilidad y silencio	X		X		X		
24.	Requiero de algún alimento que como mientras estudio	X		X		X		
25.	Puedo trabajar con normalidad cuando tengo interrupciones de visitas, amigos que me quitan el tiempo	X		X		X		



Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador, Dr/ Mg: *Lc. Rosita Rojas Lozano* DNI: *70024170*

Especialidad del validador: *Psicóloga Clínica y de la salud.*

..... *31 de octubre* del 2022

- ¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

.....
[Firma]
.....
Firma del Experto Informante.

Certificado de validez por juicio de expertos de la variable 2



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ANSIEDAD ANTE EXÁMENES

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: PREOCUPACION								
1.	Después del examen, me frustró de pensar lo mal que lo he hecho, aunque no sepa el resultado.	X		X		X		
2.	Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.	X		X		X		
3.	Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.	X		X		X		
4.	Pienso que el profesor me está observando constantemente.	X		X		X		
5.	Suelo mordermme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.	X		X		X		
6.	No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.).	X		X		X		
7.	Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.	X		X		X		
8.	Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.	X		X		X		
9.	Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.	X		X		X		
10.	Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.	X		X		X		
11.	Tardó mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: RESPUESTAS FISIOLÓGICAS								
12.	En los exámenes me sudan las manos.	X	No	X	No	X	No	
13.	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias físicas	X		X		X		
14.	Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.	X		X		X		
15.	Cuando termino el examen me duele la cabeza.	X		X		X		
16.	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar.	X		X		X		
17.	En el examen siento rígidas las manos y los brazos.	X		X		X		
18.	Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.	X		X		X		
19.	No puedo dormir bien un día previo al examen.	X		X		X		
20.	He sentido mareos y náuseas en un examen.	X		X		X		
21.	Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.	X		X		X		
22.	Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: SITUACIÓN								
23.	Las condiciones donde se realiza un examen (demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) me influyen aumentando mi nerviosismo.	X		X		X		
24.	Me siento nervioso en los auditorios muy grandes.	X		X		X		

ESCUELA DE DOCENTES						
25.	Me pone nervioso escuchar los comentarios de mis compañeros previo al examen	X		X		X
DIMENSIÓN 4: RESPUESTAS DE EVITACIÓN						
26.	Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro.	X		X		X
27.	Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo entrego en blanco.	X		X		X
28.	Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.	X		X		X
29.	Siento grandes deseos de fumar durante el examen.	X		X		X
30.	Me pongo malo y doy excusas para no hacer un examen.	X		X		X
31.	Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.	X		X		X

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: José Bernabe Achicahuata Mamani DNI: 70422623

Especialidad del validador: Segundo Especialidad Profesional en Psicología de la Clínica y de la Salud

- ¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

03 de Noviembre del 2022


 José Bernabe Achicahuata Mamani
 PSICÓLOGO
 C.Ps.P. 30513

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ANSIEDAD ANTE EXÁMENES

N°	DIMENSIONES / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: PREOCUPACION								
1.	Después del examen, me frustro de pensar lo mal que lo he hecho, aunque no sepa el resultado.	X		X		X		
2.	Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.	X		X		X		
3.	Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.	X		X		X		
4.	Pienso que el profesor me está observando constantemente.	X		X		X		
5.	Suelo mordirme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.	X		X		X		
6.	No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.).	X		X		X		
7.	Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.	X		X		X		
8.	Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.	X		X		X		
9.	Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.	X		X		X		
10.	Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.	X		X		X		
11.	Tardó mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: RESPUESTAS FISIOLÓGICAS								
12.	En los exámenes me sudan las manos.	X		X		X		
13.	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias físicas	X		X		X		
14.	Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.	X		X		X		
15.	Cuando termino el examen me duele la cabeza.	X		X		X		
16.	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar.	X		X		X		
17.	En el examen siento rígidas las manos y los brazos.	X		X		X		
18.	Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.	X		X		X		
19.	No puedo dormir bien un día previo al examen.	X		X		X		
20.	He sentido mareos y náuseas en un examen.	X		X		X		
21.	Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.	X		X		X		
22.	Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: SITUACIÓN								
23.	Las condiciones donde se realiza un examen (demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) me influyen aumentando mi nerviosismo.	X		X		X		
24.	Me siento nervioso en los auditorios muy grandes.	X		X		X		

ESCUELA DE POSGRADO						
25.	Me pone nervioso escuchar los comentarios de mis compañeros previo al examen	X		X		X
DIMENSIÓN 4: RESPUESTAS DE EVITACIÓN						
26.	Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro.	X		X		X
27.	Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo entrego en blanco.	X		X		X
28.	Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.	X		X		X
29.	Siento grandes deseos de fumar durante el examen.	X		X		X
30.	Me pongo malo y doy excusas para no hacer un examen.	X		X		X
31.	Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.	X		X		X

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Lic. Yirli Herrera Diburga DNI: 45606933

Especialidad del validador: Psicología Clínica y de la Salud

- ¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


 Yirli Herrera Diburga
 PSICÓLOGA
 C.Ps.P. N°37185

02 de 11 del 2022


 Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ANSIEDAD ANTE EXÁMENES

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: PREOCUPACION								
1.	Después del examen, me frustro de pensar lo mal que lo he hecho, aunque no sepa el resultado.	X		X		X		
2.	Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.	X		X		X		
3.	Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.	X		X		X		
4.	Pienso que el profesor me está observando constantemente.	X		X		X		
5.	Suelo mordirme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.	X		X		X		
6.	No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.).	X		X		X		
7.	Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.	X		X		X		
8.	Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.	X		X		X		
9.	Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.	X		X		X		
10.	Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.	X		X		X		
11.	Tardó mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: RESPUESTAS FISIOLÓGICAS								
12.	En los exámenes me sudan las manos.	X		X		X		
13.	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias físicas	X		X		X		
14.	Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.	X		X		X		
15.	Cuando termino el examen me duele la cabeza.	X		X		X		
16.	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar.	X		X		X		
17.	En el examen siento rígidas las manos y los brazos.	X		X		X		
18.	Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.	X		X		X		
19.	No puedo dormir bien un día previo al examen.	X		X		X		
20.	He sentido mareos y náuseas en un examen.	X		X		X		
21.	Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.	X		X		X		
22.	Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: SITUACIÓN								
23.	Las condiciones donde se realiza un examen (demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) me influyen aumentando mi nerviosismo.	X		X		X		
24.	Me siento nervioso en los auditorios muy grandes.	X		X		X		

ESCUELA DE POSGRADO

25.	Me pone nervioso escuchar los comentarios de mis compañeros previo al examen	X		X		X	
DIMENSIÓN 4: RESPUESTAS DE EVITACIÓN				X		X	
26.	Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro.	X		X		X	
27.	Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo entrego en blanco.	X		X		X	
28.	Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.	X		X		X	
29.	Siento grandes deseos de fumar durante el examen.	X		X		X	
30.	Me pongo malo y doy excusas para no hacer un examen.	X		X		X	
31.	Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** [X] **Aplicable después de corregir** [] **No aplicable** []

Apellidos y nombres del juez validador, Dr/ Mg: Lic. Rosita Rojas Lozano DNI: 70024170

Especialidad del validador: Psicóloga Clínica y de la Salud

31 de Octubre del 2022



Firma del Experto Informante.

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar el componente o dimensión específica del constructo.
³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Anexo 5: Estadístico de confiabilidad

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.758	56

Estadístico total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Media	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
p1	99.78	82.333	3	,507	,743
p2	98.8	79.540	3	,507	,737
p3	98.9	80.541	3	,743	,915
p4	99.87	86.551	3	,704	,640
p5	99.78	82.333	5	,799	1,280
p6	98.8	79.540	2	,458	,507
P7	98.9	82.333	2	,507	,507
p8	99.87	82.333	3	,507	,743
p9	99.78	82.333	3	,743	,704
p10	98.9	82.333	3	,704	,799
p11	98.9	82.333	4	,488	,458
p12	98.9	69.955	3	,976	,632
p13	98.9	70.998	4	,775	1,125
p14	98.9	82.333	4	,800	,915
p15	98.9	82.333	3	,507	,617
p16	99.87	69.955	2	,356	,488
p17	99.87	70.998	5	,488	,976
p18	99.87	69.955	5	,976	,775
p19	99.87	70.998	5	,775	,800
p20	99.87	82.333	2	,800	,507
p21	99.81	82.333	5	3,13	,356
p22	98.72	69.955	5	4,00	,926

p23	98.72	79.540	4	,884	,900
p24	98.72	80.541	4	,640	,941
p25	98.72	86.551	4	,884	,915
p26	98.72	82.333	3	,816	,640
p27	99.87	79.540	3	,352	,737
p28	99.87	79.540	3	,802	,561
p29	99.87	82.333	3	,743	,834
p30	99.81	82.333	3	,352	,816
p31	98.72	82.333	3	,775	,743
p32	98.72	82.333	4	,799	,816
p33	98.72	82.333	3	,834	,640
p34	98.72	79.540	2	,915	,414
p35	99.87	82.333	4	,737	,884
p36	99.87	82.333	3	,561	,640
p37	99.87	82.333	3	,834	,884
p38	98.72	82.333	3	,816	,816
p39	98.72	82.333	5	,743	,352
p40	98.72	82.333	3	,816	,802
p41	98.72	82.333	3	,640	,743
p42	99.87	79.540	2	,414	,352
p43	99.87	82.333	3	,884	,775
p44	98.9	79.540	3	,640	,799
p45	98.9	80.541	3	,884	,834
p46	98.9	86.551	3	,884	,915
p47	98.9	82.333	3	,816	,799
p48	98.9	79.540	4	,352	,834
p49	98.9	82.333	3	,802	,775
p50	98.9	82.333	3	,743	,775
p51	98.9	79.540	4	,352	,625
p52	98.9	82.333	5	,775	,414
P53	98.9	79.540	3	,799	,915
P54	98.9	80.541	3	,834	,799
P55	98.9	86.551	4	,775	,834
P56	98.9	82.333	3	,775	,775

Anexo 6: Cálculo del tamaño de la muestra

$$n = \frac{Z^2 P(1 - P) \times N}{E^2 (N - 1) + Z^2 P(1 - P)}$$

Dónde:

N = 201 estudiantes

P = 0.50 (50%) de calificación de acierto de la población.

1-P = 0.50 (50%) de calificación desacierto de la población.

E = 5% error muestral.

Z = 1.96 nivel de confianza (El valor Z se obtiene en la tabla de distribución normal estandarizado).

$$n = \frac{(1.96)^2 \times (0.50)(1 - 0.50) \times (201)}{(0.05)^2(201 - 1) + (1.96)^2(0.50)(1 - 0.50)}$$

N= 133 estudiantes



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, LLANOS CASTILLA JOSE LUIS, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Hábitos de estudio y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad de Lima, 2022", cuyo autor es NIMA MANCO RICARDO ARSENIO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 24.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 18 de Enero del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
LLANOS CASTILLA JOSE LUIS DNI: 42150770 ORCID: 0000-0002-0476-4011	Firmado electrónicamente por: JLLANOSCA7 el 18- 01-2023 12:15:32

Código documento Trilce: TRI - 0522912