



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PROBLEMAS DE APRENDIZAJE

Ansiedad y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria en una
institución educativa, Lima-2022

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Problemas de Aprendizaje

AUTORA:

Nieto Salvatierra, Yuri Christie (ORCID: 0000-0003-3018-5571)

ASESORA:

Dra. Rivera Arellano, Edith Gissela (ORCID: 0000-0002-3712 5363)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Problemas de Aprendizaje

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

LIMA – PERÚ

2022

Dedicatoria

Con todo el amor y cariño a mis padres,
a mi hijo Fabián, a mi esposo Juan por
su apoyo y a mi hermosa familia
que con sus palabras me motivaron a
alcanzar uno de mis objetivos.

Agradecimiento

A mi familia que son el motor para seguir mejorando en mi vida profesional.

A mis estudiantes que desinteresadamente colaboraron con la aplicación de las encuestas.

A mi asesora la Dra. Rivera Arellano, Edith Gissela por la orientación en el trabajo de investigación.

Índice de contenidos

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	6
III. METODOLOGÍA	17
3.1. Tipo y diseño de investigación	18
3.2. Variables y operacionalización	19
3.3. Población, muestra, muestreo	19
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	24
IV. RESULTADOS	25
V. DISCUSIÓN	42
VI. CONCLUSIONES	47
VII. RECOMENDACIONES	49
REFERENCIAS	51
ANEXOS	59

Índice de tablas

		Pág.
Tabla 1	Distribución de estudiantes según sexo y sección	20
Tabla 2	Muestra de estudiantes según sexo y sección	20
Tabla 3	Frecuencia y porcentaje de estudiantes mujeres y varones encuestados	26
Tabla 4	Nivel de Ansiedad estado en estudiantes de secundaria	27
Tabla 5	Nivel de Ansiedad rasgo en estudiantes de secundaria	29
Tabla 6	Nivel de Hábitos de estudio en estudiantes de secundaria	31
Tabla 7	Tabla cruzada de Hábitos de estudio y en nivel de ansiedad estado en estudiantes de secundaria	33
Tabla 8	Tabla cruzada de Hábitos de estudio y en nivel de ansiedad rasgo en estudiantes de secundaria	35
Tabla 9	Prueba de normalidad de estudio en estudiantes de secundaria	37
Tabla 10	Correlación de Pearson entre Ansiedad y Hábitos de estudio	38
Tabla 11	Correlación de Pearson entre Ansiedad estado y Hábitos de estudio de mujeres	38
Tabla 12	Correlación de Pearson entre Ansiedad estado y Hábitos de estudio de varones	39
Tabla 13	Correlación de Pearson entre Ansiedad rasgo y Hábitos de estudio de mujeres	40
Tabla 14	Correlación de Pearson entre Ansiedad rasgo y Hábitos de estudio de varones	40

Índice de figuras

		Pág.
Figura 1	Porcentaje de estudiantes mujeres y varones de secundaria encuestados	26
Figura 2	Nivel Ansiedad estado de mujeres	27
Figura 3	Nivel Ansiedad estado de varones	28
Figura 4	Nivel Ansiedad rasgo de mujeres	29
Figura 5	Nivel Ansiedad rasgo de varones	30
Figura 6	Nivel de Hábitos de estudio de mujeres	31
Figura 7	Nivel de Hábitos de estudio de varones	32
Figura 8	Barras agrupadas del Nivel de Hábitos de estudio y el nivel de Ansiedad estado	34
Figura 9	Barras agrupadas del Nivel de Hábitos de estudio y el nivel de Ansiedad rasgo	36

Resumen

El presente estudio titulado Ansiedad y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria en una institución educativa en la ciudad de Lima, tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la ansiedad y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria en una institución educativa en la ciudad de Lima. Para ello se desarrolló una investigación. La presente investigación es correlacional, diseño no experimental y fue de corte transversal; participaron 111 estudiantes de quinto año de secundaria. Los instrumentos utilizados para el recojo de la información fue el cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo de C.D. Spielberger, R.L. Gorsuch y R.E. Lushene y el inventario de Hábitos de Estudio de L. Vicuña Peri. Los resultados pudieron determinar que existe relación inversa entre la ansiedad y los hábitos de estudio de estudiantes de secundaria de una institución educativa, es decir que si el nivel de ansiedad de los estudiantes es alto entonces los hábitos de estudio disminuirán su frecuencia.

Palabras clave: Hábitos, estudio, estado, estudiante de secundaria, relación.

Abstract

The present study entitled Anxiety and study habits in high school students in an educational institution in the city of Lima, aimed to determine the relationship between anxiety and study habits in high school students in an educational institution in the city of Lima. For this purpose, research was developed. The present research is correlational, non-experimental design and was cross-sectional; 111 fifth year high school students participated. The instruments used to collect information were the State-Trait Anxiety questionnaire by C.D. Spielberger, R.L. Gorsuch and R.E. Lushene and the Study Habits Inventory by L. Vicuña Peri. The results were able to determine that there is an inverse relationship between anxiety and study habits of high school students of an educational institution, that is to say that if the anxiety level of the students is high then study habits will decrease in frequency.

Keywords: Habits, study, state, high school student, relationship.

I. INTRODUCCIÓN

A finales del 2019 en Wuhan, China se dan a conocer los primeros casos de infecciones respiratorias, se desconocía cuáles eran sus causas y fue señalada como Coronavirus (Organization, 2020) la misma que se sigue enfrentando en la actualidad como una pandemia. Esta situación aumentó los casos de ansiedad a nivel mundial, debido a la sobrecarga de información y noticias negativas, incertidumbre y la cantidad de muertes (World Health Organization, 2021). En el contexto escolar, se ha visto un alto índice referido sobre todo a la salud mental por el cierre de escuelas, el confinamiento y de las diferentes actividades al aire libre. Esto ha generado estrés que van a impactar la salud mental originando ansiedad (de Figueiredo et al., 2021).

La OMS (2021) menciona que los estudiantes en edad adolescente adolecen frecuentes trastornos emocionales, uno de estos es la ansiedad como el más habitual en esta edad. Se dieron a conocer algunas investigaciones como resultado del Covid-19 en cuanto a la salud mental, observándose un incremento de la ansiedad y otras expresiones psicológicas en muchas poblaciones a nivel del mundo; un estudio que se realizó a la población china en general al inicio de la fase de la pandemia, el 53,8% manifestó niveles de ansiedad entre severo y moderado (Huang & Zhao, 2020) . Otras investigaciones arrojaron que el 3.6% de adolescentes en el rango de 10 a 14 años y el 4.6% entre 15 a 19 años sufre de trastorno de ansiedad; como es el caso de China donde un estudio con 1036 niños y adolescentes reveló que el 11.78% mostraban depresión, 18.92% ansiedad y 6.56% presentaron depresión junto con ansiedad(Chen et al., 2020). Cabe resaltar que la adolescencia es un período importante, donde se ve el desenvolvimiento de las habilidades sociales y emocionales que posibilitan el bienestar de la mente; esto unido al problema de pandemia que estamos viviendo se ha observado un acelerado crecimiento de trastornos de ansiedad, que se dan a notar como ataques de miedo excesivo o preocupaciones crecientes, en adolescentes (OMS, 2020).

En el estudio llevado a cabo por la Unicef (2020) a 8444 adolescentes y jóvenes de América Latina y el Caribe señaló que el 27% manifestó sentir ansiedad y el 15% depresión; también en este mismo estudio se afirmó que el 46% de los adolescentes y jóvenes tienen menos ganas para llevar a cabo

actividades que antes disfrutaba, el 36% se siente con menos motivación para hacer cosas cotidianas y de manera general el 73% ha experimentado la urgencia de solicitar apoyo en lo que respecta a su bienestar mental y físico.

En el Perú según MINSA (2021) informó que la línea telefónica gratuita reportó, desde fines del 2020 hasta los primeros meses del 2021, 821 llamadas de personas con problemas de ansiedad, depresión y familiares. De este grupo, un 48 % se encuentra en edad adolescente. En este sentido, dar a conocer cómo afecta la ansiedad en el estudiante constituye un avance importante y elemental para trabajar proyectos con el fin de encontrar mejoras en el aprendizaje, por esta razón es un tema presente e importante (Delgado-Monge et al., 2020).

La pandemia del COVID 2019 ha generado hoy en día que niños y adolescentes sean vulnerables a trastornos de salud mental, uno de ellos son los problemas de ansiedad, por lo tanto, hace que su proceso de aprendizaje se vea en muchos casos perjudicado; en la institución educativa se encontraron situaciones con esta problemática en algunos estudiantes los cuales repercutieron aún más en sus hábitos de estudio perjudicando su aprendizaje.

Ante esta problemática presentada se planteó la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación que existe entre la ansiedad y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima-2022? Se plantearon también los siguientes problemas específicos: ¿Qué relación existe entre la ansiedad estado y hábitos de estudio en estudiantes mujeres de secundaria en una institución educativa, Lima-2022?; ¿Qué relación existe entre la ansiedad estado y hábitos de estudio en estudiantes varones de secundaria en una institución educativa, Lima-2022?; ¿Qué relación existe ansiedad rasgo y hábitos de estudio en estudiantes mujeres de secundaria en una institución educativa, Lima-2022?; ¿Qué relación existe ansiedad rasgo y hábitos de estudio en estudiantes varones de secundaria en una institución educativa, Lima-2022?

En este sentido la investigación para su fundamento teórico identifica y compara los niveles de ansiedad que afecta a la población, tanto para el nivel de

ansiedad estado como para el nivel de ansiedad rasgos, reforzando y aportando al estudio de la variable, lo cual servirá como sustento para futuros trabajos relacionados con el tema.

Este estudio brinda un aporte metodológico ya que presenta dos instrumentos los cuales ayudarán a evaluar la ansiedad estado-rasgo a partir de los datos de los estudiantes y el segundo para los hábitos de estudio, ambos instrumentos tienen una validez y confiabilidad.

En la justificación práctica, se pretende brindar precisiones sobre niveles de ansiedad (estado y rasgo) en los estudiantes, aportando datos fidedignos a los progenitores, profesores e investigadores con el objetivo de solucionar problemas que tengan que ver con la ansiedad en el campo educativo, así también observar las consecuencias que puedan generar en el educando.

A continuación, el objetivo general que se plantea es el siguiente: Determinar la relación que existe entre la ansiedad y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria en una institución educativa, Lima – 2022. Los objetivos específicos planteados son: Determinar la relación que existe entre ansiedad estado y hábitos de estudio en estudiantes mujeres de secundaria en una institución educativa, Lima-2022; Determinar la relación que existe entre ansiedad estado y hábitos de estudio en estudiantes varones de secundaria en una institución educativa, Lima-2022; Determinar la relación que existe entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en estudiantes mujeres de secundaria en una institución educativa, Lima-2022; Determinar la relación que existe entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en estudiantes varones de secundaria en una institución educativa, Lima-2022.

En tal sentido la hipótesis general que se plantea a continuación es: Existe una relación significativa entre la ansiedad y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria en una institución educativa, Lima – 2022. Las hipótesis específicas son: Existe una relación significativa entre ansiedad estado y hábitos de estudio en estudiantes mujeres en una institución educativa, Lima- 2022; Existe una relación significativa entre ansiedad estado y hábitos de estudio

en estudiantes varones de secundaria en una institución educativa, Lima-2022;
Existe una relación significativa entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en
estudiantes de mujeres de secundaria en una institución educativa, Lima-2022;
Existe una relación significativa entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en
estudiantes varones de secundaria en una institución educativa, Lima-2022.

II. MARCO TEÓRICO

Carrasco (2020) en su investigación, buscó identificar los aspectos que relacionan a la Ansiedad y los Hábitos de Estudio en escolares en el departamento capitalino. El presente estudio utilizó el método cuantitativo, con un diseño cuyo tipo corresponde a un descriptivo correlacional. Se aplicó la evaluación a la muestra de 120 adolescentes mediante el instrumento Ansiedad Rasgo-Estado y de Hábitos de estudio CASM-85; resultando que la ansiedad en relación a los hábitos de estudio en los adolescentes presentó un valor -0.364 y $p < 0.05$ cuyo significado muestra una correlación negativa importante entre cada variable.

En el estudio de Paitán & Monge (2020) donde se planteó identificar la relación entre Estrés y Hábitos de estudio, tuvo como fin identificar si el estrés producto de las labores académicas repercute en dichos Hábitos en adolescentes de secundaria. Se usó un diseño descriptivo correlacional, para esto se usó como herramientas de medición el SISCO y CASM 85. Se obtuvo como resultado que no se halla relación entre las variables según la significancia ($p=0.084 >0.05$). Se dio como recomendaciones incentivar la capacitación del personal de la institución participante entorno a dichas variables.

El trabajo de investigación desarrollado por Delgado (2019) buscó comprobar la correlación entre ansiedad y hábitos de estudio durante las evaluaciones. En este proyecto se planteó un estudio de tipo no experimental y que respondía a un diseño correlacional. Para este fin se utilizó como muestra a 100 participantes del último año de secundaria (quinto año), a los cuales se les evaluó con el cuestionario IDASE (1983), y con el cuestionario Hábitos De Estudio (CASM-85,2014). Se observa la relación negativa baja de alta significancia ($p < .001$), que existe entre estas variables frente a una situación de exámenes. Se obtuvo como resultado que a mayores hábitos de estudio la ansiedad en estas situaciones será baja.

Por otro lado Chaiña (2018) logró realizar un trabajo sobre Hábitos de estudios y ansiedad en escolares de secundaria en la provincia de Juliaca. El estudio utilizó una metodología descriptivo correlacional y se evaluó a 148 estudiantes. Obteniendo como resultados evidencia de una correlación positiva alta de Rho Spearman de $0,856$, entre las variables mencionadas, así mismo se

observa que el 47,30% de los participantes afirma tener hábitos de estudio. Por otro lado, de los evaluados afirma tener constantes episodios de ansiedad.

Por otro lado, Zarate (2018) llevó a cabo un estudio sobre Hábitos de estudio en estudiante de secundaria de un colegio de la capital. La finalidad fue identificar categorías de los Hábitos de estudios en el cual se usó el método descriptivo y de diseño no experimental. Los resultados obtenidos demostraron una tendencia negativa en los Hábitos de estudio y en sus dimensiones.

En torno a las investigaciones a nivel internacional citaremos a: Catagua & Escobar (2021) donde tuvo como finalidad establecer los niveles de ansiedad durante la cuarentena en adolescentes en Manta, una ciudad de Ecuador. Se utilizó como instrumento el test de ansiedad, un cuestionario autoadministrado para medir los niveles de ansiedad y una encuesta semiestructurada; los resultados obtenidos y unido a la encuesta aplicada, revelaron que hay relación entre el aislamiento por la covid-19 y la ansiedad en los adolescentes, se observó un nivel de ansiedad moderada en los adolescentes.

García (2019) cuyo trabajo tuvo como fin fomentar hábitos de estudio para elevar el rendimiento académico de adolescentes de secundaria de Ecuador. Se usó un cuestionario tipo Likert con 15 ítems sobre Hábitos de estudio, con el propósito de establecer el nivel de esta variable. Los resultados permitieron conocer que, a mayores hábitos de estudio, se observa mejora en el rendimiento académico.

Otro estudio realizado en Argentina por Schmidt & Shoji (2018) estuvo dirigido al estudio de la relación entre ansiedad estado – rasgo con el rendimiento académico en adolescentes, dicho estudio fue de tipo correlacional y estuvo integrado por 100 adolescentes; se utilizó la prueba STAI para la ansiedad y el resultado de sus calificaciones para el rendimiento académico obteniendo que la ansiedad estado va a influir sobre el rendimiento académico de una manera importante; mientras que la ansiedad rasgo no presenta una significancia estadística.

La investigación de Del Valle et al., (2018) tuvo como objetivo analizar cómo afecta el uso de estrategias de regulación emocional sobre los niveles de

ansiedad en estudiantes del nivel secundario en España, la muestra estuvo conformada por 266 adolescentes. Se obtuvo como respuesta que al usar estrategias adaptativas que regulen las emociones hará que los niveles de ansiedad sean menores y por otro lado el uso de estrategias desadaptativas va a originar aumento en la ansiedad.

En Ecuador vamos a encontrar otro estudio realizado por Sigchos (2018) cuyo fin fue conocer la incidencia de los hábitos de estudio en el rendimiento de escolares de una unidad educativa. El estudio se ejecutó bajo fue cuantitativo con diseño correlacional, se evaluó una muestra de 219 individuos a los cuales se les aplicó el cuestionario CHTE la cual valora siete aspectos de esta variable. Se obtuvo como resultados una baja relación en cuanto a hábitos de estudio y rendimiento académico.

El presente estudio se enfoca dentro del paradigma positivista, el cual , según Ramos (2015) afirma la existencia de un método a través del cual el individuo tienen acceso para conocer de forma absoluta al objeto de conocimiento; este paradigma trata de dar explicación, predecir y controlar las situaciones, así como también validar las teorías.

Se considera la teoría psicodinámica que respalda la variable ansiedad, la cual es evidencia de los problemas internos que afronta el individuo haciendo que, las sensaciones ocasionadas por la ansiedad ingresen en conflicto entre la seguridad y confianza que se deben generar o las ideas incongruentes frente a un estímulo negativo Vallejo (2015, citado en Vásquez, 2019)

Asimismo, tomado en cuenta el enfoque Biológico, la ansiedad surge por las experiencias de emociones que se generan a raíz de una alteración en el sistema nervioso, lo que ocasiona que las personas experimenten síntomas como la ansiedad, sudor excesivo, pulsaciones, aceleración en los latidos que generan preocupación y miedo (Díaz & De la Iglesia, 2019)

La teoría conductista nos dice que la ansiedad es la consecuencia de un proceso condicionado, es decir que quienes la sufren es porque se acostumbraron equivocadamente a relacionar estímulos neutrales en un inicio con sucesos traumáticos experimentados y por lo tanto son una amenaza,

entonces cada vez que se presentan estos estímulos se va a observar conductas de angustia porque van a ser sentidas como amenazas (Virues, 2005).

En cuanto a la teoría cognitiva esta considera a la ansiedad como consecuencia de cogniciones patológicas, en donde la persona va a mentalizar la situación que siente que es molesta y lo va a enfrentar con conductas determinadas, para luego no darle importancia o valor a esta experiencia. Pero hay personas que se les queda esta situación como amenazante tanto para su salud física y emocional lo cual va a desencadenar respuestas neurofisiológicas que van a originar la ansiedad (Virues, 2005).

Para sustentar la variable ansiedad se toma como referencia los estudios de Navlet (2012, citado en Mendoza, 2021) representante de la Teoría de la Ansiedad, el cual plantea que esta es un rasgo que presenta la personalidad del individuo, quien al tener una personalidad poca definida se encuentra propenso a caer en un cuadro de ansiedad, lo que determina la importancia de una personalidad definida. Para Rojas 2014 es una prueba de miedo ante algo inseguro, desconocido, originados por hechos desconocidos, es el miedo que provoca alteración en el rasgo de las personas. Es una manera de defensa del cuerpo ante una situación amenazante puede ocasionar emociones como preocupación, mal humor, agitación; la cual puede convertirse en una situación ansiosa que se dé como respuesta a una situación no contralada y de manera persistente en el individuo (Delgado et al., 2021).

Se define la primera dimensión ansiedad estado, Mordomingo (2005, citado en Mendoza, 2021) señala que la ansiedad como estado presenta en los individuos cambios fisiológicos como tensión, cambios en el color, sudoración excesiva o han algunos casos solo sequedad bucal. La ansiedad estado podría ser elevado tomando en cuenta las circunstancias percibidas por las personas como una amenaza, esto es independiente si hay peligro o no. Por el contrario, un estado de ansiedad podría tener una intensidad baja en situaciones que no serían amenazantes aun existiendo peligro real (Francis Ries et al., 2018). Spielberger (1984, citado en Carrillo, 2009) nos hace ver la ansiedad estado como una situación emocional que es inestable en el tiempo, hay múltiples sensaciones y sentimientos negativos.

Se define la segunda dimensión ansiedad rasgo, Moreno (2013, citado en Mendoza, 2021) nos dice que responde a un proceso que los individuos pueden tenerla, pero es de carácter pasajera cuando se está listo para enfrentarla, esto conlleva a que un individuo con ansiedad rasgo en muchas oportunidades se mostrará irritado, con mal humor o mostrándose siempre a la defensiva creyendo que es una víctima a la que todos quieren hacer daño. Este tipo de ansiedad no es observable directamente en lo conductual y tiene que ser entendida por la repetición de situaciones en el estado de ansiedad que un individuo experimenta, entonces podemos decir que los individuos con alto nivel de ansiedad rasgo se dan cuenta que están propensos a sufrir cuadros de este tipo de ansiedad (Francis Ries et al., 2018). Spielberger (1984, citado en Carrillo, 2009) nos dice que la ansiedad rasgo hace parte de las diferencias individuales y que ya está encajada en la personalidad del individuo.

En relación a los niveles de ansiedad podemos observar: la ansiedad leve el sujeto va a estar atento, va a ser observador logrando dominar la situación antes de que suceda se le denomina como una ansiedad ligera; la ansiedad moderada, la persona se va a centrar solo en las preocupaciones inmediatas, se va a sentir bloqueada en diferentes áreas pero si logra concentrarse puede romper ese bloqueo; en cuanto a la ansiedad alta se dice que cuando se llega a este nivel las actividades ya sean cognitivas o laborales se ven perjudicadas, pero sin llegar a un trastorno, el campo perceptivo de la persona se va a reducir por lo que va a hacer que tenga dificultad de poder analizar dicha situación (Ruiz & Lago, 2005). Por otro lado, estudios revelan que las mujeres son más vulnerables de poder desarrollar trastornos de ansiedad en el transcurso de su existencia en comparación con los varones, las causas aún se desconocen nos mencionan que puede ser por las hormonas femeninas o los factores genéticos (Kinrys & Wygant, 2005).

Al iniciar nuevamente las clases en este año 2022, el alumnado está haciendo frente a los aprendizajes de las diferentes áreas y se abordan temas como refuerzos para recuperar los aprendizajes perdidos a causa de la pandemia. El esfuerzo intelectual que esto supone, el no tener hábitos de estudio y diversas situaciones emocionales provocada por la cuarentena está

produciendo en los adolescentes crisis de ansiedad y sentimientos de frustración para lograr las competencias de las diferentes áreas. Es importante brindar el apoyo necesario a nuestros estudiantes tanto desde el entorno familiar como de las instituciones educativas. esto se puede lograr permitiendo la interacción entre compañeros de manera presencial, pero manteniendo las medidas de seguridad, así como también proponer diálogos sobre las situaciones que acontecen, de cómo afrontan estos momentos los adolescentes y compartiendo sus emociones e incertidumbres sobre esta situación (Rodríguez, 2021).

En cuanto a la variable hábitos de estudio, se considera la teoría cognitiva de Jean Piaget (Matencio, 2019) resulta beneficioso porque nos va a indicar que lo que se aprende es resultado de la actividad, la acción, es decir, que el alumno en su afán de aprender necesita planear, saber usar las herramientas lo lleven a lograr el aprendizaje. Para mejorar el estudio es importante ampliar ciertas operaciones cognitivas, confirmando que el aprendizaje no es un proceso pasivo sino activo que tiene una serie de actividades como técnicas y métodos de estudio. Subsecuente, los hábitos de estudio porque hacen posible que el aprendizaje sea de manera activa.

En cuanto a la teoría de procesamiento de la información, Gimeno y Pérez (1993, citado en Matencio, 2019) nos dice que la persona es un ser activo transformador de la experiencia mediante el sistema donde la información es recolectada, manejada, almacenada, recuperada y finalmente utilizada. Es decir que el ser humano es concebido como un ser activo en su aprendizaje. A partir de la teoría conductista se quiere dar a entender cuáles son las disposiciones que van a anteceder el comportamiento de estudio y de esta manera hallar refuerzos más pertinentes a fin de llegar al aprendizaje esperado, también refiere que el estudio es una compleja serie de acciones la cual se da inicio con la identificación del tema, seguidamente de la organización del material luego la lectura del texto para finalmente adquirir los contenidos (Martínez-Otero & Torres, 2005).

Para sustentar la variable hábitos de estudio, empezaremos señalando que un hábito según Paredes (2018) es una condición adquirida, estudiada que conlleva a actuar de la misma forma en situaciones o circunstancias parecidas;

por lo tanto dice que cuando una persona tiene un hábito las actividades que realiza lo hace de manera automática. Para Covey (2009, citado en Paredes, 2018) dice que un hábito se aprende por reincidencia y llega a ser parte de la persona; se va desarrollar en dos partes, la primera en donde se va a adquirir el hábito y la segunda donde se consolida volviéndose espontáneo y habitual. Para Góngora (2010) un hábito es cualquier conducta aprendida de la experiencia, es decir que es una rutina que se puede realizar con frecuencia, nos dice también que hay malos hábitos y buenos hábitos, estos buenos hábitos pueden ser la clave de alcanzar los objetivos propuestos en nuestra vida. Teniendo en claro qué es un hábito entonces definiremos al estudio, la Academia de la Lengua afirma que este es el esfuerzo que se hace para entender, comprender o aprender algo (Real Academia Española, 2022).

Es importante entonces resaltar entonces que los hábitos de estudio se originan por actos repetidos puesto que, si estudiamos más y lo hacemos con regularidad en el mismo lugar y tiempo podremos afianzar ese hábito de estudiar; al hablar de este término hábitos de estudio se hace referencia a la manera como el estudiante acostumbra a estudiar para incrementar su aprendizaje, su capacidad para evadir las distracciones, la atención que pone al objeto de estudio y a la habilidad que demuestra en el proceso de la realización de sus actividades (Cartagena, 2008). Por otro lado nos dicen que es la reunión de comportamientos acostumbrados y que son empleadas para el estudio; estos hábitos pueden considerarse como positivos si ayudan en realidad a lograr el aprendizaje o de lo contrario se pueden considerar como hábitos negativos (Figueroa-Quñones et al., 2019) Finalmente nos dicen que los hábitos de estudio van hacer conductas individuales, una mezcla de habilidades y métodos, es decir van a incorporar habilidades y comportamientos que van hacer que aumente la motivación y de esa manera transformar el aprendizaje en algo eficaz (Jafari et al., 2019).

Se define la primera dimensión forma de estudio que van a ser las actividades que el estudiante va a realizar durante el tiempo que se encuentre en sus labores escolares, es de vital importancia que el estudiante utilice recursos como elaborar apuntes y técnicas de subrayado entre otras que el

estudiante considere necesario, por otro lado, ellos tienen formas de recolectar datos que va a dificultar el desempeño escolar siendo necesario una corrección de esos hábitos Vicuña (1999, citado en Escajadillo, 2019). Según Martínez-Otero & Torres (2005) dicen que la dimensión alude a que cada estudiante tiene su manera de aprender y esta se irá modificando por la que mejor resulte en obtener resultados positivos para lograr los objetivos planteados; entre las cuales encontramos resaltar las ideas principales o claves, explicar las ideas con la técnica del parafraseo, usar el diccionario, leer en voz alta al estudiar.

Se define la segunda dimensión resolución de tareas según Vicuña (1999, citado en Escajadillo, 2019) nos da a conocer el proceso en el cual el alumno se desenvuelve en relación a las tareas que debe elaborar como asumir la responsabilidad de desarrollar su propia actividad o pide que lo elaboren otras personas, así como, si investiga cada vez que le dejan actividades. Esta dimensión hace referencia a las conductas que se realizan en el hogar para la elaboración de las tareas, estas pueden llegar hacer positivas o negativas y si es así hay que tratar de vencerlas. Las actividades de la escuela afianzan, refuerzan el conocimiento, aumenta la responsabilidad y razonamiento, se debe practicar integralmente las lecciones de las clases, investigar, ubicar, organizar y concentrar la información (Martínez-Otero & Torres, 2005).

En la tercera dimensión preparación para los exámenes Vicuña (1999, citado en Escajadillo, 2019) hace referencia al proceso en el cual el alumno se prepara para el examen, si él recién ha comenzado a estudiar unos días antes, si estudia de manera diaria la clase o si necesita que le comuniquen que el examen se llevará a cabo para recién ponerse a estudiar. Sobre esto dice que se soluciona con mayor eficacia los exámenes si se practica cada clase hecha para obtener mejores resultados y no en último momento; el formularnos interrogantes ayuda también a comprender mejor los textos (Martínez-Otero & Torres, 2005).

En cuanto a la cuarta dimensión forma de escuchar la clase Vicuña (1999 citado en Escajadillo, 2019) se observan las actitudes en las que se observa cómo se está comportando el estudiante en clases, donde podemos observar que toma apuntes, que puede distraerse de la clase, hacer preguntas al maestro

sobre el asunto tratado que no entendió o al finalizar la clase ordena los apuntes que realizó. Sobre esta dimensión que para tomar apunte de la clase se debe hacer de manera coherente, algo exacto, breve, con claridad, de manera ordenada y organizada para que de esta manera se pueda entender, en esta dimensión debe prestar atención para poder captar los conocimientos brindados por el profesor (Martínez-Otero & Torres, 2005).

En la quinta dimensión Acompañamiento al estudiar nos señala Vicuña (1999 citado en Escajadillo, 2019) son las actitudes que el estudiante va a realizar durante en momento que está estudiando, como por ejemplo está viendo televisión, si escucha música, si hay alguna interrupción en el momento que está estudiando ya sea por su familia, amigos o simplemente estudia en silencio. Sostienen que para que no haya distracciones es bueno estar ubicado en un lugar adecuado, que no haya interferencia de la televisión, música, sin alimentos aunque puede haber un vaso de agua (Martínez-Otero & Torres, 2005).

En cuanto al desarrollo de hábitos de estudio según Horna (2001, citado en Mejía, 2016) menciona el factor psicológico que está dado en cómo la persona se encuentra dispuesta frente al estudio, saber manejar su tiempo, debe encontrarse bien tanto física como mentalmente; estos aspectos muchas veces no están bien controlados, pero si se pueden mejorar con un descanso y alimentación adecuada; así como en ver en que tenemos necesidades o en qué áreas necesitamos mejorar, cuáles son nuestras prioridades de ahí confeccionar un horario de actividades diarias. En cuanto a los factores ambientales nos dice que es fundamental para el aprendizaje de hábitos de estudio; se debe tener mobiliario y lugar apropiado para estudiar, debe ser ventilado, que tenga buena iluminación y es importante que la persona lo considere como propio (Soto 2004, citado en Mejía, 2016).

En cuanto a la importancia de los hábitos de estudio, nos dicen que para llegar a destacar en la parte académica van a intervenir diferentes factores como estilos de aprendizaje, metodología de los docentes, condiciones ambientales, entre otras; se va a considerar a los hábitos de estudio como abscisa de estos factores que nos van dar acceso a desarrollar habilidades, estrategias y técnicas

de estudio, el desarrollar buenos hábitos de estudio va hacer un referente y útil a lo largo de toda nuestra vida académica; los estudiantes que tienen buenos hábitos van a sobresalir más de los que tienen malos hábitos de estudio (Julius & Evans, 2015). Uno de los factores significativos para evaluar la parte académica de los estudiantes va hacer a través de sus hábitos de estudio, estos van a destacar un papel importante en su vida académica; la influencia de buenos hábitos de estudio han demostrado un efecto positivo y significativo en relación a su rendimiento académico (Tus, 2020).

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

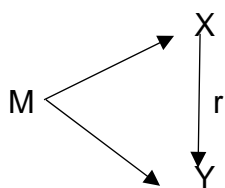
3.1.1 Tipo de investigación

El tipo estudio está dentro de las denominadas aplicadas, para Hernández-Sampieri & Mendoza (2018), estos tipos de estudio van hacer uso del conocimiento para poder llevarlos a la práctica y de esa manera poder dar solución a un determinado problema. Por otro lado, el estudio se desarrolló desde un enfoque cuantitativo, según Ñaupas et al. (2018) señalan que estos estudios van a recolectar, medir y analizar desde una perspectiva estadística para poder responder a las preguntas de investigación y probar hipótesis.

Finalmente utiliza la metodología hipotético deductivo ya que parte de la creación de una hipótesis de un hecho y de ellas se van a deducir consecuencias que van a ser comprobadas como verdaderas o falsas (Hernández et al., 2014).

3.1.2 Diseño de investigación

Este estudio es correlacional ya que su fin es medir la relación que exista entre ambas variables de estudio para después cuantificar y analizar la relación; se desarrolló desde un diseño no experimental, dado que no hubo manipulación de las variables en ninguno de los momentos del desarrollo de la investigación; fue transversal porque los datos fueron recabados en ese momento (Hernández et al., 2014).



M: muestra

X: variable ansiedad

Y: variable hábitos de estudio

r: correlación

3.2 Variables y operacionalización

Variable X: Ansiedad

Definición conceptual

Según Spielberger es una respuesta afectiva que consiste en sentimientos de aprensión, tensión, preocupación y nerviosismo de igual forma es la estimulación del sistema nervioso autónomo (1984, citado en Carrillo, 2009).

Definición operacional

La variable ansiedad se midió mediante un cuestionario considerando las dimensiones ansiedad estado - rasgo, colocadas en un cuestionario de 40 items en escala Likert, presentando valores o rangos de ansiedad baja, moderada o alta.

Variable Y: Hábitos de estudio

Definición conceptual

Para Vicuña implica un modelo conductual, que se aprende de manera mecánica ante determinadas situaciones especialmente de aquella que se vuelven rutinas en las cuales la persona ya no necesita pensar ni tomar decisiones sobre cómo actuar (2014, citado en Carrasco, 2020).

Definición operacional

La variable fue medida con un cuestionario mediante las dimensiones de estudio, tareas, exámenes, escuchar y momentos, colocadas en un cuestionario de 53 items.

3.3 Población, muestra y muestreo

3.3.1 Población:

Está compuesta por los elementos con características comunes, las cuales van a ser estudiadas y van a aportar información necesaria para la investigación (Hernández et al., 2014). Para este estudio estuvo conformada por 130 estudiantes.

Tabla 1*Distribución de estudiantes según sexo y sección*

Grado	Sección	Mujeres	Varones	Total
5°	A	20	13	33
5°	B	19	14	33
5°	C	17	15	32
5°	D	19	13	32
Total		75	55	130

Fuente Siagie 2022

Criterios de inclusión: Estudiantes regulares de quinto de secundaria que aceptaron voluntariamente desarrollar los cuestionarios.

Criterios de exclusión: Estudiantes que no acuden a la institución educativa por diferentes motivos, estudiantes irregulares y aquellos que no participaron del estudio.

3.3.2 Muestra

Esta viene hacer una porción de la población, es decir el subconjunto en donde se llevará acabo el estudio o investigación (Hernandez et al., 2014). Es decir una muestra nos hace referencia a una parte más pequeña y manejable de una población grande (Kenton, 2022).

Tabla 2*Muestra de estudiantes según sexo y sección*

Grado	Sección	Mujeres	Varones	Total
5°	A	17	11	28
5°	B	16	12	28
5°	C	15	13	28
5°	D	17	10	27
Total		65	46	111

3.3.3 Muestreo

Es considerado como un procedimiento realizado con la finalidad de iniciar el trabajo de investigación con el grupo seleccionado, en esta investigación se utilizó el muestreo no aleatorio; es decir que, no es factible saber la probabilidad que tienen los elementos de ser parte de la muestra, además fue intencional ya que el investigador basado en sus observaciones y juicios eligió a sus integrantes

que formarán parte de su estudio (Arias, 2016).

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Técnicas

Son una serie de taxonomías y normativas dirigidas a la recolección de la información en relación al sujeto de investigación. Para efecto de esta investigación se usó la técnica encuesta para las dos variables, esta consiste en un conjunto de preguntas sobre las variables a medir (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

3.4.2 Instrumentos

Se define como una herramienta cuyo propósito es conseguir información por medio de reactivos de autoinforme los cuales deben ser complementados por el investigador (Arias, 2016). Para la investigación se usó el cuestionario que es una manera de recolectar datos a través de preguntas escritas que presentan relación con la variable, dimensiones e indicadores, de la misma manera con los supuestos de investigación que son los que al final se van a verificar (Arias, 2016).

En la investigación se utilizó dos instrumentos que a continuación se describen:

Cuestionario de Ansiedad estado- rasgo

El instrumento STAI fue creado por Spielberger et al., (1982). Posteriormente se realizó una adaptación española por el autor Buela-Casal, Guillén-Riquelme y Seisdedos, 1982, 2011 cuyo fin es evaluar la ansiedad como estado y como rasgo.

- a. Validez:** La validez se obtuvo mediante la correlación semejantes a la medición de ansiedad, por esta parte se usó como antecedente o referencia a la Escala de Ansiedad (IPAT) y a la Lista de Adjetivos de Zuckerman en su forma general. En cuanto a la consistencia interna hay una validez alta de e 0.90 - 0.93 y 0.84 -0.87 en Ansiedad estado- rasgo respectivamente. Para el presente estudio la revalidación del instrumento fue realizado por la asesora de curso.
- b. Confiabilidad:** Los coeficientes Alfa para el instrumento STAI, fueron

obtenidas con la prueba K-R 20. Estos valores de confiabilidad varían, para Ansiedad estado (0.83 a 0.92) y Ansiedad rasgo (0.83 a 0.92). Bajo esta mirada la consistencia interna de ambas escalas del STAI es bastante buena. Para el estudio se usó la prueba de Alfa de Cronbach, cuyo resultado fue de 0.95, lo que indica que es confiable para ser usado en la muestra de estudio.

- c. Aplicación:** Es individual, el manual STAI recomienda que para su aplicación se busque un espacio tranquilo, que tenga iluminación para tener mayor concentración al leer los ítems.
- d. Normas de calificación:** Los valores asignados para la aplicación de la prueba va entre 0 a 60, puntajes parciales de 0 a 30 para cada dimensión, el supuesto de ambas escalas permite considerar que, a más puntaje total obtenido, mayor será la posibilidad de poseer signos y síntomas ansiosos. No existen puntos de corte propuestos, dados que las puntuaciones directas obtenidos en cada participante, se transforman en centiles.

Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85

El inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85 Revisión 2005, elaborado en el Perú, es un test del psicólogo y catedrático Vicuña (1986) , cuya finalidad de la prueba fue identificar en los estudiantes la existencia o no de los hábitos de estudio al momento de estudiar.

Este inventario está constituido por 53 ítems, con preguntas cerradas llamadas dicotómicas, teniendo como opciones Siempre a Nunca. El instrumento consta de 5 dimensiones: forma de escuchar las clases, forma de hacer las tareas, forma de estudiar, momentos de estudio y la forma de prepararse ante los exámenes.

- a. Validez:** Se realizó mediante el análisis de ítems provenientes de 120 formas conductuales que los estudiantes practican cuando estudian, además se usó un sistema de hipótesis, se halló coeficientes de $r = 0.80$ con un valor $t = 30.35$, siendo estadísticamente significativa ($p < 0.1$). Para el presente estudio la revalidación del instrumento fue realizado por la asesora del curso.
- b. Confiabilidad:** Se usó la técnica test retest para la fiabilidad

evidenciándose valores 0.98 para la dimensión forma de estudiar, 0.98 para la forma de escuchar las clases, 0.98 para forma de hacer las tareas, 0.97 para momentos de estudio y 0.99 para la forma de prepararse ante los exámenes. Para el instrumento se utilizó la prueba de Kuder-Richardson, cuyo resultado fue de 0.85, lo que indica que es confiable para su aplicación en la muestra de esta investigación.

- c. **Aplicación:** Es individual, el manual recomienda que para su aplicación se busque un espacio tranquilo, que tenga iluminación para tener mayor concentración al leer los ítems.
- d. **Normas de calificación:** Cada respuesta tiene una calificación dicotómica cero (0) y uno (1), estableciéndose las siguientes categorías: de 44 a 53 muy positivo, de 36 a 43 positivo, de 28 a 35 tendencia positiva, de 18 a 27 tendencia negativa, de 9 a 17 negativo y de 0 a 8 muy negativo.

3.5 Procedimientos

Para la obtención de datos se procedió de la siguiente manera: coordinación con los directivos de la institución educativa, solicitud para aplicar los instrumentos por parte de la universidad, coordinación de fechas para envíos de los formularios, sobre recepción y generación del reporte de respuestas y el desarrollo de la base de datos. Se dio inicio con la solicitud de los respectivos visados a la instancia administrativa de la institución educativa, una vez obtenidos los permisos se explicó a los participantes sobre cómo hacer el llenado, a la vez se les indicó que se iba a realizar en un formulario de Google Forms. Las respuestas de los estudiantes se recibieron a través del aplicativo Google drive para su respectivo procesamiento en Excel, luego fue llevada al programa estadístico SPSS 25 para su respectivo procesamiento.

3.6 Métodos de análisis de datos

Obtenidas las respuestas de cada estudiante se organizó el total en una matriz de Excel colocando un código a cada participante, también los ítems de las variables con sus dimensiones. La data obtenida se llevó al paquete SPSS 25 para su procesamiento descriptivo que se mostró con tablas y figuras; así también el proceso inferencial se realizó mediante la prueba estadística de

Pearson.

3.7 Aspectos éticos

Se respetó el principio ético de confidencialidad, debido a que la información obtenida fue exclusiva para la elaboración de la presente investigación, asimismo, toda la información obtenida de literatura científica de otros autores fue citada correctamente en APA séptima edición, respetando su autoría, de esa manera evitar cualquier tipo de plagio, finalmente se consideró los cánones internos y el ordenamiento de títulos y categorías.

La presente investigación no presenta conflictos éticos y respeta los principios éticos y deontológicos del Colegio de Profesores del Perú.

IV. RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivo

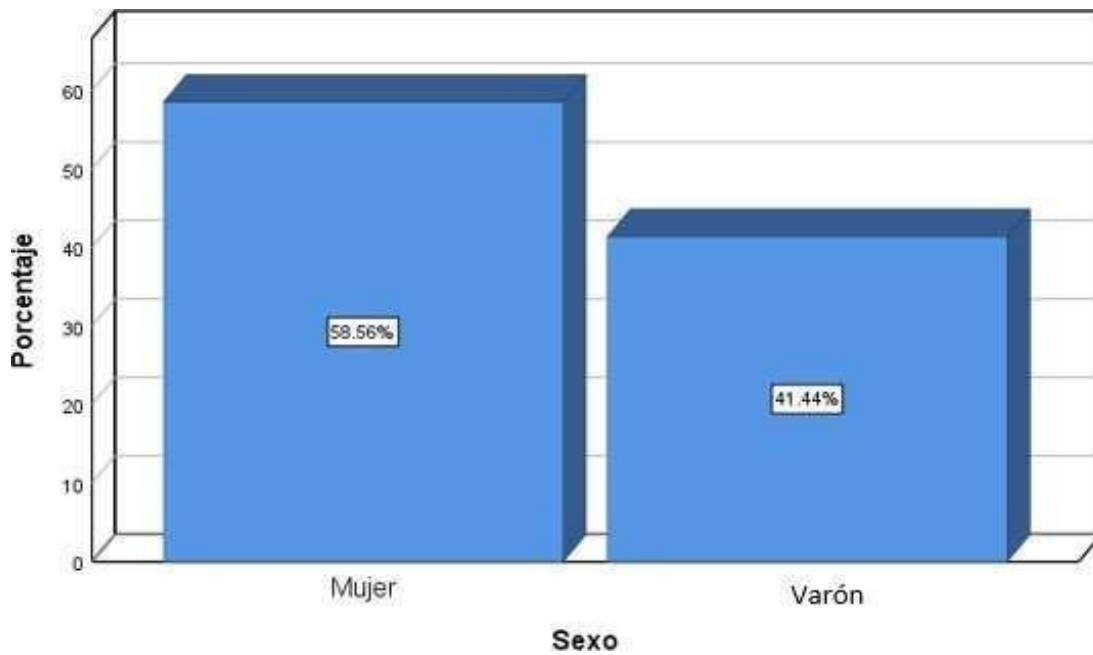
Tabla 3

Frecuencia y porcentaje de estudiantes mujeres y varones de secundaria encuestados

		<u>Frecuencia</u>	<u>Porcentaje</u>
Válido	Mujer	65	58.6
	Varón	46	41.4
	<u>Total</u>	<u>111</u>	<u>100.0</u>

Figura 2

Porcentaje de estudiantes mujeres y varones de secundaria encuestados



En la tabla 3 y figura 1 se observa que en los estudiantes de secundaria el 58.56% son mujeres y el 41.44% son varones.

Variable 1: Ansiedad

Dimensión 1: Ansiedad estado

Tabla 4

Nivel de Ansiedad estado en estudiantes de secundaria

Sexo			Frecuencia	Porcentaje
Mujer	Válido	Bajo	11	16.9
		Tendencia promedio	10	15.4
		Promedio	2	3.1
		Sobre promedio	21	32.3
		Alto	21	32.3
		Total	65	100.0
Varón	Válido	Bajo	9	19.6
		Tendencia promedio	14	30.4
		Promedio	4	8.7
		Sobre promedio	14	30.4
		Alto	5	10.9
		Total	46	100.0

Figura 2

Nivel de Ansiedad estado de mujeres

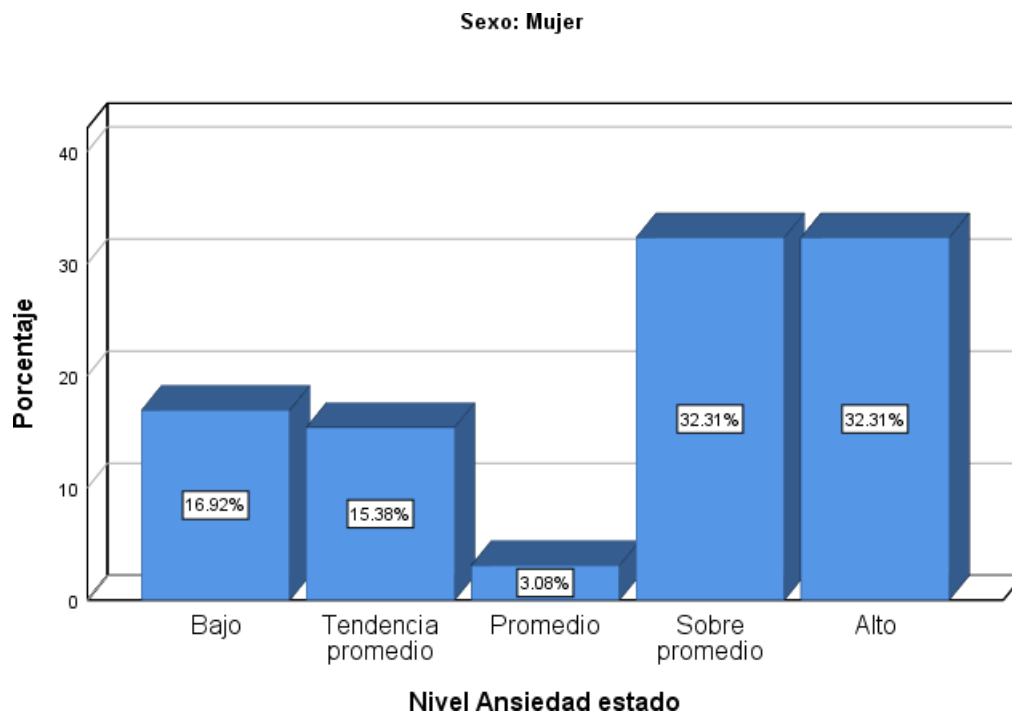
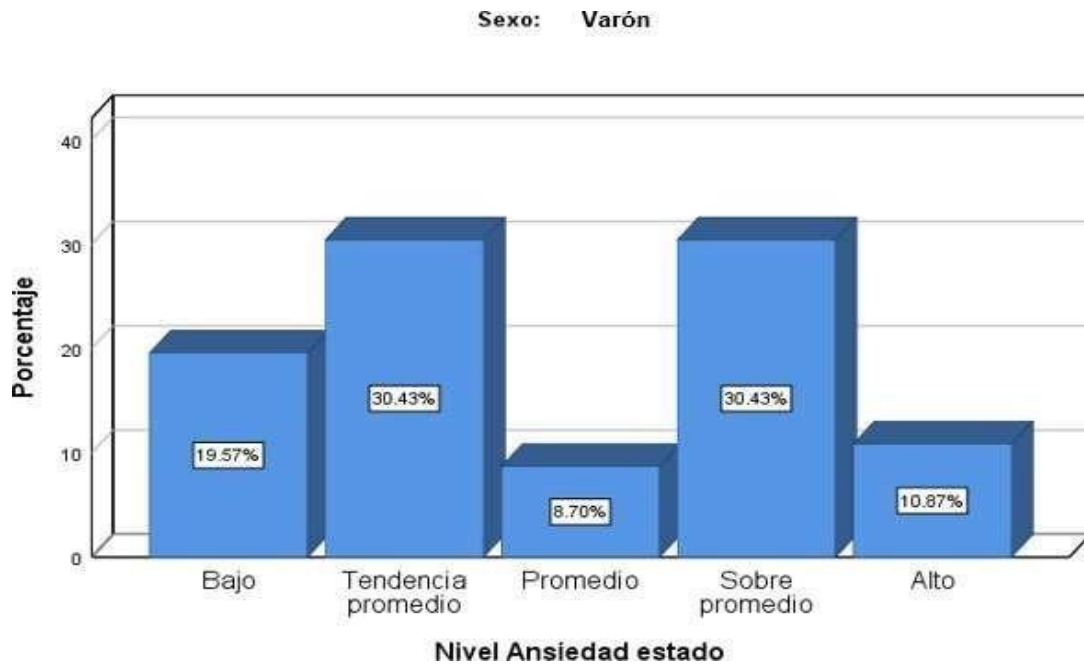


Figura 3

Nivel de Ansiedad estado de varones



Interpretación: Como se observa en la tabla 4 y figura 2, las estudiantes mujeres de secundaria mostraron que, en el nivel de ansiedad estado el 32.31% tienen nivel Sobre promedio, también el 32.31% mostraron un nivel Alto, el 16.92% un nivel Bajo, el 15.38% un nivel con Tendencia Promedio y el 3.08% un nivel Promedio en la ansiedad estado de mujeres. Adicionalmente en la tabla 4 y figura 3 se observa que los estudiantes varones de secundaria mostraron que, en el nivel de ansiedad estado el 30.43% tienen un nivel Sobre promedio, también el 30.43% mostraron un nivel con Tendencia promedio, el 19.57% un nivel Bajo, el 10.87% con un nivel Alto y el 8.70% con un nivel Promedio en la ansiedad estado de varones.

Dimensión 2: Ansiedad rasgo

Tabla 5

Nivel de Ansiedad rasgo en estudiantes de secundaria

Sexo			Frecuencia	Porcentaje
Mujer	Válido	Bajo	5	7.7
		Tendencia promedio	8	12.3
		Promedio	5	7.7
		Sobre promedio	14	21.5
		Alto	33	50.8
		Total	65	100.0
Varón	Válido	Bajo	9	19.6
		Tendencia promedio	9	19.6
		Promedio	3	6.5
		Sobre promedio	11	23.9
		Alto	14	30.4
		Total	46	100.0

Figura 4

Nivel de Ansiedad rasgo de mujeres

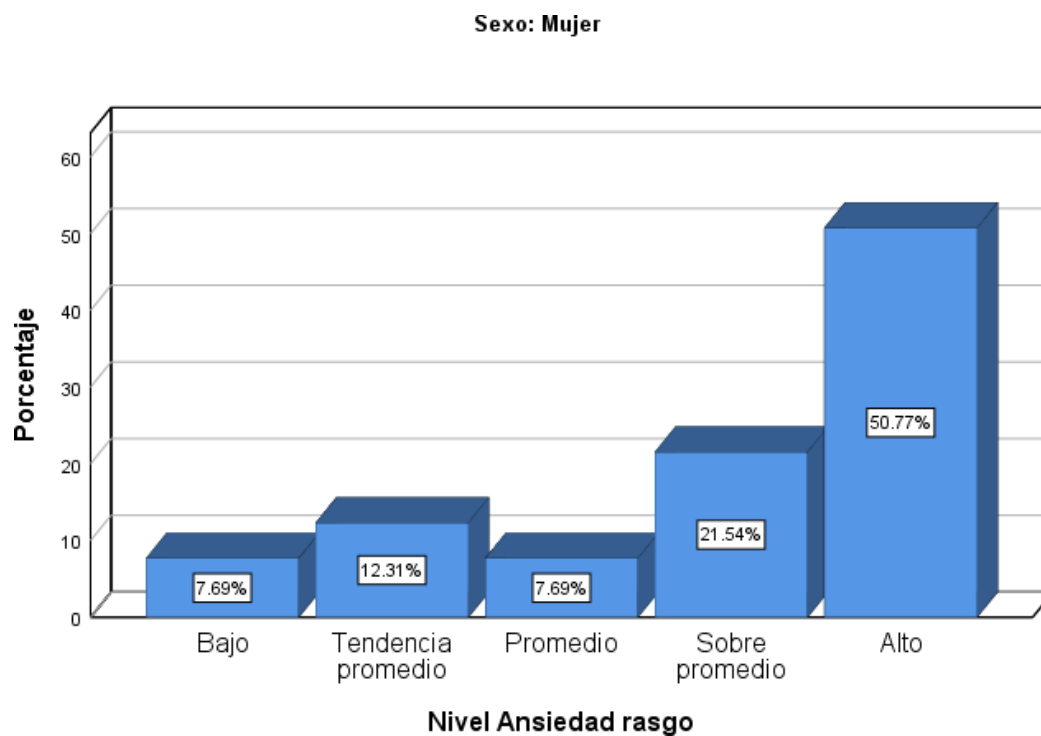
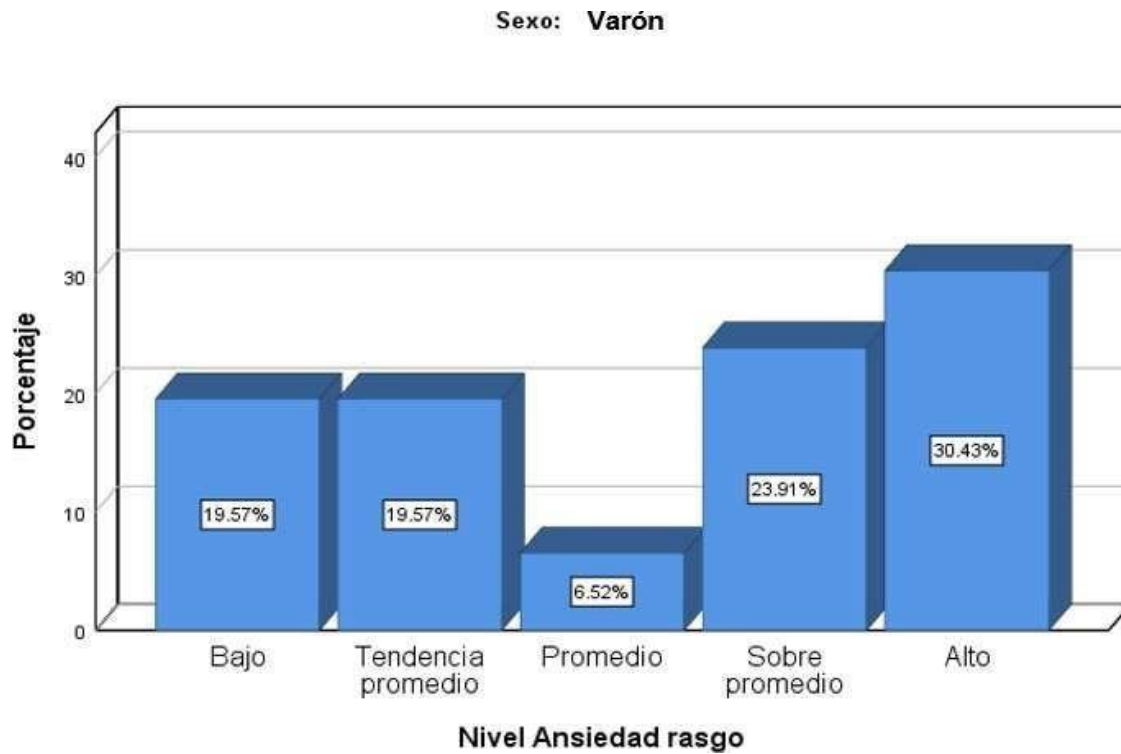


Figura 5

Nivel de Ansiedad rasgo de varones



Interpretación: Como se observa en la tabla 5 y figura 4, las estudiantes mujeres mostraron que, en el nivel de estado rasgo el 50.77% tienen nivel Alto, el 21.54% mostraron un nivel Sobre promedio, el 12.31% un nivel con Tendencia promedio, el 7.69% un nivel Promedio y el 7.69% un nivel Bajo en la ansiedad rasgo de mujeres. Adicionalmente en la tabla 5 y figura 5 se observa que los estudiantes varones mostraron que en el nivel de estado rasgo el 30.43% tienen un nivel Alto, el 23.91% mostraron un nivel Sobre promedio, el 19.57% un nivel Bajo, el 19.57% con un nivel con Tendencia promedio y el 6.52% con un nivel Promedio en la ansiedad rasgo de varones.

Variable 2: Hábitos de estudio

Tabla 6

Nivel de Hábitos de estudio en estudiantes de secundaria

Sexo			Frecuencia	Porcentaje
Mujer	Válido	Negativo	2	3.1
		Tendencia (-)	20	30.8
		Tendencia (+)	24	36.9
		Positivo	16	24.6
		Muy Positivo	3	4.6
		Total	65	100.0
Varón	Válido	Negativo	1	2.2
		Tendencia (-)	9	19.6
		Tendencia (+)	21	45.7
		Positivo	15	32.6
		Total	46	100.0

Figura 6

Nivel de Hábitos de estudio de mujeres

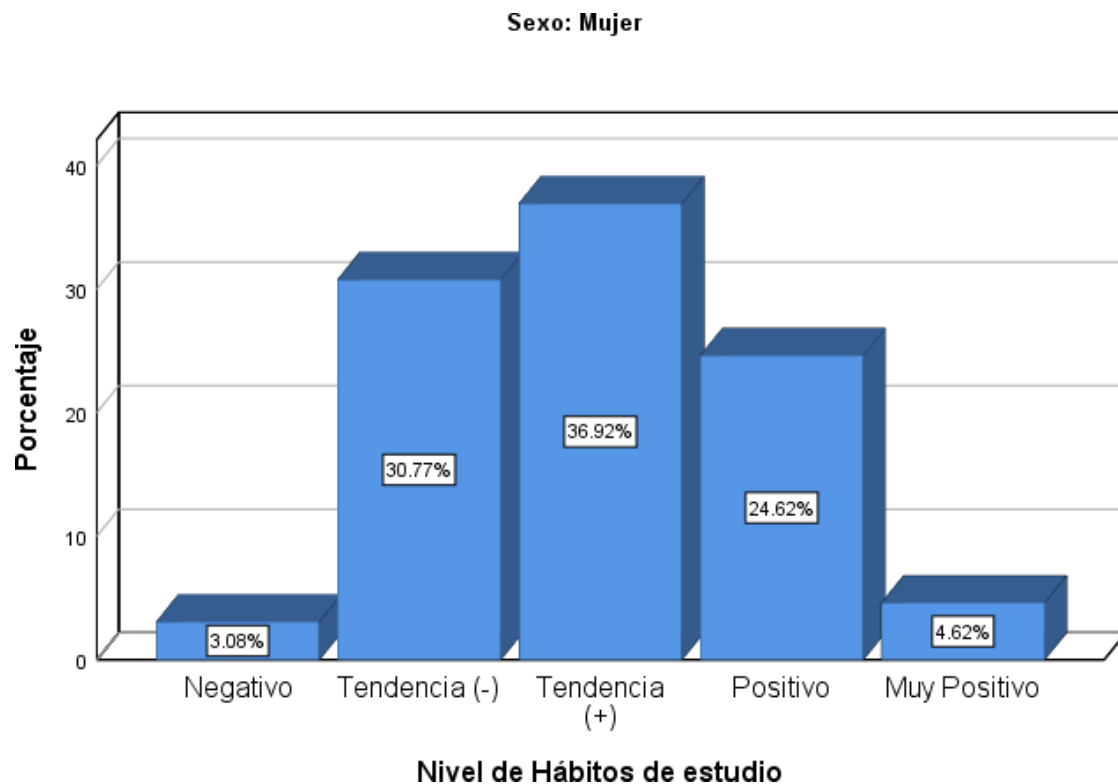
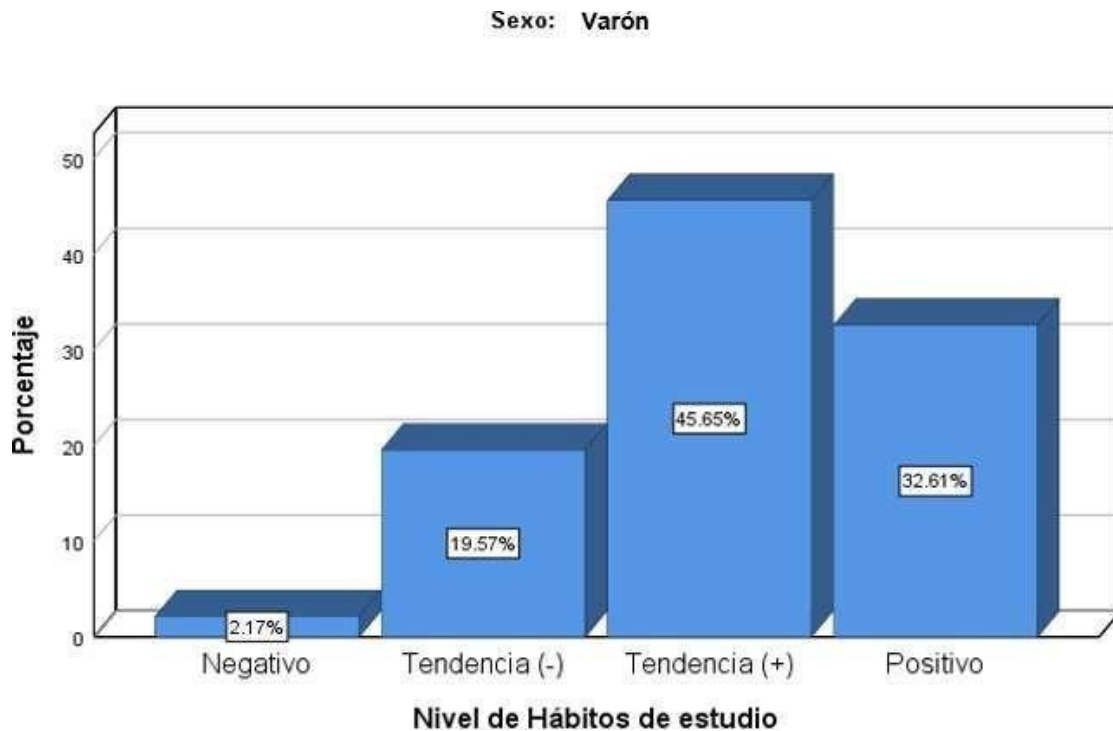


Figura 7

Nivel de Hábitos de estudio de varones



Interpretación: Como se observa en la tabla 6 y figura 6, las estudiantes mujeres mostraron que, en el nivel de Hábitos de estudio ningún estudiante mujer presenta un nivel de Habito de estudio como Muy Negativo, el 3.08% mostro un nivel Negativo, el 30.77% un nivel con Tendencia negativa, el 36.92% un nivel con Tendencia positiva, el 24.62% un nivel Positivo y el 4.62% un nivel de Muy Positivo en los Hábitos de estudio. Adicionalmente, como se observa en la tabla 6 y figura 7, los estudiantes varones mostraron que, en el nivel de Hábitos de estudio ningún estudiante mujer presenta un nivel de Habito de estudio como Muy Negativo, el 2.17% mostro un nivel Negativo, el 19.57% un nivel con Tendencia negativa, el 45.65% un nivel con Tendencia positiva, el 32.61% un nivel Positivo y ningún estudiante mujer un nivel de Muy Positivo en los Hábitos de estudio.

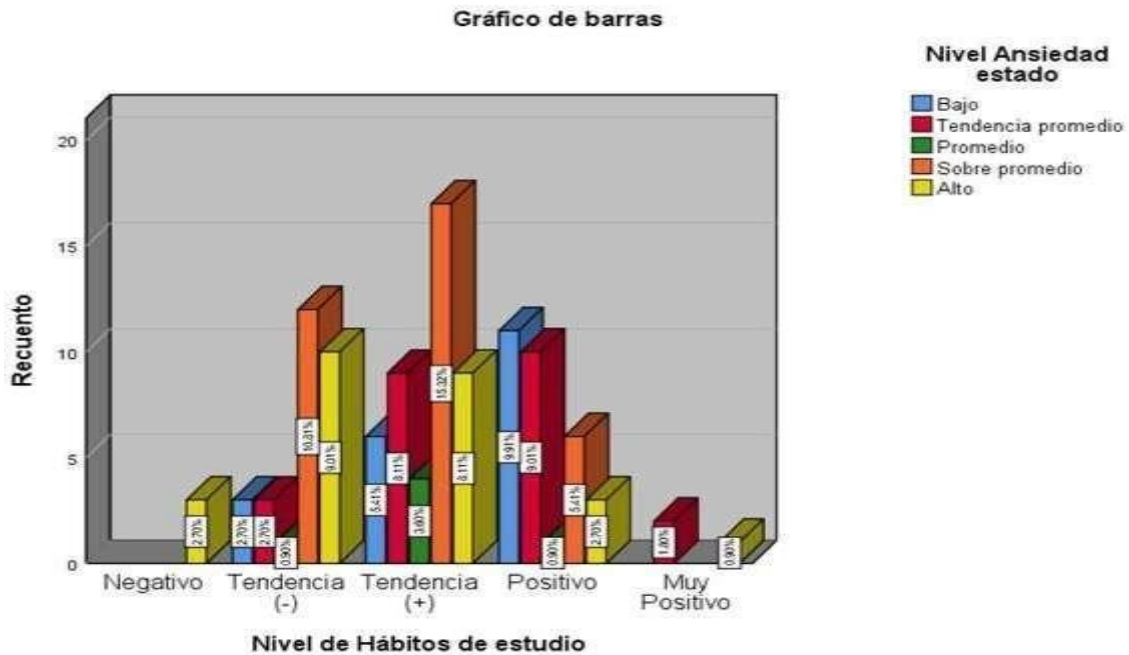
Tabla 7

Tabla Cruzada del Nivel de Hábitos de estudio y el Nivel de Ansiedad estado en estudiantes de secundaria

		Nivel Ansiedad estado						
		Tendencia promedio				Sobre promedio		
		Bajo	o	Promedio	Sobre promedio	Alto	Total	
Hábitos de estudio	Negativo	Recuento	0	0	0	0	3	3
		% dentro de HE	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
		% dentro de AE	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	11.5%	2.7%
Tendencia (-)		Recuento	3	3	1	12	10	29
		% dentro de HE	10.3%	10.3%	3.4%	41.4%	34.5%	100.0%
		% dentro de AE	15.0%	12.5%	16.7%	34.3%	38.5%	26.1%
Tendencia (+)		Recuento	6	9	4	17	9	45
		% dentro de HE	13.3%	20.0%	8.9%	37.8%	20.0%	100.0%
		% dentro de AE	30.0%	37.5%	66.7%	48.6%	34.6%	40.5%
Positivo		Recuento	11	10	1	6	3	31
		% dentro de HE	35.5%	32.3%	3.2%	19.4%	9.7%	100.0%
		% dentro de AE	55.0%	41.7%	16.7%	17.1%	11.5%	27.9%
Muy Positivo		Recuento	0	2	0	0	1	3
		% dentro de HE	0.0%	66.7%	0.0%	0.0%	33.3%	100.0%
		% dentro de AE	0.0%	8.3%	0.0%	0.0%	3.8%	2.7%
Total		Recuento	20	24	6	35	26	111
		% dentro de HE	18.0%	21.6%	5.4%	31.5%	23.4%	100.0%
		% dentro de AE	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
			%		%	%	%	%

Figura 8

Barras agrupadas del Nivel de Hábitos de estudio y el nivel de Ansiedad estado



Interpretación: Como se observa en la tabla 7 y figura 8, las habilidades de estudio de nivel Negativo, presenta que el 100% de los estudiantes tiene un nivel de Ansiedad estado Alto; por otro lado, las habilidades de estudio con un nivel de Tendencia negativa, presenta que el 41.4% de los estudiantes tiene un nivel de Ansiedad estado Sobre promedio; asimismo, las habilidades de estudio con un nivel de Tendencia positiva, presenta que el 37.8% de los estudiantes tiene un nivel de Ansiedad estado Sobre promedio; adicionalmente, las habilidades de estudio con nivel Positivo, presenta que el 35.5% de los estudiantes tiene un nivel de Ansiedad estado Bajo; finalmente, las habilidades de estudio con un nivel Muy positivo, presenta que el 66.7% de los estudiantes tiene un nivel de Ansiedad estado con Tendencia promedio.

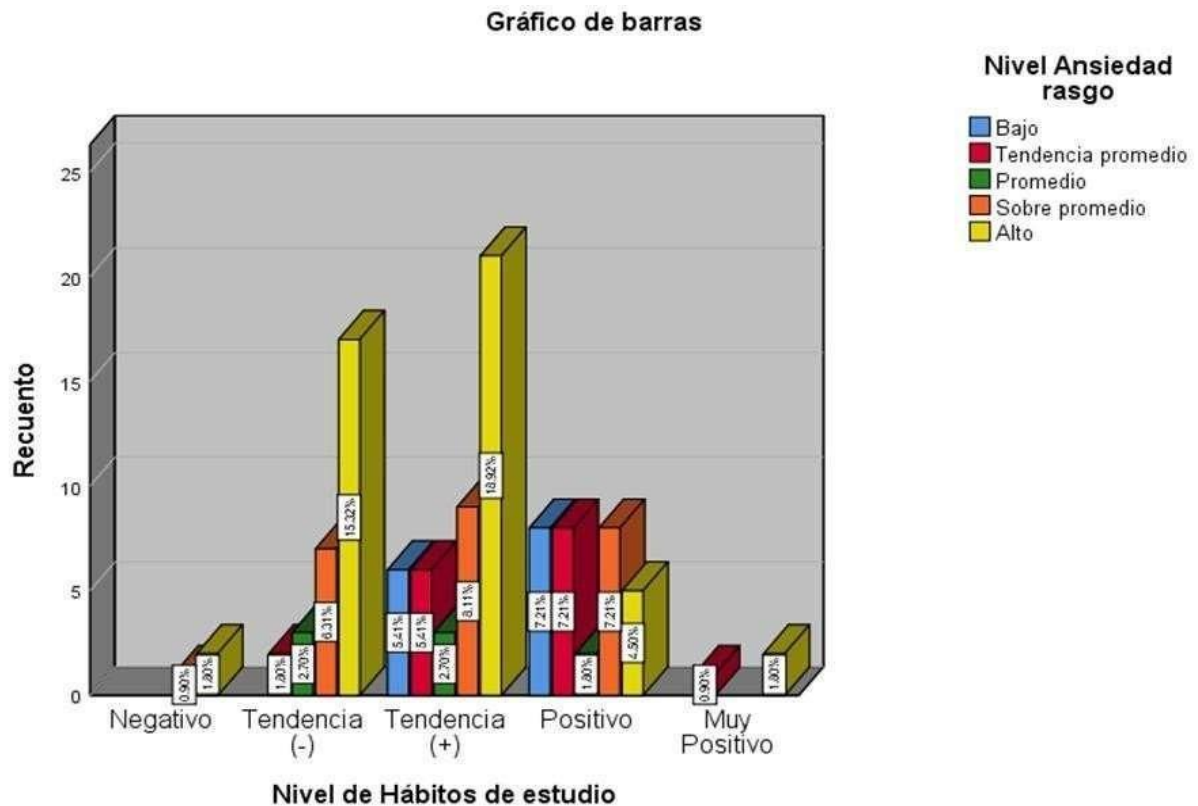
Tabla 8

Tabla Cruzada del Nivel de Hábitos de estudio y el Nivel de Ansiedad rasgo en estudiantes de secundaria

		Nivel Ansiedad rasgo					Total	
		Bajo	Tendencia promedio	Promedio	Sobre promedio	Alto		
Hábitos de estudio	Negativo	Recuento	0	0	0	1	2	3
		% dentro de HE	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%	66.7%	100.0%
		% dentro de AE	0.0%	0.0%	0.0%	4.0%	4.3%	2.7%
	Tendencia (-)	Recuento	0	2	3	7	17	29
		% dentro de HE	0.0%	6.9%	10.3%	24.1%	58.6%	100.0%
		% dentro de AE	0.0%	11.8%	37.5%	28.0%	36.2%	26.1%
	Tendencia (+)	Recuento	6	6	3	9	21	45
		% dentro de HE	13.3%	13.3%	6.7%	20.0%	46.7%	100.0%
		% dentro de AE	42.9%	35.3%	37.5%	36.0%	44.7%	40.5%
Positivo	Recuento	8	8	2	8	5	31	
	% dentro de HE	25.8%	25.8%	6.5%	25.8%	16.1%	100.0%	
	% dentro de AE	57.1%	47.1%	25.0%	32.0%	10.6%	27.9%	
Muy Positivo	Recuento	0	1	0	0	2	3	
	% dentro de HE	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	66.7%	100.0%	
	% dentro de AE	0.0%	5.9%	0.0%	0.0%	4.3%	2.7%	
Total	Recuento	20	14	17	8	25	47	
	% dentro de HE	18.0%	12.6%	15.3%	7.2%	22.5%	42.3%	
	% dentro de AE	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

Figura 9

Barras agrupadas del Nivel de Hábitos de estudio y el nivel de Ansiedad rasgo



Interpretación: Como se observa en la tabla 8 y figura 9, las habilidades de estudio de nivel Negativo, presenta que el 66.7% de los estudiantes tiene un nivel de Ansiedad rasgo Alto; por otro lado, las habilidades de estudio con un nivel de Tendencia negativa, presenta que el 58.6% de los estudiantes tiene un nivel de Ansiedad rasgo Alto; asimismo, las habilidades de estudio con un nivel de Tendencia positiva, presenta que el 46.7% de los estudiantes tiene un nivel de ansiedad rasgo Alto; adicionalmente, las habilidades de estudio con nivel Positivo, presenta que el 25.8% de los estudiantes tiene un nivel de ansiedad rasgo Bajo, Tendencia promedio y Sobre promedio; finalmente, las habilidades de estudio con un nivel Muy positivo, presenta que el 66.7% de los estudiantes tiene un nivel de ansiedad de estado Alto.

Análisis Inferencial

Prueba de normalidad

Hipótesis de normalidad

Ho: La distribución de la variable de estudio no difiere de la distribución normal

Ha: La distribución de la variable de estudio difiere de la distribución normal.

Regla de decisión:

Si Valor $p > 0.05$, se acepta la Hipótesis Nula (Ho)

Si Valor $p < 0.05$, se rechaza la Hipótesis Nula (Ho). Y, se acepta Ha

Tabla 9

Prueba de normalidad de estudio en estudiantes de secundaria

Sexo		Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Estadístico	gl	Sig.
Mujer	Ansiedad rasgo	.100	65	.181
	Ansiedad estado	.079	65	.200*
	Hábitos de estudio	.059	65	.200*
Varón	Ansiedad rasgo	.125	46	.071
	Ansiedad estado	.099	46	.200*
	Hábitos de estudio	.124	46	.073

La prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, indican que las variables, presentan que la significancia es superior al 0.05 de las dimensiones Ansiedad rasgo, Ansiedad estado y la variable Hábitos de estudio, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se concluye que los datos de las variables provienen de una distribución normal, por lo que para la prueba de hipótesis se empleara el estadístico paramétrico de Pearson.

Prueba de Hipótesis

Hipótesis General

Ho: No existe una relación significativa entre la ansiedad y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria en una institución educativa, Lima-2022

Ha: Existe una relación significativa entre la ansiedad y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria en una institución educativa, Lima-2022

Tabla 10

Correlación de Pearson entre Ansiedad y Hábitos de estudio

		Hábitos de estudio
Ansiedad	Correlación de Pearson	-.424**
	Sig. (bilateral)	.000
	N	111

Interpretación: Según la tabla 10 se observa que la ansiedad y los hábitos de estudio presenta un coeficiente de correlación de Pearson de -0.424 lo cual indica una relación inversa, asimismo la significancia (p -valor=0.000) es inferior al 0.05, es decir se rechaza la hipótesis nula mostrando que existe una relación significativa entre las variables de estudio, en otras palabras, que mientras la ansiedad de los estudiantes aumente entonces sus hábitos de estudio disminuirán.

Hipótesis específica 1

Ho: No existe una relación significativa entre ansiedad estado y hábitos de estudio en estudiantes mujeres de secundaria en una institución educativa, Lima-2022

Ha: Existe una relación significativa entre ansiedad estado y hábitos de estudio en estudiantes mujeres de secundaria en una institución educativa, Lima-2022

Tabla 11

Correlación de Pearson entre Ansiedad estado y Hábitos de estudio de mujeres

Sexo	Hábitos de estudio		
Mujer	Ansiedad estado	Correlación de Pearson	-.400**
		Sig. (bilateral)	.001
		N	65

Interpretación: Según la tabla 11 se observa que la ansiedad estado y los hábitos

de estudio de las mujeres presenta un coeficiente de correlación de Pearson de -0.400 lo cual indica una relación inversa, asimismo la significancia (p -valor=0.001) es inferior al 0.05, es decir se rechaza la hipótesis nula mostrando que existe una relación significativa entre la ansiedad estado y los hábitos de estudio de las mujeres, en otras palabras, que mientras la ansiedad estado de las estudiantes mujeres aumente entonces sus hábitos de estudio disminuirán.

Hipótesis específica 2

Ho: No existe una relación significativa entre ansiedad estado y hábitos de estudio en estudiantes varones de secundaria en una institución educativa, Lima-2022

Ha: Existe una relación significativa entre ansiedad estado y hábitos de estudio en estudiantes varones de secundaria en una institución educativa, Lima-2022

Tabla 12

Correlación de Pearson entre Ansiedad estado y Hábitos de estudio de varones

Sexo	Hábitos de estudio		
Varón	Ansiedad estado	Correlación de Pearson	-.454**
		Sig. (bilateral)	.002
		N	46

Interpretación: Según la tabla 12 se observa que la ansiedad estado y los hábitos de estudio de los varones presenta un coeficiente de correlación de Pearson de -0.454 lo cual indica una relación inversa, asimismo la significancia (p -valor=0.002) es inferior al 0.05, es decir se rechaza la hipótesis nula mostrando que existe una relación significativa entre la ansiedad estado y los hábitos de estudio de los varones, en otras palabras, que mientras la ansiedad estado de los estudiantes varones aumente entonces sus hábitos de estudio disminuirán.

Hipótesis específica 3

Ho: No existe una relación significativa entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en estudiantes mujeres de secundaria en una institución educativa, Lima-2022

Ha: Existe una relación significativa entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio

en estudiantes mujeres de secundaria en una institución educativa, Lima-2022

Tabla 13

Correlación de Pearson entre Ansiedad rasgo y Hábitos de estudio de mujeres

Sexo	Hábitos de estudio		
Mujer	Ansiedad rasgo	Correlación de Pearson	-.384**
		Sig. (bilateral)	.002
		N	65

Interpretación: Según la tabla 13 se observa que la ansiedad rasgo y los hábitos de estudio de las mujeres presenta un coeficiente de correlación de Pearson de -0.384 lo cual indica una relación inversa, asimismo la significancia (p-valor=0.002) es inferior al 0.05, es decir se rechaza la hipótesis nula mostrando que existe una relación significativa entre la ansiedad rasgo y los hábitos de estudio de las mujeres, en otras palabras, que mientras la ansiedad rasgo de las estudiantes mujeres aumente entonces sus hábitos de estudio disminuirán.

Hipótesis específica 4

Ho: No existe una relación significativa entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en estudiantes varones de secundaria en una institución educativa, Lima-2022

Ha: Existe una relación significativa entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en estudiantes varones de secundaria en una institución educativa, Lima-2022

Tabla 14

Correlación de Pearson entre Ansiedad rasgo y Hábitos de estudio de varones

Sexo	Hábitos de estudio		
Varón	Ansiedad rasgo	Correlación de Pearson	-.391**
		Sig. (bilateral)	.007
		N	46

Interpretación: Según la tabla 14 se observa que la ansiedad rasgo y los hábitos de estudio de varones presenta un coeficiente de correlación de Pearson de -

0.391 lo cual indica una relación inversa, asimismo la significancia (p -

valor=0.007) es inferior al 0.05, es decir se rechaza la hipótesis nula mostrando que existe una relación significativa entre la ansiedad rasgo y los hábitos de estudio de los varones, en otras palabras, que mientras la ansiedad rasgo de los estudiantes varones aumente entonces sus hábitos de estudio disminuirán.

V. DISCUSIÓN

De acuerdo con estudios realizados previos a la investigación, han demostrado que los jóvenes estudiantes presentan niveles elevados de ansiedad, esto se debe a que la adolescencia es una etapa importante de las personas en el cual se desarrollan habilidades emocionales y sociales; en este sentido la presente investigación se realizó un estudio con adolescentes, ya que según la Unicef (2020) el 27 % de jóvenes encuestados presenta ansiedad y en el Perú según el MINSA (2021) a fines del año 2020 se recibieron personas con problemas de ansiedad de los cuales el 48% eran adolescentes. Asimismo Navlet (2012, citado en Mendoza, 2021) consideró que la ansiedad es un rasgo que todos los individuos presentan en su personalidad,

El presente estudio realizado a estudiantes de secundaria presentó como objetivo general el determinar si la ansiedad y los hábitos de estudio presentan una relación significativa en estudiantes de secundaria de una institución educativa ubicada en Lima en el año 2022, se encontró que la relación entre las variables de estudio es inversa, además se encontró una significancia inferior al 0.05, es decir que existe una relación significativa entre las variables de estudio, en otras palabras, que mientras la ansiedad de los estudiantes aumente entonces sus hábitos de estudio disminuirán, los resultados de este estudio concuerdan con la de Carrasco (2020) en la cual indicó que la ansiedad y los hábitos de estudio presentan una relación inversa y significativa en adolescentes; Delgado (2019) también afirma que la ansiedad y los hábitos de estudio tienen una relación negativa y significativa en momento de evaluaciones de estudiantes del último año de secundaria, desde el punto de vista de Piaget (Matencio, 2019) los hábitos de estudio son buenos para el aprendizaje de estudiantes debido a que aprende a planear y a ser constantes con sus hábitos.

Con respecto al primer objetivo específico se determinó la relación entre la ansiedad estado y los hábitos de estudio en estudiantes mujeres de secundaria de una institución educativa ubicada en Lima en el año 2022. Siendo el 58.6% de los encuestados fueron mujeres y se obtuvo que el 32.3% de ellas presentaron estar sobre promedio y alto en el nivel de ansiedad estado. Además, que la ansiedad estado y los hábitos de estudio de las mujeres presentan una relación inversa, asimismo una significancia inferior al 0.05, es decir que existe

una relación significativa entre la ansiedad estado y los hábitos de estudio de las mujeres, en otras palabras, que mientras la ansiedad estado aumente entonces sus hábitos de estudio disminuirán; estos resultados coinciden con los estudios de Schmidt & Shoji (2018) estuvo dirigido al estudio de la relación entre ansiedad estado – rasgo con el rendimiento académico en adolescentes, obteniendo que la ansiedad estado va a influir sobre el rendimiento académico de una manera importante; adicionalmente Grijalba (2021) indico que en estudiantes universitarios la ansiedad también presenta una relación significativa y negativa con los hábitos de estudio como lo señala Spielberger (1984, citado en Carrillo, 2009) nos hace ver la ansiedad estado como una situación emocional que es inestable en el tiempo, hay múltiples sensaciones y sentimientos negativos.

Respecto al segundo objetivo específico se determinó la relación que existe entre la ansiedad estado y hábitos de estudio en estudiantes varones de secundaria de una institución educativa ubicada en Lima en el año 2022. Siendo el 42.6% de los encuestados varones, se obtuvo que en los estudiantes del presente estudio presentaron tener un nivel de ansiedad estado del 30.4% en los niveles tendencia promedio y que también el 30.4% de los estudiantes varones tienen un nivel de ansiedad estado sobre el promedio. Además, en los resultados del presente estudio se observó que la ansiedad estado y los hábitos de estudio de estudiantes varones presentan una relación inversa, asimismo una significancia inferior al 0.05, es decir que existe una relación significativa entre la ansiedad estado y los hábitos de estudio de los varones, en otras palabras, que mientras la ansiedad estado aumente entonces sus hábitos de estudio disminuirán en los estudiantes varones; por otro lado, se difiere con los resultados de que las variables en estudio presentan una relación negativa ya que según Chaiña (2018) los hábitos de estudio y la ansiedad presentan una relación positiva en jóvenes de la provincia de Juliaca, es decir, que mientras mayor sean los hábitos de estudio, entonces mayor será la ansiedad que el alumno sienta, esto se puede deber a que los niveles de ansiedad en la provincia de Juliaca son muy altas o muy bajas, según el autor Del Valle et al. (2018) indica que para bajar los niveles de ansiedad se deben realizar estrategias adaptativas para la regulación emocional.

Asimismo, respondiendo el tercer objetivo específico de determinar la relación que existe entre la ansiedad rasgo y hábitos de estudio en estudiantes mujeres de secundaria de una institución educativa ubicada en Lima en el año 2022. De las mujeres estudiantes se obtuvo que el 50.8% presentó una ansiedad rasgo de nivel Alto, que la ansiedad rasgo y los hábitos de estudio de las mujeres presenta una relación inversa, asimismo una significancia inferior al 0.05, es decir que existe una relación significativa entre la ansiedad rasgo y los hábitos de estudio de las mujeres, en otras palabras, que mientras la ansiedad rasgo aumente entonces sus hábitos de estudio disminuirán en las estudiantes mujeres, en este sentido difiere con el estudio de Schmidt & Shoji Muñoz (2018) ya que en sus resultados encontró que la ansiedad rasgo no cuenta con significación estadística que nos pueda proporcionar información al respecto, por otro lado Spielberger (1984, citado en Carrillo, 2009) nos dice que la ansiedad rasgo hace parte de las diferencias individuales y que ya está encajada en la personalidad del individuo.

Finalmente, con respecto al cuarto objetivo específico se determinó la relación que existe entre la ansiedad rasgo y hábitos de estudio en estudiantes varones de secundaria de una institución educativa ubicada en Lima en el año 2022. De los resultados de la presente investigación se encontró que el 30.4% de los varones presentaron un nivel Alto de ansiedad rasgo, además se observa que la ansiedad rasgo y los hábitos de estudio de varones presenta una relación inversa, asimismo una significancia es inferior al 0.05, es decir que existe una relación significativa entre la ansiedad rasgo y los hábitos de estudio de los varones, en otras palabras, que mientras la ansiedad rasgo aumente entonces sus hábitos de estudio disminuirán. Asimismo, estos hábitos de estudio aportan a que la ansiedad rasgo disminuya es por ello que según García (2019) los hábitos de estudios también presentan una relación significativa con el rendimiento académico, pero este difiere con los mencionado por Sigchos (2018) que indicó que la relación es baja, es decir, que los hábitos de estudio presente una relación baja con el rendimiento académico, asimismo podemos decir que, según la investigación de Paitán y Monge (2020) los hábitos de estudio no se encuentran relacionados con el estrés en estudiantes, entonces podemos decir que la ansiedad y estrés que presentan los estudiantes no son lo mismo.

VI. CONCLUSIONES

Primera: Se determinó que existe relación inversa entre la ansiedad y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa, es decir que si el nivel de ansiedad de los estudiantes es alto entonces los hábitos de estudio disminuirán su frecuencia.

Segunda: Asimismo, de las estudiantes mujeres de secundaria se determinó que existe relación inversa entre la ansiedad estado y los hábitos de estudio, mostrando que si la ansiedad estado de las estudiantes mujeres aumenta entonces sus hábitos de estudio disminuirán.

Tercera: Por otro lado, en el caso de los estudiantes varones de secundaria se determinó que también existe relación inversa entre la ansiedad estado y los hábitos de estudio, es decir, que si la ansiedad estado de los estudiantes varones aumenta entonces sus hábitos de estudio disminuirán.

Cuarta: Asimismo, de las estudiantes mujeres de secundaria se determinó que existe relación inversa entre la ansiedad rasgo y los hábitos de estudio, mostrando que si la ansiedad rasgo de las estudiantes mujeres aumenta entonces sus hábitos de estudio disminuirán.

Quinta: Por otro lado, en el caso de los estudiantes varones de secundaria se determinó que también existe relación inversa entre la ansiedad rasgo y los hábitos de estudio, es decir, que si la ansiedad rasgo de los estudiantes varones aumenta entonces sus hábitos de estudio disminuirán.

VII. RECOMENDACIONES

- Primera:** Que esta investigación realizada sirva para las próximas investigaciones, así como el análisis de las variables estudiadas en la población adolescente a fin de poder proteger la salud emocional de los estudiantes sobre todo en el contexto de pandemia que estamos viviendo.
- Segunda:** Que a través del MINEDU diseñen y realicen programas de prevención y promoción de la salud mental en los estudiantes, para que puedan estar fortalecidos en el área emocional y de esa manera puedan lograr su aprendizaje a través de buenos hábitos de estudio.
- Tercera:** Se recomienda a las instituciones educativas contar con programas de ayuda psicológica en los cuales se pueda conversar con los estudiantes para saber cómo se sienten y observar cómo se comportan, para que puedan ayudarlos con la ansiedad que estos puedan sentir, para que sus que sus hábitos de estudio no disminuyan y se puede lograr el aprendizaje en ellos.
- Cuarta:** Finalmente los docentes a través de sus sesiones de clase puedan brindar conocimiento de los diferentes hábitos de estudio para que de esa manera los estudiantes puedan practicar y ante una dificultad académica su nivel de ansiedad no aumente; así mismo involucrar a los padres de familia a las escuelas de padres para que tengan conocimiento de la importancia del bienestar emocional y de los hábitos de estudio.

REFERENCIAS

- Arias, F. (2016). *El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica*.
https://www.researchgate.net/publication/301894369_EL_PROYECTO_DE_INVESTIGACION_6a_EDICION
- Carrasco, E. (2020). *Ansiedad y hábitos de estudio en los adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Lima*. [Universidad Señor de Sipán].
<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/7562>
- Carrillo, I. C. (2009). *Un estudio sobre la ansiedad*. 20.
http://www3.uacj.mx/DGDCDC/SP/Documents/avances/Documents/2006/Avances_124_Irene_Carrillo.pdf
- Cartagena, M. (2008). Relación entre la autoeficacia y el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en alumnos de secundaria. *REICE*, 6(3), 1–41.
<http://www.rinace.net/arts/vol6num3/art3.pdf>
- Catagua, G. D., & Escobar, G. R. (2021). Ansiedad en adolescentes durante el confinamiento (Covid 19). *Polo Del Conocimiento*, 6(3), 2094–2110.
<https://doi.org/10.23857/pc.v6i3.2494>
- Chaiña, E. (2018). *Hábitos de estudio y ansiedad en estudiantes de nivel secundario 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>
- Chen, F., Zheng, D., Liu, J., Gong, Y., Guan, Z., & Lou, D. (2020). Depression and anxiety among adolescents during COVID-19: A cross-sectional study. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88(May), 36–38.
<https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.061>
- de Figueiredo, C. S., Sandre, P. C., Portugal, L. C. L., Mázala-de-Oliveira, T., da Silva Chagas, L., Raony, Í., Ferreira, E. S., Giestal-de-Araujo, E., dosSantos, A. A., & Bomfim, P. O. S. (2021). COVID-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: Biological, environmental, and social factors. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 106(November 2020).

<https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110171>

Del Valle, M., Betegón, E., & Irurtia, M. J. (2018). Efecto del uso de estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad en adolescentes españoles. *Suma Psicológica*, 25(2), 153–161. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2018.v25.n2.7>

Delgado-Monge, I. C., Castro-Martínez, E., & Pérez-Tyteca, P. (2020). Estudio comparativo sobre ansiedad matemática entre estudiantes de Costa Rica y España. *Revista Electrónica Educare*, 24(2), 1–21. <https://doi.org/10.15359/ree.24-2.15>

Delgado, E. C., De La Cera, D. X., Lara, M. F., & Arias, R. M. (2021). Generalidades Sobre El Trastorno De Ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23–36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>

Delgado, M. (2019). *Hábitos de estudio y ansiedad frente a exámenes en estudiantes de una institución educativa de Motupe*. [Universidad Señor de Sipán]. https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6872/Delgado_Sánchez%2C%20Mariafé%20de%20las%20Mercedes.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Díaz, I., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual. *Summa Psicológica*, 16(1), 42–50. <https://doi.org/10.18774/0719-448x.2019.16.1.393>

Escajadillo, A. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018. [Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo_PAV.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Figueroa-Quiñones, J., Pomahuacre Carhuayal, J. W., Chávez, Y., Gómez, H., Portocarrero, R., Gamero-Vega, G., Calderón-Giraldo, A., López, E., Castro, M., & Bazo-Alvarez, J. C. (2019). Propiedades psicométricas del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85: un estudio multicéntrico con estudiantes de secundaria peruanos. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*, 25(2),

139–158. <https://doi.org/10.24265/LIBERABIT.2019.V25N2.02>

Francis Ries, Carolina Castañeda, María del Carmen Campos, & Oscar Del Castillo. (2018). Relaciones entre ansiedad-rasgos y ansiedad. estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 12(2), 9–16. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227025503001>

García García, Z. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *Revista Boletín Redipe*, 8(10), 75–88. <https://doi.org/10.36260/rbr.v8i10.833>

Góngora, C. (2010). El mejor método para estudiar. *Mailxmail.Com – Cursos Para Compartir Lo Que Sabes*, 1–18. http://qacontent.edomex.gob.mx/dae/educacion_cultura/estrategias_habitos_estudio/groups/public/documents/edomex_archivo/dae_pdf_habitosdeestudio.pdf

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación - Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. (McGraw-Hill (ed.)).

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (McGraw Hill Education (ed.); 6a ed.).

Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).

Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288, 112954. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2020.112954>

Jafari, H., Aghaei, A., & Khatony, A. (2019). Relationship between study habits and academic achievement in students of medical sciences in kermanshah-iran. *Advances in Medical Education and Practice*, 10, 637–643. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S208874>

Julius, M., & Evans, A. S. (2015). Study of the relationship between study habits and academic achievement of students: A case of Spicer Higher Secondary School, India. *International Journal of Educational Administration and Policy*

- Studies*, 7(7), 134–141. <https://doi.org/10.5897/ijeaps2015.0404>
- Kenton, W. (2022). *Sample: Definition*. Investopedia. <https://www.investopedia.com/terms/s/sample.asp>
- Kinrys, G., & Wygant, L. E. (2005). Anxiety disorders in women: does gender matter to treatment? *Brazilian Journal of Psychiatry*, 27(SUPPL. 2), s43–s50. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462005000600003>
- Martínez-Otero, V., & Torres, L. (2005). Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación*, 36(7), 1–9. <https://doi.org/10.35362/rie3672929>
- Matencio, G. R. (2019). *Hábitos De Estudio Y Rendimiento Académico En La Asignatura De Matemáticas De Los Estudiantes Del Primer Semestre Del Senati Centro De Formacion Profesional San Ramón - 2016*. [Universidad Peruana CayetanoHeredia] https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/7764/Habitos_MatencioGeronimo_Gary.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mejia, H. (2016). *Relación entre el clima social familiar y hábitos de estudio en los alumnos de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Particular “Sócrates”. Piura, 2014*. [Universidad Católica los Ángeles de Chimbote]. http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/120/MEJIA_PALACIOS_HOWARD_JEFFERSON_CLIMA_SOCIAL_FAMILIAR_HABITOS_ESTUDIO.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Mendoza, M. (2021). *Ansiedad y Clima Social Familiaren Estudiantes del V ciclo de eEducación primaria del Valle de Yanamarca - Jauja 2020*. [Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/74435>
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación* (E. de la U (ed.)).
- OMS. (2020). *Salud mental del adolescente*. Salud Mental Del Adolescente. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- OMS. (2021). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news->

room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Organization, W. H. (2020). Wuhan 2019 Novel Coronavirus - 2019-nCoV. *Materials and Methods*, 10(January), 1–5. <https://doi.org/10.13070/mm.en.10.2867>

Ortega, V. (2012). *Hábitos De Estudio Y Rendimiento Académico En Estudiantes De Segundo De Secundaria De Una Institución Educativa Del Callao*. [Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/4a05f3d4-746e-4250-97b2-289fbe7bca06/content>

Paitán, L., & Monge, L. (2020). *Estres académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica-2020*. [Universidad Peruana Los Andes]. <http://repositorio.upla.edu.pe/handle/UPLA/1592>

Paredes, M. (2018). *Hábitos de estudio y motivación educativa en estudiantes de la universidad ESAN*. [Universidad San Martín de Porres]. <http://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/4126>

Ramos, C. A. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances En Psicología*, 23(1), 9–17. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n1.167>

Real Academia Española. (2022). *estudio | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE*. <https://dle.rae.es/estudio>

Rodríguez, J. L. (2021). *Los estudiantes adolescentes sufren los efectos de un largo año de pandemia*. The Conversation. <https://theconversation.com/los-estudiantes-adolescentes-sufren-los-efectos-de-un-largo-ano-de-pandemia-156177>

Ruiz, M. A., & Lago, B. (2005). Trastornos de ansiedad en la infancia y en la adolescencia. *Actualizacion En Pediatría AEPap*, 265–280. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=384318>

Schmidt, V. P., & Shoji, A. D. (2018). *La ansiedad estado-rasgo y el rendimiento académico en adolescentes de 14 a 16 años*. [Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/558>

- Sigchos, W. (2018). *Los Hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico en los estudiantes de quinto, sexto y séptimo de educación general básica en la Unidad Educativa "Avelina Lasso de Plaza", periodo 2016-2017*. [Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/14163/1/T-UCE-0010-PEO039-2018.pdf>
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (2011). *Manual STAI, Cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo. Adaptación española*. Tea Ediciones. <http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/STAI-Manual-Extracto.pdf>
- Tus, J. (2020). The Influence Of Study Attitudes and Study Habits ON THE ACADEMIC PERFORMANCE OF THE STUDENTS. *International Journal of All Research Writings*, 2(4), 11–32. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3717274
- Unicef. (2020). Salud mental e infancia en el escenario de la Covid_19. *Unicef España*, 2–5. https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2021/03/COVID19_UNICEF_Salud_Mental.pdf
- Vásquez, E. (2019). Efectividad de los programas de intervención en casos de ansiedad durante el periodo 2011 – 2021: Una revisión sistemática. [Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/85492>
- Vicuña, L. A. (2005). *Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 manual.pdf*. <https://es.scribd.com/doc/137654305/Inventario-de-Habitos-de-Estudio-CASM>
- Virues, R. (2005). Estudio sobre ansiedad. *Psicología Científica*, 2021(23–8644), 1–15. <https://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio>
- World Health Organization. (2021). Mental Health and Psychosocial Considerations Post Covid-19 Outbreak. *Wiadomosci Lekarskie (Warsaw, Poland: 1960)*, 74(12), 3156–3159. <https://doi.org/10.36740/wlek202112106>

Zarate, C. (2018). *Hábitos de estudio en estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores 2017.*[Universidad Inca Garcilazo de la Vega]
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/2198>

ANEXOS

Anexo A: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Ansiedad	Según Spielberger es una reacción afectiva consistente en sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación de igual forma es la activación del sistema nervioso autónomo (1984, citado en Carrillo Irene, 2009)	La ansiedad está relacionada a la media de los valores encontrados en el Inventario de ansiedad y está compuesta por 40 items	Ansiedad estado	Presencia de ansiedad 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18 Ausencia de ansiedad 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20	Ordinal Nada (0) Algo (1) Bastante (2) Mucho (3)
		separados en dos escalas de autoevaluación para medir la ansiedad rasgo y la ansiedad estado (Spielberger 1984, citado en Carrillo Irene, 2009)	Ansiedad rasgo	Presencia de ansiedad 22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40 Ausencia de ansiedad 21,26,27,30,33,36,39	Ordinal Casi nunca (0) A veces (1) A menudo (2) Casi siempre (3)

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Hábitos de estudio	Para Vicuña un hábito de estudio es un modelo conductual, que es aprendido mecánicamente ante determinadas situaciones especialmente de tipo rutinaria, donde la persona ya no tiene que pensar ni tomar decisiones sobre cómo actuar(2014, citado en Carrasco, 2020)	La variable hábitos de estudio fue medida con un cuestionario mediante las dimensiones de estudio, tareas, exámenes, escuchar y momentos, colocadas en un cuestionario de 53 items, presentando rangos muy negativos, negativo, tendencia negativa, tendencia positiva, positivo, muy positivo(Vicuña 199, citado en Ortega, 2015)	<p>Forma de estudiar</p> <p>Resolución de tareas</p> <p>Preparación de exámenes</p> <p>Forma de escuchar clases</p> <p>Momentos de estudio</p>	<p>Subraya al leer</p> <p>Utiliza el diccionario</p> <p>Comprende lo que lee</p> <p>Memoriza lo que lee</p> <p>Repasa lo que estudia</p> <p>Repasa lo estudiado</p> <p>Estudia lo que desea para los exámenes</p> <p>Realiza resúmenes</p> <p>Responde sin comprender</p> <p>Prioriza orden y presentación</p> <p>Recurre a otras personas</p> <p>Organiza su tiempo</p> <p>Categoriza las tareas</p> <p>Organiza el tiempo para el examen.</p> <p>Estudia en el último momento</p> <p>Hace trampa en el examen</p> <p>Estudia lo que cree</p> <p>Selecciona contenido</p> <p>Concluye parcialmente el tema estudiado.</p> <p>Olvida lo que estudia</p> <p>Registra información</p> <p>Ordena información</p> <p>Realiza interrogantes pertinentes</p> <p>Responde a distractores fácilmente</p> <p>Responde a factores externos</p>	<p>Escala ordinal'</p> <p>Siempre (1)</p> <p>Nunca (2)</p>

Anexo B: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Ansiedad y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria en una institución educativa, Lima-2022							
AUTOR: Yuri Christie Nieto Salvatierra							
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES				
PROBLEMA GENERAL: ¿Cuál es la relación que existe entre la ansiedad y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria en una institución educativa, Lima-2022? PROBLEMAS ESPECÍFICOS: PROBLEMAS ESPECÍFICOS 1 ¿Qué relación existe entre la ansiedad estado y hábitos de estudio en estudiantes mujeres de secundaria en una institución educativa, Lima-2022? PROBLEMAS ESPECÍFICOS 2 ¿Qué relación existe entre la ansiedad estado y hábitos de estudio en estudiantes varones de secundaria en una institución	OBJETIVO GENERAL Determinar la relación que existe entre la ansiedad y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria en una institución educativa, Lima-2022 OBJETIVOS ESPECÍFICOS: OBJETIVOS ESPECÍFICOS 1 Determinar la relación que existe entre ansiedad estado y hábitos de estudio en estudiantes mujeres de secundaria en una institución educativa, Lima-2022. OBJETIVOS ESPECÍFICOS 2 Determinar la relación que existe entre	HIPÓTESIS GENERAL Existe una relación significativa entre la ansiedad y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria en una institución educativa, Lima-2022 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS: HIPÓTESIS ESPECÍFICAS 1 Existe una relación significativa entre ansiedad estado y hábitos de estudio en estudiantes mujeres de secundaria en una institución educativa, Lima-2022 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS 2 Existe una relación significativa entre ansiedad estado y hábitos de estudio en estudiantes	Variable 1: Ansiedad				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rango
			Ansiedad estado	Presencia de ansiedad 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18 Ausencia de ansiedad 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20	1 al 20	Ordinal Nada (0) Algo (1) Bastante (2) Mucho (3)	Mujeres Alto (33-60) Sobre Promedio (23-32) Promedio (21-22) Tendencia promedio (16-20) Bajo (0-15) Varones Alto (32-60) Sobre Promedio (22-31) Promedio (20-21) Tendencia promedio (13-19) Bajo (0-12)
			Ansiedad rasgo	Presencia de ansiedad 22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40 Ausencia de ansiedad 21,26,27,30,33,36,39	21 al 40	Ordinal Casi nunca (0) A veces (1) A menudo (2) Casi siempre (3)	

<p>educativa, Lima-2022? PROBLEMAS ESPECÍFICOS 3 ¿Qué relación existe ansiedad rasgo y hábitos de estudio en estudiantes mujeres de secundaria en una institución educativa, Lima-2022? PROBLEMAS ESPECÍFICOS 4 ¿Qué relación existe ansiedad rasgo y hábitos de estudio en estudiantes varones de secundaria en una institución educativa, Lima-2022?</p>	<p>ansiedad estado y hábitos de estudio en estudiantes varones de secundaria en una institución educativa, Lima-2022</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS 3 Determinar la relación que existe entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria en una institución educativa, Lima-2022</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS 4 Determinar la relación que existe entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en estudiantes varones de secundaria en una institución educativa, Lima-2022</p>	<p>varones de secundaria en una institución educativa, Lima-2022 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS 2 Existe una relación significativa entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en estudiantes mujeres de secundaria en una institución educativa, Lima-2022</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS 4 Existe una relación significativa entre ansiedad rasgo y hábitos de estudio en estudiantes varones de secundaria en una institución educativa, Lima-2022</p>					Alto (27-60) Sobre Promedio (21-26) Promedio (20) Tendencia promedio (15-19) Bajo (0-14)
			Variable 2: Hábitos de estudio				
			Dimensiones	Indicadores	Items	Escala de medición	Niveles y rangos
			Forma de estudiar	Subraya al leer Utiliza el diccionario Comprende lo que lee Memoriza lo que lee Repasa lo que estudia Repasa lo estudiado Estudia lo que desea para los exámenes	1, 2 y 3. 4 5,6 7,8 9 10 11,12 13,14 15 16 17,18 19 20,21,22	Escala ordinal Dicotómica Siempre (1) Nunca (2)	Muy positivo 44-53 Positivo 36-43 Tendencia (+) 28-35 Tendencia (-) 8-27 Negativo (-) 0-8 Muy negativo 0-8
			Resolución de tareas	Realiza resúmenes Responde sin comprender Prioriza orden y presentación Recurre a otras personas Organiza su tiempo Categoriza las tareas	23,24 25,26,27 28,29 30 31 32 33		
Preparación de exámenes	Organiza el tiempo para el examen. Estudia en el último momento Hace trampa en el examen Estudia lo que cree Selecciona contenido Concluye parcialmente el tema estudiado. Olvida lo que estudia						

			Forma de escuchar clases	Registra información Ordena información Realiza interrogantes pertinentes Responde a distractores fácilmente	34,35 36,37 38,39,40 41,42,43 44 y 45		
			Momentos de estudio	Responde a factores externos	46,47,48 ,49,50,51, 52 y 53		

STAI

A/E PD = 30 + =
A/R PD = 21 + =

AUTOEVALUACIÓN A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES : _____
 EDAD: _____ SEXO: (V) (M) FECHA: _____
 CENTRO : _____ ESTADO CIVIL : _____

A-E

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor cómo se SIENTE UD. AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas.

No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1.Me siento calmado.	0	1	2	3
2.Me siento seguro.	0	1	2	3
3.Estoy tenso	0	1	2	3
4.Estoy contrariado.	0	1	2	3
5.Me siento cómodo (estoy a gusto).	0	1	2	3
6.Me siento alterado.	0	1	2	3
7.Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8.Me siento descansado	0	1	2	3
9.Me siento angustiado.	0	1	2	3
10.Me siento confortable	0	1	2	3
11.Tengo confianza en mi mismo.	0	1	2	3
12.Me siento nervioso	0	1	2	3
13.Estoy desasosegado.	0	1	2	3
14.Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15.Estoy relajado	0	1	2	3
16.Me siento satisfecho	0	1	2	3
17.Estoy preocupado.	0	1	2	3
18.Me siento aturdido y sobreexcitado.	0	1	2	3
19.Me siento alegre.	0	1	2	3
20.En este momento me siento bien	0	1	2	3

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA

A-R

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor cómo se SIENTE UD. EN GENERAL, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas.

No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

	Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
21.Me siento calmado.	0	1	2	3
22.Me Canso rápidamente	0	1	2	3
23.Siento ganas de llorar	0	1	2	3
24.Me gustaría ser feliz como otros	0	1	2	3
25.Pierdo oportunidades por no decidirme pronto.	0	1	2	3
26.Me siento descansado	0	1	2	3
27.Soy una persona tranquila serena y sosegada	0	1	2	3
28.Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0	1	2	3
29.Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	1	2	3
30.Soy feliz	0	1	2	3
31.Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.	0	1	2	3
32.Me falta confianza en mí mismo	0	1	2	3
33.Me siento seguro	0	1	2	3
34.No suelo afrontar crisis o dificultades	0	1	2	3
35.Me siento triste (melancólico).	0	1	2	3
36.Estoy satisfecho.	0	1	2	3
37.Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0	1	2	3
38.Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	0	1	2	3
39.Soy una persona estable.	0	1	2	3
40.Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado	0	1	2	3

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA

INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO
CASM - 85

Autor: Luis Alberto Viuñá Perí

HOJA DE RESPUESTA

APELLIDOS Y NOMBRES:

FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO:

SEXO: EDAD ACTUAL: FECHA DE HOY:

GRADO DE INSTRUCCIÓN:

CENTRO DE ESTUDIOS:

DOMICILIO:

EXAMINADOR:

INSTRUCCIONES

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

OBSERVACIONES:

.....

.....

.....

RECOMENDACIONES:

.....

.....

.....

SIEMPRE NUNCA PD

I. ¿COMO ESTUDIA USTED?

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

II. ¿COMO HACE USTED SUS TRABAJOS?

- | | | | | |
|-----|--|-----------------------|-----------------------|---|
| 13. | Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | — |
| 14. | leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | — |
| 15. | Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | — |
| 16. | Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | — |

- | | SIEMPRE | NUNCA | PD |
|--|-----------------------|-----------------------|----|
| 17. En mi casa, me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el centro de estudios a mis amigos | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | — |
| 18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | — |
| 19. Dejo para último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | — |
| 20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | — |
| 21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | — |
| 22. Cuando tengo varias tareas empiezo por las más difíciles y luego voy pasando a las más fáciles | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | — |

III. ¿COMO PREPARA USTED SUS EVALUACIONES?

- | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|---|
| 23. Estudio por lo menos dos horas todos los días..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | — |
| 24. Espero que se fije la fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | — |
| 25. Cuando hay paso oral, recién en el salón de clase me pongo a revisar mis apuntes | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | — |
| 26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | — |
| 27. Repaso momentos antes del examen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | — |
| 28. Preparo un plagio por si acaso me olvido un tema | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | — |
| 29. confío que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | — |
| 30. Confío en mi buena suerte por eso sólo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | — |
| 31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | — |
| 32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | — |
| 33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | — |

SIEMPRE NUNCA PD

IV. ¿COMO ESCUCHA USTED SUS CLASES?

34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor
35. Solo tomo apuntes de las cosas más importantes
36. Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes....
37. cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levanto la mano y pido su significado
38. Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase
39. Me canso rápidamente y me pongo hacer otras cosas
40. cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo
41. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo
42. Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar, soñando despierto
43. Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases
44. durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida
45. Durante las clases me gustaría dormir o tal veas irme de clases

V. ¿Qué ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO?

46. Requero de música sea del radio o del equipo de sonido
47. Requero la compañía de la TV
48. Requero de tranquilidad y silencio
49. Requero de algún alimento que como mientras estudio
50. Su familia, que conversan, ven TV o escuchan música
51. Interrupciones por parte de sus padres pidiéndole algún favor
52. Interrupciones de visitas, amigos, que lo quitan tiempo
53. Interrupciones sociales, fiestas, paseos, citas, etc.

ANEXO D: VALIDEZ

Certificado de validez de contenido del instrumento que mide la variable ansiedad

N°	Dimensiones / Ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 1: Ansiedad estado								
1	Me siento calmado.	X		X		X		
2	Me siento seguro.	X		X		X		
3	Estoy tenso.	X		X		X		
4	Estoy contrariado.	X		X		X		
5	Me siento cómodo (estoy a gusto)	X		X		X		
6	Me siento alterado	X		X		X		
7	Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras.	X		X		X		
8	Me siento descansado.	X		X		X		
9	Me siento angustiado.	X		X		X		
10	Me siento confortable.	X		X		X		
11	Tengo confianza en <u>mi</u> mismo.	X		X		X		
12	Me siento nervioso.	X		X		X		
13	Estoy desasosegado.	X		X		X		
14	Me siento muy "atado" (como oprimido)	X		X		X		
15	Estoy relajado.	X		X		X		
16	Me siento satisfecho.	X		X		X		
17	Estoy preocupado.	X		X		X		
18	Me siento aturdido y sobreexcitado.	X		X		X		
19	Me siento alegre.	X		X		X		
20	En este momento me siento bien.	X		X		X		
Dimensión 2: Ansiedad rasgo								
21	Me siento calmado.	X		X		X		
22	Me canso rápidamente.	X		X		X		
23	Siento ganas de llorar.	X		X		X		
24	Me gustaría ser feliz como otros.	X		X		X		
25	Pierdo oportunidades por no decirme pronto.	X		X		X		
26	Me siento descansado.	X		X		X		
27	Soy una persona tranquila serena y sosegada.	X		X		X		
28	Veó que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.	X		X		X		
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	X		X		X		
30	Soy feliz.	X		X		X		
31	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.	X		X		X		
32	Me falta confianza en <u>mi</u> mismo.	X		X		X		
33	Me siento seguro.	X		X		X		
34	No suelo afrontar crisis o dificultades	X		X		X		
35	Me siento triste (melancólico)	X		X		X		
36	Estoy satisfecho.	X		X		X		
37	Me rondan y molestan pensamientos sin importancia.	X		X		X		
38	Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos.	X		X		X		
39	Soy una persona estable.	X		X		X		
40	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado.	X		X		X		

Observaciones: Si hay suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador Dra.: RIVERA ARELLANO, EDITH GISSELA.

DNI: 41154085 Especialidad del validador: Docente de investigación de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

24 de junio 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



Firma del experto informante

Activar
Ve a Con

Certificado de validez de contenido del instrumento que mide la variable hábitos de estudio

N°.	Dimensiones / Ítema	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 1: Forma de estudiar								
1	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.	X		X		X		
2	Subrayo las palabras cuyo significado no sé.	X		X		X		
3	Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo.	X		X		X		
4	Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.	X		X		X		
5	Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.	X		X		X		
6	Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.	X		X		X		
7	Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.	X		X		X		
8	Trato de memorizar todo lo que estudio.	X		X		X		
9	Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.	X		X		X		
10	Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.	X		X		X		
11	Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.	X		X		X		
12	Estudio solo para exámenes.	X		X		X		
Dimensión 2: Resolución de tareas								
13	Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.	X		X		X		
14	Leo la pregunta busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he aprendido	X		X		X		
15	Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.	X		X		X		
16	Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.	X		X		X		
17	En mi casa, me falta el tiempo para terminar con mis tareas el completo en la universidad preguntando a mis amigos.	X		X		X		
18	Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.	X		X		X		
19	Dejo para último momento la ejecución de mis tareas, por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.	X		X		X		
20	Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.	X		X		X		
21	Cuando ya no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.	X		X		X		
22	Cuando tengo varias tareas, empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.	X		X		X		
Dimensión 3: Preparación de exámenes								
23	Estudio por lo menos dos horas todos los días.	X		X		X		
24	Espero que se fije la fecha de un examen para ponerme a estudiar.	X		X		X		
25	Cuando hay pruebas orales, recién me pongo a revisar mis apuntes.	X		X		X		
26	Me pongo a estudiar el mismo día del examen.	X		X		X		
27	Repaso momentos antes del examen.	X		X		X		
28	Preparo un plagio por si acaso me olvido de un tema.	X		X		X		
29	Confío en que mi compañero "me sople" alguna respuesta en el momento del examen.	X		X		X		
30	Confío en mi buena suerte, por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.	X		X		X		
31	Cuando tengo dos o más exámenes en el mismo día, empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego por el más fácil.	X		X		X		
32	Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.	X		X		X		
33	Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que estudiado.	X		X		X		
Dimensión 4: Forma de escuchar clases								
34	Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.	X		X		X		
35	Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.	X		X		X		
36	Inmediatamente después de una clase, ordeno mis apuntes.	X		X		X		
37	Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado.	X		X		X		
38	Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.	X		X		X		
39	Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.	X		X		X		
40	Cuando me aburro, me pongo a jugar o a conversar con mis amigos.	X		X		X		
41	Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y o dejo todo.	X		X		X		
42	Cuando no entiendo un tema, mi mente se pone a pensar, sueño despierto.	X		X		X		
43	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.	X		X		X		
44	Durante las clases me distraigo pensando en lo que voy a hacer a la salida.	X		X		X		

Ac
Ve i

Dimensión 5: Momentos de estudio							
45	Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clases	X		X		X	
46	Requiero de música para estudiar.	X		X		X	
47	Requiero de compañía de la televisión.	X		X		X	
48	Requiero de tranquilidad y silencio.	X		X		X	
49	Requiero de algún alimento que como mientras estudio	X		X		X	
50	Su familia, que conversa, ven televisión o escuchan música.	X		X		X	
51	Interrupciones por parte de padres pidiéndole algún favor	X		X		X	
52	Interrupciones de visitas, amigos, que le quitan tiempo.	X		X		X	
53	Interrupciones sociales: fiestas, paseos, citas, etc.	X		X		X	

Observaciones: Si hay suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador Dra.: RIVERA ARELLANO, EDITH GISSELA.

DNI: 41154085 Especialidad del validador: Docente de investigación de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

24 de junio 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 del experto informante

ANEXO E: CONFIABILIDAD

Confiabilidad Ansiedad Estado - Rasgo

ESTUDIANTE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	2	2	0	0	2	0	0	3	0	1	1	1	0	0	2	1	0	0	2
2	2	2	0	0	2	0	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	1	0	2
3	1	3	1	1	2	2	1	2	1	3	2	2	0	1	2	2	0	0	2
4	2	2	1	1	2	0	2	1	1	3	3	0	0	2	3	3	2	2	3
5	1	2	1	0	2	0	1	1	3	2	2	3	1	1	3	3	2	1	2
6	1	2	1	1	2	1	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2
7	2	2	1	0	3	0	3	2	1	3	3	1	0	0	3	1	2	0	2
8	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
9	0	0	0	0	0	1	2	0	2	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1
10	2	3	1	1	2	1	3	0	1	2	0	1	1	2	2	2	3	1	2
11	0	1	0	1	0	1	1	2	0	2	1	1	0	0	1	1	1	2	0
12	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	3	0	3	3	3	3	2	2
13	1	1	1	0	2	1	1	2	1	2	1	0	0	0	2	2	1	0	2
14	1	1	2	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
15	2	2	2	1	2	1	0	2	0	3	1	0	0	0	2	3	0	0	2
VARIANZA	0.595556	0.693333	0.462222	0.373333	0.773333	0.506667	1.182222	0.773333	0.648889	0.462222	1.048889	1.128889	0.373333	0.995556	0.995556	0.915556	0.96	0.595556	0.622222
SUMATORIA DE VARIANZAS	32.08																		
VARIANZA DE LA SUMA DE LOS	429.6267																		

$$= \frac{K}{K-1} \left(1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i}{S_t} \right)$$

K: número de ítems
 S_i: varianza de cada ítem
 S_t: varianza de la suma de todos los ítems

α :	Coefficiente de confiabilidad del cuestionario	→	0.95
k:	Número de ítems del instrumento	→	40
$\sum_{i=1}^k S_i^2$:	Sumatoria de las varianzas de los ítems.	→	32.080
S_t^2 :	Varianza total del instrumento.	→	429.627

RANGO	CONFIABILIDAD
0.53 a menos	Confiabilidad nula
0.54 a 0.59	Confiabilidad baja
0.60 a 0.65	Confiable
0.66 a 0.71	Muy confiable
0.72 a 0.99	Excelente confiabilidad
1	Confiabilidad perfecta

Confiabilidad de Hábitos de estudio

SEXID	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22
1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0
2	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	
3	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	
4	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	
5	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	
6	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	
7	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0
8	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0
9	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	
10	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	
11	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	
12	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	
13	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	
14	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
15	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1
Totales	9	9	9	5	14	13	6	4	2	8	12	13	7	15	8	6	4	12	9	7	8	
p	0.60	0.60	0.60	0.33	0.93	0.87	0.40	0.27	0.13	0.53	0.80	0.87	0.47	1.00	0.53	0.40	0.27	0.80	0.60	0.47	0.53	
q	0.40	0.40	0.40	0.67	0.07	0.13	0.60	0.73	0.87	0.47	0.20	0.13	0.53	0.00	0.47	0.60	0.73	0.20	0.40	0.53	0.47	
p ² q	0.24	0.24	0.24	0.22	0.06	0.12	0.24	0.20	0.12	0.25	0.16	0.12	0.25	0.00	0.25	0.24	0.20	0.16	0.24	0.25	0.25	
$\sum(p \cdot q)$	###																					
σ^2	64																					
K	53																					

$$r_{kr20} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum pq}{\sigma^2} \right)$$

$$\left(\frac{k}{k-1} \right) \quad \text{0.02}$$

$$\rightarrow \quad \text{KR-20} \quad \text{0.85}$$

$$\left(1 - \frac{\sum pq}{\sigma^2} \right) \quad \text{0.83}$$

KR-20	Interpretación
0.9 - 1	XCELENTE
0.8 - 0.9	BUENA
0.7 - 0.8	ACEPTABLE
0.6 - 0.7	DEBIL
0.5 - 0.6	POBRE
< 0.5	INACEPTABLE