



**UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP**

**FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**HÁBITOS DE ESTUDIO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES  
DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA PÚBLICA GRAN UNIDAD ESCOLAR JOSÉ  
ANTONIO ENCINAS DE LA CIUDAD DE JULIACA, 2018.**

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

**AUTOR:**

**Bach. EUDOCIA CHAYÑA PERCCA**

**LIMA – PERÚ**

**2018**

**ASESOR DE TESIS**

---

**Dr. MARCELINO PAUCAR ÁLVAREZ**

**JURADO EXAMINADOR**

---

**Dr. PEDRO PABLO ALVARES FALCON**  
Presidente

---

**Dr. YRENEO EUGENIO CRUZ TELADA**  
Secretario

---

**Dr. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO**  
Vocal

## **DEDICATORIA**

En primer lugar agradezco a Dios, por darme la vida y permitirme alcanzar este momento tan significativo de mi formación profesional; y, en segundo lugar a mis hijas Melissa Rosanhe y Luz Gabriela, por ser la razón de mi esfuerzo y por brindarme el apoyo para lograr mi anhelo.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios y a mi familia, especialmente a mis hermanos, asimismo, a la Facultad de Salud y Nutrición de la Escuela Profesional de Psicología de la U.P.T, en la cual pude poner en marcha mi sueño de ejercer la profesión para el bienestar de los demás.

## RESUMEN

La investigación tiene como objetivo general el establecer la relación que existe entre los hábitos de estudio y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018; además, su metodología es descriptivo – correlacional y su diseño es no experimental. Asimismo, la población de esta investigación está conformada por 240 estudiantes cuya muestra está conformada por 148 estudiantes de la Institución Educativa. Por lo que para recaudar los datos en relación a las variables de hábitos de estudio y ansiedad se empleó una técnica tipo encuesta, a su vez, se aplicó como instrumento un cuestionario lo cual estuvo compuesto por 40 preguntas ítems con una escala de valoración de Likert. El análisis de esta investigación sobre los resultados se llevó a cabo a través de la tabulación de la información, es decir, la información ha sido tabulada, organizada y procesada en el programa SPSS versión 22 para demostrar los resultados de esta investigación, los cuales se muestran mediante tablas y gráficos. Por lo que, para comprobar la hipótesis se aplicó la técnica estadística Rho Spearman y Chi cuadrado, donde se obtuvieron la hipótesis general y se logra evidenciar una correlación positiva alta de Rho Spearman de 0,856, entre la variable hábitos de estudio con la ansiedad, también se muestra el 47,30% de los encuestados opinan que siempre suelen tener hábitos de estudio. Mientras el 51,35% de los encuestados opinan que siempre suelen tener ansiedad, finalmente, se muestra las conclusiones y recomendaciones de esta investigación como propuesta de esta investigación.

Palabras claves: Hábitos de estudio, ansiedad en los estudiantes.

## ABSTRACT

The research has as a general objective, To establish the relationship between study habits and anxiety in secondary level students of the public educational institution José Antonio Encinas Great School Unit of the city of Juliaca 2018; Its methodology is descriptive-correlational, non-experimental design. The population is in 240 students whose sample is conformed by 148 students of the Educational Institution. To collect the data in relation to the variables of study habits and anxiety, a survey type technique was used, and in turn a questionnaire was applied as an instrument which was composed of 40 question items with a Likert rating scale. The analysis of this research on the results was carried out through the tabulation of the information that was carried out after the information has been tabulated, organized and processed in the SPSS version 22 program to demonstrate the following results of this investigation. The Rho Spearman and Chi squared statistical technique were applied using tables and graphs to test the hypothesis, where the general hypothesis was obtained and a high positive correlation of Rho Spearman of 0.856 was obtained, between the variable study habits with anxiety, also shows 47.30% of respondents think they always tend to have study habits. While 51.35% of respondents think they always tend to be anxious, finally, the conclusions and recommendations of this research are shown as the proposal of this research.

Keywords: Study habits, anxiety in students.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>CARATULA.....</b>	<b>i</b>
<b>ASESOR DE TESIS.....</b>	<b>ii</b>
<b>JURADO EXAMINADOR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>iv</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>v</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>ÍNDICE DE CONTENIDOS .....</b>	<b>viii</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>xi</b>
<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS .....</b>	<b>xiv</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>16</b>
<b>I. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>18</b>
1.1. Planteamiento del problema .....	18
1.2. Formulación del problema .....	19
1.2.1. Problema general .....	19
1.2.2. Problemas específicos.....	19
1.3. Justificación del estudio .....	20
1.4. Objetivos de la investigación .....	21
1.4.1. Objetivo general.....	21
1.4.2. Objetivos específicos.....	21
<b>II. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>22</b>
2.1. Antecedentes de la investigación .....	22
2.1.1. Antecedentes nacionales .....	22
2.1.2. Antecedentes internacionales .....	26
2.2. Bases teóricas de las variables .....	29
2.2.1. Hábitos de estudio .....	29
2.2.2. Ansiedad .....	37
2.3. Definición de términos básicos .....	42
<b>III. MÉTODOS Y MATERIALES.....</b>	<b>44</b>
3.1. Hipótesis de la investigación.....	44



3.1.1.	Hipótesis general .....	44
3.1.2.	Hipótesis específicas .....	44
3.2.	Variables de estudio.....	45
3.2.1.	Variable 1 .....	46
3.2.2.	Variable 2.....	46
3.3.	Tipo y nivel de la investigación .....	48
3.3.1.	Tipo de investigación .....	48
3.3.2.	El nivel de investigación .....	48
3.4.	Diseño de la investigación .....	48
3.5.	Población y muestra de estudio.....	49
3.5.1.	Población .....	49
3.5.2.	Muestra .....	50
3.6.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	51
3.6.1.	Técnicas de recolección de datos .....	51
3.6.2.	Instrumentos de recolección de datos.....	52
3.7.	Métodos de análisis de datos .....	52
3.8.	Validez y confiabilidad.....	53
3.9.	Aspectos éticos .....	54
<b>IV.</b>	<b>RESULTADOS .....</b>	<b>55</b>
4.1.	Según género.....	55
4.2.	Prueba de normalidad de la distribución de datos .....	56
4.3.	Análisis descriptivo en base a cada pregunta del instrumento de la variable 1 y variable 2 .....	57
4.3.1.	Variable 1: Hábitos de estudio.....	57
<b>4.2.1.</b>	<b>Variable 2: Ansiedad en los estudiantes.....</b>	<b>77</b>
4.4.	Análisis descriptivo de las dimensiones de la variable 1 y variable 2 ..	97
4.4.1.	Dimensiones de la Variable 1: Hábitos de estudio.....	97
4.4.2.	Dimensiones de la V2: Ansiedad en los estudiantes .....	102
4.5.	Análisis inferencial .....	106
4.5.1.	Prueba de hipótesis .....	106
4.5.2.	Prueba de hipótesis específicas.....	108
<b>V.</b>	<b>DISCUSIÓN.....</b>	<b>116</b>
<b>VI.</b>	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>118</b>

<b>VII. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>120</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>121</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>125</b>
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	125
Anexo 2: Matriz de operacionalización.....	127
Anexo 3: Instrumento.....	129
Anexo 4: Validación de instrumentos por opinión de expertos .....	136
Anexo 5: Matriz de base de datos de la encuesta aplicada en referencia de ambas variables .....	139
Anexo 6: Propuesta de valor .....	143

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	<i>Cuadro de operacionalización de variables</i> .....	47
Tabla 2.	<i>Estadísticas de fiabilidad</i> .....	53
Tabla 3.	<i>Según género</i> .....	55
Tabla 4.	<i>Prueba de normalidad de la distribución de datos</i> .....	56
Tabla 5.	<i>Acostumbra a realizar subrayado de las lecciones que estudia.</i> .....	57
Tabla 6.	<i>Acostumbra a tomar apuntes durante sus horarios de estudio.</i> .....	58
Tabla 7.	<i>Acostumbra a realizar esquemas. Por ejemplo, mapas mentales, esquema de llaves, mapas conceptuales.</i> .....	59
Tabla 8.	<i>Acostumbra a realizar resúmenes para que así pueda tener una mejor comprensión.</i> .....	60
Tabla 9.	<i>Estudia con dedicación y esfuerzo.</i> .....	61
Tabla 10.	<i>Cuando desarrolla algún tema y le es importante poner más atención....</i>	62
Tabla 11.	<i>Cuando desarrolla algún tema, le es importante poner mejor concentración.</i> .....	63
Tabla 12.	<i>Estudia en un ambiente apropiado. Por ejemplo, en un lugar cómodo, con mesa, una buena ventilación, sin ruido o sin que alguien le moleste.</i> .....	64
Tabla 13.	<i>Para poder entender más sobre el tema que estudia acude a libros, revistas.</i> .....	65
Tabla 14.	<i>Cuando estudia para su examen le resulta difícil poner atención al tema que está estudiando.</i> .....	66
Tabla 15.	<i>Como estudiante mide su tiempo para estudiar</i> .....	67
Tabla 16.	<i>Pone dedicación al momento de estudiar</i> .....	68
Tabla 17.	<i>Tiene definido sus horas de estudio</i> .....	69
Tabla 18.	<i>Deja para la última hora sus trabajos o tareas.</i> .....	70
Tabla 19.	<i>Cuando se propone a ponerle más responsabilidad a sus estudios, obtendría mejores calificaciones.</i> .....	71
Tabla 20.	<i>Con el esfuerzo que realiza cree tener un resultado favorable en su aprendizaje.</i> .....	72
Tabla 21.	<i>Le pone concentración y voluntad cuando estudia.</i> .....	73

Tabla 22.	<i>Le han enseñado como realizar resúmenes y esquemas al momento de leer algún texto.....</i>	74
Tabla 23.	<i>Le gustaría que sus docentes le tengan confianza.....</i>	75
Tabla 24.	<i>Al momento de realizar sus exámenes revisa cuidadosamente cada una de las preguntas.....</i>	76
Tabla 25.	<i>Recibe terapias psicológicas.....</i>	77
Tabla 26.	<i>Al momento de ir a una terapia Psicológica le resuelve sus problemas..</i>	78
Tabla 27.	<i>Al momento de tener una ansiedad psicológica encuentra solución para su depresión.....</i>	79
Tabla 28.	<i>Sabía que hay técnicas como por ejemplo dibujar, escribir, actuar, para solucionar su ansiedad psicológica.....</i>	80
Tabla 29.	<i>Le genera estrés al momento de realizar sus trabajos.....</i>	81
Tabla 30.	<i>Es tímida o tímido cuándo realiza algún tipo de exposición dentro de su aula.....</i>	82
Tabla 31.	<i>Siente molestias como por ejemplo sudoración de las manos, dolor de cabezas, palidez al momento de desarrollar sus exámenes.....</i>	83
Tabla 32.	<i>Siente algún tipo de sufrimiento al no poder comprender algún tema que está tratando el docente dentro del aula.....</i>	84
Tabla 33.	<i>Pensar en reprobado un examen te produce temor.....</i>	85
Tabla 34.	<i>Siente miedo a ser desaprobado(a) alguna materia.....</i>	86
Tabla 35.	<i>Te sientes poco tolerante al esperar el promedio del semestre.....</i>	87
Tabla 36.	<i>Tienes dificultad para tener la respuesta correcta frente a un examen... </i>	88
Tabla 37.	<i>Piensas que te esfuerzas mucho a cambio de nada.....</i>	89
Tabla 38.	<i>Te llevas bien con sus compañeros.....</i>	90
Tabla 39.	<i>Tienes buena relación o comunicación con tus compañeros.....</i>	91
Tabla 40.	<i>Sabías que la terapia física te ayuda a tener un mejor desarrollo en sus estudios.....</i>	92
Tabla 41.	<i>Sientes que no duermes bien a causa de los exámenes finales.....</i>	93
Tabla 42.	<i>Alguna vez tuviste ganas de huir de un examen difícil.....</i>	94
Tabla 43.	<i>Sientes nervios de no aprobar el examen.....</i>	95
Tabla 44.	<i>Como estudiante tiene una buena conducta.....</i>	96
Tabla 45.	<i>Hábitos de estudio.....</i>	97
Tabla 46.	<i>Método para leer.....</i>	98

Tabla 47.	<i>Hábitos de concentración</i> .....	99
Tabla 48.	<i>Distribución de tiempo de estudio</i> .....	100
Tabla 49.	<i>Actitudes de estudio</i> .....	101
Tabla 50.	<i>Ansiedad en los estudiantes</i> .....	102
Tabla 51.	<i>Ansiedad Psicológica</i> .....	103
Tabla 52.	<i>Ansiedad Cognitiva</i> .....	104
Tabla 53.	<i>Ansiedad Conductual</i> .....	105
Tabla 54.	<i>Tabla de contingencia</i> .....	106
Tabla 55.	<i>Hipótesis general con pruebas de Chi-cuadrado</i> .....	107
Tabla 56.	<i>Prueba de hipótesis con prueba no paramétrica de Rho de Spearman</i>	107
Tabla 57.	<i>Tabla de contingencia</i> .....	108
Tabla 58.	<i>Hipótesis específica con Pruebas de chi-cuadrado</i> .....	109
Tabla 59.	<i>Prueba de hipótesis 1 con prueba no paramétrica de Rho de Spearman</i> .....	109
Tabla 60.	<i>Tabla de contingencia</i> .....	110
Tabla 61.	<i>Pruebas de chi-cuadrado</i> .....	111
Tabla 62.	<i>Prueba de hipótesis 2 con Rho de Spearman</i> .....	111
Tabla 63.	<i>Tabla de contingencia</i> .....	112
Tabla 64.	<i>Pruebas de chi-cuadrado</i> .....	113
Tabla 65.	<i>Prueba de hipótesis 3 con Rho de Spearman</i> .....	113
Tabla 66.	<i>Tabla de contingencia</i> .....	114
Tabla 67.	<i>Pruebas de chi-cuadrado</i> .....	114
Tabla 68.	<i>Prueba de hipótesis 4 con Rho de Spearman</i> .....	115

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Según género.....	55
Gráfico 2. Acostumbra a realizar subrayado de las lecciones que estudia.....	57
Gráfico 3. Acostumbra a tomar apuntes durante sus horarios de estudio .....	58
Gráfico 4. Acostumbra a realizar esquemas.....	59
Gráfico 5. Acostumbra a realizar resúmenes para que así pueda tener una mejor comprensión.....	60
Gráfico 6. Estudia con dedicación y esfuerzo.....	61
Gráfico 7. Cuando desarrolla algún tema y le es importante pone más atención.....	62
Gráfico 8. Cuando desarrolla algún tema, le es importante poner mejor concentración .....	63
Gráfico 9. Estudia en un ambiente apropiado .....	64
Gráfico 10. Para poder entender más sobre el tema que estudia acude a libros, revistas .....	65
Gráfico 11. Cuando estudia para su examen le resulta difícil poner atención al tema que está estudiando .....	66
Gráfico 12. Como estudiante mide su tiempo para estudiar .....	67
Gráfico 13. Pone dedicación al momento estudiar .....	68
Gráfico 14. Tiene definido sus horas de estudio. ....	69
Gráfico 15. Deja para la última hora sus trabajos o tareas .....	70
Gráfico 16. Cuando se propone a ponerle más responsabilidad a sus estudios obtendría mejores calificaciones.....	71
Gráfico 17. Con el esfuerzo que realiza cree tener un resultado favorable en su aprendizaje .....	72
Gráfico 18. Le pone concentración y voluntad cuando estudia.....	73
Gráfico 19. Le han enseñado como realizar resúmenes y esquemas al momento de leer algún texto .....	74
Gráfico 20. Le gustaría que sus docentes le tengan confianza.....	75
Gráfico 21. Al momento de realizar sus exámenes revisa cuidadosamente cada una de las preguntas .....	76
Gráfico 22. Recibe terapias psicológicas.....	77
Gráfico 23. Al momento de ir a una terapia Psicológica le resuelve sus problemas...	78

<i>Gráfico 24. Al momento de tener una ansiedad psicológica encuentra solución para su depresión.....</i>	79
<i>Gráfico 25. Sabía que hay técnicas como por ejemplo dibujar, escribir, actuar, para solucionar su ansiedad psicológica.....</i>	80
<i>Gráfico 26. Le genera estrés al momento de realizar sus trabajos.....</i>	81
<i>Gráfico 27. Es tímida o tímido cuándo realiza algún tipo de exposición dentro de su aula.....</i>	82
<i>Gráfico 28. Siente molestias como por ejemplo sudoración de las manos, dolor de cabezas, palidez al momento de desarrollar sus exámenes.....</i>	83
<i>Gráfico 29. Siente algún tipo de sufrimiento al no poder comprender algún tema que está tratando el docente dentro del aula.....</i>	84
<i>Gráfico 30. Pensar en reprobar un examen te produce temor.....</i>	85
<i>Gráfico 31. Siente miedo a ser desaprobado(a) en alguna materia.....</i>	86
<i>Gráfico 32. Te sientes poco tolerante al esperar el promedio del semestre.....</i>	87
<i>Gráfico 33. Tienes dificultad para tener la respuesta correcta frente a un examen....</i>	88
<i>Gráfico 34. Piensas que te esfuerzas mucho a cambio de nada.....</i>	89
<i>Gráfico 35. Te llevas bien con sus compañeros.....</i>	90
<i>Gráfico 36. Tienes buena relación o comunicación con tus compañeros.....</i>	91
<i>Gráfico 37. Sabías que la terapia física te ayuda a tener un mejor desarrollo en sus estudios.....</i>	92
<i>Gráfico 38. Sientes que no duermes bien a causa de los exámenes finales.....</i>	93
<i>Gráfico 39. Alguna vez tuviste ganas de huir de un examen difícil.....</i>	94
<i>Gráfico 40. Sientes nervios de no aprobar el examen.....</i>	95
<i>Gráfico 41. Como estudiante tiene una buena conducta.....</i>	96
<i>Gráfico 42. Hábitos de estudio.....</i>	97
<i>Gráfico 43. Método para leer.....</i>	98
<i>Gráfico 44. Hábitos de concentración.....</i>	99
<i>Gráfico 45. Distribución de tiempo de estudio.....</i>	100
<i>Gráfico 46. Actitudes de estudio.....</i>	101
<i>Gráfico 47. Ansiedad en los estudiantes.....</i>	102
<i>Gráfico 48. Ansiedad Psicológica.....</i>	103
<i>Gráfico 49. Ansiedad Cognitiva.....</i>	104
<i>Gráfico 50. Ansiedad Conductual.....</i>	105

## INTRODUCCIÓN

El hábito de aprendizaje es más alto y más eficaz en el éxito académico, ya que no se puede tratar de forzar los niveles de inteligencia y la memoria. Lo que determina el buen desempeño académico dedicado al ritmo del trabajo con el transcurrir al tiempo.

Según, Trickett (2012, p. 15) la ansiedad es un estado de agitación, nerviosismo e inconstancia, que habitualmente asiste a algunas enfermedades mentales que trastornan el sistema nervioso y el estado psicológico. La investigación tiene como objetivo general: establecer la relación significativa que existe entre los hábitos de estudio y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018. Seguidamente, tenemos los siguientes capítulos:

En el capítulo I, se encontró el problema de la investigación de la cual, se pudo obtener el tipo y grado que hay entre la priorización de proyectos en los hábitos de estudio y la ansiedad en los estudiantes de la institución, asimismo se planteó el problema general, como también la justificación de este trabajo de investigación, y por último, se formuló el objetivo general como los objetivos específicos. En el capítulo II, denominado el marco teórico se menciona algunos antecedentes nacionales e internacionales, de la misma manera se muestra bases teóricas de la investigación “hábitos de estudio y la ansiedad en los estudiantes”. En el capítulo III, se explica los métodos y materiales de la investigación, dentro de este capítulo se planteó una hipótesis general, siendo algunas de ellas específicas que ayudaron a resolver el problema, el cual se encontró en esta investigación. Asimismo, dentro de este capítulo, se da a conocer la metodología desarrollada que tiene un diseño no experimental, y un nivel descriptivo-correlacional, el cual se encarga de presentar, analizar, e interpretar los incidentes relacionados con otras variables tal como se muestra en la investigación. En el capítulo IV, se presenta los resultados de la investigación, como también el desarrollo de lo que es la interpretación y análisis de esta investigación que se realizará en base a las



encuestas. En el capítulo V, se manifiesta la discusión con algunos autores, en el cual se encontró los “antecedentes nacionales e internaciones” relacionados al tema de esta investigación. En el capítulo VI, se exponen las conclusiones que se tuvo sobre este problema de investigación. En el capítulo VII, finalmente se aportan las recomendaciones que determinan el objetivo de mejorar los hábitos de estudio y evitar así la ansiedad en los estudiantes de la institución.

## **I. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.1. Planteamiento del problema**

En la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018, se ha observado que la situación académica de los estudiantes en general y del quinto año específicamente, muestran un rendimiento académico bajo o medio; debido a que no manejan técnicas de estudio, carecen de organización, les faltan espacios adecuados para ejecutar sus estudios y también tienen pocos recursos para contar con materiales de estudio, además muchos de ellos provienen de zonas alejadas y de provincias. Esta situación crea en los estudiantes estados de ansiedad que no han sido tratados de manera oportuna y adecuada, por lo que se ven afectados en sus estudios y posibilidades de éxitos para el ingreso a las universidades. Por esta razón, se proyectó realizar un estudio científico con el fin de proveer información para que se solucionen estos problemas y se puedan tener mejores estudiantes que logren sus metas.

Los procesos psicológicos ansiosos se producen a causa de indeterminados conflictos en el día a día de los estudiantes, esos problemas pueden tener distintos orígenes desde cuando se sienten inseguros de sí mismos, así como de no tener un auto-concepto que equilibre su percepción. Asimismo, otras causas son: el percibir problemas entre los padres, que si o si afectan la vivencia de los jóvenes, actos de violencia en las escuelas o simplemente porque se encuentran en un proceso de identificación y maduración acompañadas de inestabilidad. La cual es una característica en los adolescentes. Se hace nuestro el aporte de Márquez (2007) quien señala que la ansiedad se pone en marcha ante la presencia de situaciones conflictivas. Para ello, deben utilizar los recursos que disponen con el fin de solucionar la problemática, dando como respuesta a las diferentes conductas como reacciones fisiológicas, expresiones más exaltadas, ya que, al no poder predecir los hechos, sienten que no poseen las herramientas para controlar las distintas situaciones.

En este escenario, la ansiedad es una respuesta a situaciones de esta naturaleza que se manifiesta con evidentes cambios: físico – fisiológico como

dolores de cabeza, de estómago, deseos de gritar, sudoración en las manos, etc. En este sentido, la investigación se centra en la búsqueda científica de las respuestas para solucionar ambos problemas que son materia de este estudio.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

- ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de estudio y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018?

### **1.2.2. Problemas específicos**

**PE 01** ¿Cuál es la relación que existe entre los métodos para leer y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018?

**PE 02** ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de concentración y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018?

**PE 03** ¿Cuál es la relación que existe entre la distribución de tiempo de estudio y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018?

**PE 04** ¿Cuál es la relación que existe entre las actitudes de estudio y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018?

### **1.3. Justificación del estudio**

En el aspecto social, la investigación es importante porque permite aportar soluciones a la problemática que presentan los estudiantes en la actualidad. Pero no solo se llega hasta ahí, sino que la investigación tendrá que ampliar los conocimientos sistematizados y servirá para que los futuros investigadores tengan un punto de partida y mejorar las posibilidades de dar solución a dicho problema, por lo que se beneficia a toda la comunidad educativa.

En lo práctico, se puede sustentar que la investigación de ambas variables descritas busca una posibilidad de solución al problema, entonces una forma de atenuar, variar la falta de hábitos y su consecuente ansiedad en el sujeto aprendiz, es que justifica este despliegue de esfuerzos, que finalmente pondrá en manos de los psicólogos, docentes y otros profesionales, el diagnóstico y la posible solución para los estudiantes.

Asimismo, se justifica que el aprendizaje de los docentes en los últimos decenios se ha visto deficiente por la carencia de implementación de estrategias de aprendizaje, falta de organización, la poca planificación, la no tenencia de un ambiente en el que se sientan cómodos para estudiar y aprender con resultados positivos, en suma, hay demasiada ausencia de hábitos de estudio. Por otro lado, estas deficiencias generales en el aprendizaje, la carencia de hábitos psicológicos genera una inestabilidad, de desesperanza y de altos niveles de ansiedad.

En lo metodológico, esta investigación es de diseño no experimental, nivel descriptivo-correlacional y el tipo de investigación es básica, también se utilizó un instrumento: el cuestionario de encuesta para encontrar los posibles problemas que se dan en los estudiantes.

## **1.4. Objetivos de la investigación**

### **1.4.1. Objetivo general**

- Precisar la relación que existe entre los hábitos de estudio y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

### **1.4.2. Objetivos específicos**

**OE 01** Determinar la relación que existe entre los métodos para leer y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas” de la ciudad de Juliaca 2018.

**OE 02** Determinar la relación que existe entre los hábitos de concentración y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

**OE 03** Revisar la relación que existe entre la distribución de tiempo de estudio y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

**OE 04** Precisar la relación que existe entre las actitudes de estudio y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas” de la ciudad de Juliaca 2018.

## **II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes de la investigación**

#### **2.1.1. Antecedentes nacionales**

Idrogo (2015) en su investigación con el título "Niveles de ansiedad estado, rango de estudiantes del nivel primaria y secundaria de una Institución Educativa Privada y una Nacional del Distrito de la Victoria", tuvo como objetivo general precisar y cotejar los niveles de ansiedad y rasgos de estudiantes del nivel primaria y secundaria de una institución educativa privada con una nacional del distrito de la Victoria, en la metodología tuvo como diseño no experimental de corte transversal, descriptivo – comparativo, llegó a la conclusión que los niveles de la ansiedad, estado y rasgo en una institución educativa privada y nacional se encuentran en un nivel moderado; los niveles de ansiedad, estado y rasgo entre una institución educativa privada y una nacional no se hallaron diferencias significativas; dentro de una institución educativa privada y una nacional según sexo no existen diferencias significativas de ansiedad, estado y rasgo.

Este antecedente fue una gran contribución para el sustento de esta investigación, por cuanto enfatizó el tema de la depresión como un estado de ánimo asociado a la pérdida de interés o dificultades que enfrentaron los estudiantes a factores que les afectan emocionalmente, los cuales deben ser atendidos por los profesionales de la salud.

Por otra parte, en el trabajo realizado por Moreno y Aquino (2015) con el título "Hábitos de estudio y rendimiento académico de las escuelas de quinto grado de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo agosto 2015". Su objetivo es identificar la relación de los hábitos de estudio y productividad académica en los estudiantes de quinto de secundaria. En la metodología utilizó el tipo cuantitativo de diseño no experimental se concluye que, el rendimiento académico de la mayor parte de los alumnos obtienen calificaciones entre 11 y 17 mientras, que la otra parte de los alumnos se encuentran en un nivel de rendimiento destacado, con respecto a los hábitos de estudio, los estudiantes se encuentran en

un nivel "muy positivo" con un 19.6% y la otra parte de la población son muy negativos que representan el 13.68%.

Además, esencialmente, dicho antecedente fue un gran aporte, pues dejó en evidencia los factores relacionados al rendimiento académico de los alumnos de quinto grado de secundaria, mostrando los principales motivos por el cual, muchas de las adolescentes presentan tristezas y sentimientos de culpa.

Posteriormente, en el estudio realizado por Cueva y Pinedo (2015) "Ansiedad y depresión en estudiantes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto 2015 tiene como objetivo: el definir si existe relación elocuente entre ansiedad y depresión en los estudiantes. Asimismo, la metodología aplicada es el diseño no experimental y descriptivo correlacional. También, se concluyó que se asocia el nivel de ansiedad considerablemente con el desánimo en los estudiantes de la filial Tarapoto de la Universidad Peruana Unión, en otras palabras a mayor nivel de ansiedad mayor nivel de depresión; la ansiedad tiene un rasgo que lo relaciona con la depresión en los estudiantes de la filial Tarapoto de la Universidad Peruana Unión; y, la ansiedad es un estado que relaciona notoriamente con la depresión en los educandos.

También, se consideró pertinente citar este antecedente, tomando en cuenta que destaca la existencia de la relación elocuente entre ansiedad y depresión en los estudiantes. En ese sentido, el mencionado estudio presenta mecanismos de atención psicológica que serán de gran ayuda para guiar las recomendaciones de la presente investigación.

Del mismo modo, Fernández (2016) en su investigación "Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima - Sur" tiene como objetivo general el establecer la conexión que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de la escuela de Psicología de un centro de formación superior privada de Lima Sur. Asimismo, la metodología fue no experimental de tipo correlacional, la cual concluye que el 80.50% de los estudiantes de Psicología del I al IV ciclo presenta un nivel promedio de estrés académico. También, en cuanto a sus áreas, se observa un puntaje mayor en estresores (PD. 23,271) y un puntaje mayor menor

en el área de síntomas comportamentales (PD.9, 38). Además, el 78.99% de los estudiantes de Psicología del I al IV ciclo presentan un nivel promedio de costumbre de estudio. Por último, en cuanto a sus áreas se observa una puntuación mayor en el área de estudios (PD. 19.60) y un puntaje más bajo en el área de momentos (PD. 11.89).

Asimismo, resulta vinculante dicho antecedente con el presente estudio, ya que es una realidad establecer la conexión que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes, por esto es frecuente la presencia de ansiedad, sentimientos y emociones desencadenados en las relaciones de pareja y con otros miembros de la familia.

Por otra parte, Parí y Zuni (2018) en su tesis "Inteligencia emocional, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del quinto año de secundaria del distrito de Arequipa" tiene como objetivo fijar la relación entre la inteligencia emocional y los hábitos de estudio con la productividad académica en el alumnado de quinto año de secundaria del distrito de Arequipa. También, la metodología que se utilizó para esta investigación es descriptivo correlacional y diseño no experimental. Además, concluyó que en las Instituciones Educativas Estatales los estudiantes presentan una inteligencia emocional de nivel muy bajo, en cuanto a los hábitos de estudio en la Gestión Privada, los estudiantes mantienen un mejor hábito en sus estudios, sin embargo en la Gestión Pública donde la mayor parte de los estudiantes carecen de un adecuado plan de estudios, allí conllevan a establecer una tendencia negativa.

De tal modo, es importante considerar este trabajo, ya que está muy relacionada con nuestra investigación, por cuanto fija la relación entre la inteligencia emocional y los hábitos de estudio con la productividad académica en el alumnado; por ello es que, es relevante el estado emocional de los estudiantes para que los hábitos de estudio conlleven a una situación positiva, consecuentemente a un rendimiento académico satisfactorio.

Es así que, Pedreros (2014) en su tesis llamado "Clima social familiar de escolares con hábitos de estudio negativo de la I.E. Cesar Tello Rojas Chimbote 2014" tiene por objetivo general el determinar la conexión entre clima social, familiar



y académico con hábitos de estudio negativo de la I.E. Cesar Tello Rojas Chimbote 2014. También, en la metodología se tuvo como tipo de investigación descriptivo de diseño epidemiológico. Además, en la tesis se concluye que el tipo de familia que obtuvo una mayor proporción, ubicándose en la categoría promedio del Clima social familiar, es la monoparental. Este tipo de familia desarrolla una capacitación que tiene alcance a los padres y escolares con hábitos de estudio negativo en el nivel secundario, ubicándose en promedio del clima social familiar.

DE tal modo, es necesario considerar que el entorno familiar del estudiante determina la conexión entre el clima social, familiar y académico; en este sentido, el tipo de familia va a determinar negativa o positivamente en los hábitos de estudio, por lo que se rescata este aporte para sugerir que el entorno familiar del estudiante es determinante con el fin de mejorar los hábitos de estudio.

Igualmente, Barboza (2018) elaboró una investigación "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" que tiene por objetivo el establecer las categorías de los hábitos de estudio de los estudiantes del primer y tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores 2017. También, la metodología que se utilizó para esta investigación es descriptiva y diseño no experimental, el cual concluye que los estudiantes del primer y tercer grado de secundaria presentaron los hábitos de estudio con una tendencia negativa del 35% mientras que los estudiantes de primer al tercer grado de secundaria presentaron el hábito de estudio del área "cómo estudia" con una tendencia negativa del 48%; los estudiantes del primer y tercer nivel de secundaria presentaron el hábito de aprendizaje del área "hacer sus tareas" con una tendencia negativa del 59% y los estudiantes de primer al tercer grado de secundaria presentaron el hábito de estudio del área "preparar sus exámenes" con una tendencia negativa del 39%.

Según el aporte anterior, se pudo señalar que tuvo relación con el presente trabajo, por cuanto al establecer las categorías de los hábitos de estudio en los estudiantes permitió realizar las recomendaciones más pertinentes para mejorar los hábitos de estudio relacionados a "cómo estudia", "hacer sus tareas", "preparar sus exámenes" y otros.

En esa misma línea, Casari, Anglada y Daher (2014) llevaron a cabo una investigación titulada “Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios” el cual tuvo entre sus principales objetivos: evaluar y analizar la existencia de correlaciones significativas entre estrategias de afrontamiento y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de psicología. Por lo que la metodología aplicada utilizó una muestra conformada por 140 estudiantes (82% mujeres y 18% hombres) que cursaban de 1° a 5° año del pregrado en psicología, en la Universidad del Aconcagua, a quienes se les aplicaron dos instrumentos, los cuales son: el Inventario de Respuestas de Afrontamiento (CRI Adult – Form, Coping Responses Inventory) de Rudolph Moos, elaborado (1993) y adaptado por Mikulic y Crespi (2008), y el S-CTAS, Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los exámenes, elaborada por Cassady y Johnson en 2002, y adaptada por Furlan, Perez, Moyano y Cassady (2010). Además, entre los resultados más relevantes se observó que la ansiedad ante exámenes y las estrategias de afrontamiento mostraron 5 correlaciones significativas débiles entre valores de ansiedad y estrategias de afrontamiento. Dentro de las cuales, dos correlaciones significativas débiles negativas, las cuales son la reevaluación positiva ( $r = -.247$ ;  $p < .01$ ) y la solución de problemas ( $r = -.391$ ;  $p < .001$ ), y tres correlaciones significativas débiles positivas, las cuales son evitación cognitiva ( $r = .355$ ;  $p < .001$ ); la aceptación resignación ( $r = .403$ ;  $p < .001$ ) y la descarga emocional.

Se cita este antecedente, tomando en cuenta que entre los resultados más relevantes se observó que en la relación de la ansiedad ante exámenes y las estrategias de afrontamiento se encontraron correlaciones significativas débiles entre valores de ansiedad y estrategias de afrontamiento; de lo que se puede afirmar que la ansiedad es un factor que afecta a las estrategias de estudio en este caso de afrontamiento.

### **2.1.2. Antecedentes internacionales**

Hernández (2017) desarrolló una investigación “Hábitos del aprendizaje y el rendimiento académico del V semestre de contaduría Pública de la UPTC seccional Chiquinquirá periodos académicos 2015-2016” que tuvo por objetivo el determinar el nivel de influencia de los Hábitos de aprendizaje en el Rendimiento Académico

de los estudiantes de V semestre de Contaduría Pública de la UPTC Seccional Chiquinquirá en II periodo de 2015 y I de 2016. También, su metodología fue no experimental-transversal, además se concluye que el 60% de calificación alcanzable en cada uno de los resultados de hábitos de estudio; excepto por la planificación del estudio que apenas llega a un 39%; por lo que se puede referirse así sobre las dimensiones que no son las aptitudes cotidianas de los estudiantes.

Según los resultados que anteceden, confirman que el nivel de influencia de los Hábitos de aprendizaje determina en el Rendimiento Académico de los estudiantes, significa que si el estudiante practica buenos hábitos de estudio, alcanzará un rendimiento académico satisfactorio.

Por otra parte, Cecillio, Fernandes, Da Silva y Gakya (2014) llevaron a cabo una investigación titulada “Ansiedad y dificultades escolares” (*Artículo de investigación de la Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores, en España*) que tuvo por objetivo el comparar el nivel de ansiedad de los niños que no presentan problemas escolares y de los niños dirigidos a la clínica psicológica. También, la metodología que se aplicó fue el Inventario de Ansiedad en la Escuela - IAE (Oliveira & Sisto, 2002) que consta de 34 ítems, dirigido a los estudiantes del 1º al 6º año de la Enseñanza Fundamental de escuelas particulares del estado de Minas Gerais, con edades comprendidas entre los siete y los once años. Además, los resultados mostraron que la ansiedad de los niños que fueron dirigidos a la clínica psicológica fue significativamente más alta que la ansiedad de los niños sin quejas escolares.

Igualmente, Salníc (2014) realizó una investigación titulada “Ansiedad infantil y comportamiento en el aula” (estudio realizado con alumnos de primero, segundo y tercero primaria del municipio de cantel” (Tesis previo a conferirle el grado académico de Licenciada por la Universidad Rafael Landívar, en Guatemala) que tuvo por objetivo el determinar cómo influye la ansiedad infantil en el comportamiento del niño en el aula, específicamente de los niños que cursan primero, segundo y tercer grados de primaria, del municipio de Cantel. También, la metodología de la investigación fue descriptiva y estadística de proporciones. Además, la muestra del estudio la conformaron 92 niños y niñas comprendidos de 6 a 8 años, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Ansiedad Infantil CAI

adaptada a Guatemala, para identificar a los niños con Trastorno de Ansiedad. Seguidamente, se utilizaron dos boletas de opinión para establecer el comportamiento usual de los niños ansiosos. Por último, entre los principales resultados de este estudio se halló que la ansiedad infantil influye negativamente en el comportamiento del niño en el aula y altera el comportamiento en casi todas las áreas de desenvolvimiento.

Por otro lado, López, Amutio y Oriol (2016) han llevado a cabo un estudio denominado “Hábitos relacionados con la relajación y la atención plena (mindfulness) de estudiantes de secundaria: influencia en el clima de aula y el rendimiento académico” con el objetivo de conocer los hábitos personales, familiares y escolares relacionados con la relajación y la atención plena (mindfulness), también averiguar su influencia en el clima de aula y el rendimiento académico de los adolescentes. Se pretendió, además, comprobar si el clima de aula ejerce un rol mediador en esta relación, para ello se utilizó la Escala Breve de Clima de Clase, la media de calificaciones globales de final de curso como medida de rendimiento académico y el Cuestionario Breve de Hábitos de Relajación y Mindfulness Escolar validado en este estudio. Asimismo, la investigación se llevó a cabo con una muestra de 420 estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria y Bachillerato. Por último, los resultados mostraron que los hábitos personales y familiares de relajación/mindfulness predicen el rendimiento académico y esta relación esta mediada por el clima de aula; y, no se observan diferencias por sexo en los hábitos globales de relajación.

Esta investigación afirmó la importancia que tiene de conocer los hábitos personales, familiares y escolares relacionados con la relajación, la atención plena y averiguar su influencia en el clima de aula, el rendimiento académico de los adolescentes. Agregando a lo anterior, los resultados muestran que los hábitos personales y familiares de relajación/mindfulness predicen el rendimiento académico y esta relación esta mediada por el clima de aula.

Seguidamente en Inglés, San Martín, García, Gonzáles, Vicent (2015) han llevado a cabo un estudio denominado “Situaciones y respuestas de ansiedad escolar más temidas en el alumnado chileno de educación secundaria” con el objetivo de analizar las respuestas y situaciones escolares más temidas en una

muestra de estudiantes chilenos de Educación Secundaria en función del género. Asimismo, la muestra estuvo comprendida por 4156 adolescentes, 1950 chicos y 2206 chicas (46.9% y 53.1%, respectivamente) con edades entre los 13 y los 18 años ( $M = 15.31$ ;  $DE = 1.42$ ), para evaluar se utilizó el Inventario de Ansiedad Escolar (IAES), que mide respuestas de ansiedad (cognitiva, psicofisiológica y conductual), situaciones que generan ansiedad (fracaso y castigo escolar, agresión, evaluación escolar y social) y una puntuación total. Estos datos fueron analizados siguiendo un diseño de corte transversal y aplicando pruebas t para establecer las diferencias y pruebas d para estimar la magnitud de dichas diferencias. También, los resultados indican que las chicas presentan mayores niveles de ansiedad escolar que los chicos en todos los factores estudiados y en la puntuación total, siendo superiores las puntuaciones en las respuestas cognitivas, especialmente en el ítem “creo que debería haber trabajado más”, así como también en las situaciones relacionadas con el fracaso escolar, principalmente en el ítem “si repito curso”. Por último, estos resultados obtenidos en investigaciones previas, permiten mejorar la comprensión de las situaciones que limitan el normal desarrollo académico, personal y social del alumnado chileno.

## **2.2. Bases teóricas de las variables**

### **2.2.1. Hábitos de estudio**

Según el diccionario (2018) se designa hábito a toda conducta que se repite habitualmente en el tiempo de modo continuo. Queda claro que un hábito no es pura conducta asidua, pero debe ser un grado de regularidad que se confunda con la vida del individuo que lo ostenta.

Asimismo, el hábito de aprendizaje es más alto y más eficaz en el éxito académico, ya que no se puede tratar de forzar los niveles de inteligencia y la memoria. Lo que determina el buen desempeño académico que es dedicado al ritmo del trabajo con el transcurrir del tiempo.

Conforme a Pérez (2018) la ansiedad, los hábitos de estudio de los hijos/as, forman un tema importante para muchos padres, que fundamentalmente se ausentan con regularidad algunos de su hogar. Por tanto, con mayor frecuencia no saben cómo ayudar a sus hijos al establecer una rutina de estudio sin hacerle el

seguimiento. Por tal situación, los educandos no consiguen hacerse cargo de sus trabajos de manera autónoma por lo que les cuesta generar un hábito de estudio.

De acuerdo, con Núñez (2011) los hábitos académicos son primordiales para desarrollar la capacidad de aprendizaje del niño y garantizar la comprensión y facilidad con el fin de lograr sus propósitos y metas tanto como el éxito en sus tareas escolares. Aunque, este hábito empieza a establecer hacia los siete u ocho años, mucho depende de otros hábitos (concentración, atención u orden).

Igualmente, Vidoso (2003, p. 96) manifiesta que los hábitos académicos son la continuación repetida de actos que logran dar posibles resultados, los cuales son positivos en el aprendizaje y donde intervienen factores como el interés y la motivación interna del educando que aprende. En cambio, para Belaunde (1994) los hábitos de aprendizaje son formas que el individuo enfrenta cotidianamente en sus labores académicas, el cual es costumbre natural que procura aprender permanentemente.

## **1. Importancia de los hábitos de estudio**

- a. La importancia de los hábitos de aprendizaje son determinantes para el desarrollo cognitivo que ayuda en gran magnitud la solución de los problemas, las metas, el autocontrol, la perseverancia, la disciplina, la consecución de un propósito en su potencial.
- b. Un hábito adecuado y correcto en cuestión de aprendizaje genera posibilidades de rendimiento que permiten la asimilación y comprensión en menor esfuerzo y menos tiempo.

## **2. Características de un hábito de estudio**

- a. Es un proceso consciente que requiere tiempo y esfuerzo.
- b. Es una actividad individual.
- c. Hay que seleccionar un contenido para procesarlo.
- d. Requiere estrategias adecuadas (técnicas de estudio).
- e. Requiere memoria fundamental para el aprendizaje.
- f. Es un proceso orientado a conseguir objetivos o metas.

## **Dimensiones de los hábitos de estudio**

### ***2.2.1.1. Métodos para leer***

Leer, no se trata únicamente de transportar lo escrito de una hoja a una lengua oral, eso sería una sencilla táctica de desciframiento, por lo que leer involucra conectarse con el texto, aprovechar y utilizar con fines específicos o múltiples. Para varias personas, inclusive maestros piensan que el leer basta con reunir letras y convertirlas en palabras, que el leer de forma rápida es lo principal, claro, aunque no se capte lo que se lee, la tarea fundamental de una institución, mencionan los profesores, es obtener que los niños lean visiblemente, ya que su comprensión procederá consecuentemente cuando vayan cursando sus siguientes grados. Sin embargo, siempre y cuando tengan un lugar totalmente de su agrado, aunque de todos modos, olvidan que es complejo para los niños y muchos jóvenes de tal forma, que ellos estudian sin ganas, no ponen empeño a su estudio, cambiar la forma sistematizada de leer y de quienes se preparan a leer muy escasamente, lograrán discernir los textos que leen (Monografías, s.f.).

## **Formas de poder comprender mejor la lectura**

- **El subrayado**

Según Ortega (2005, p. 32):

El subrayado es la acción de delinear una línea por abajo de las palabras más significativas de un texto de estudio. Es el método básico con el que efectúa interpretación de estudio, posteriormente de la prelectura del texto que se va a estudiar. De igual forma, es una táctica de estudio que contribuirá como base a otros métodos adecuados, así como: análisis, reseña, esquemas, fichas.

### **Definición del subrayado**

Radica en resaltar y/o destacar aquellas ideas o datos imprescindibles de un tema que vale la pena ser tomada en cuenta para ser entendidos y retenidos, se debe seleccionar las palabras claves o frases que se consideren fundamentalmente en el tema, el cual nos ayudará a entender mejor el texto.

## **Importancia de subrayado**

En el trabajo del estudio activo, la táctica del subrayado acelera la captación, memorización y repaso del texto de estudio. Después del subrayado, el alumno fija más su captación en aquellos conceptos que se han destacado en el texto de suma importancia, de modo que conserva su tiempo, fija su atención, incrementando la capacidad de concentración y simplifica la comprensión de la redacción del tema.

## **Ventajas del subrayado**

- a. Analizamos mejor el texto.
- b. Nos ayuda a memorizar.
- c. Facilita realizar esquemas y resúmenes.
- d. Reduce el tiempo de repaso.

### **• Tomar apuntes**

Se basa en poner interés a las facetas más importantes de la conferencia de un profesor (a) y elaborarlos clara y ordenadamente. Redactar con las palabras es un hábito que se debe profundizar, no sólo se trata de tomar apuntes de una clase o de copiar ciertas citas de las fuentes de la información, también se tiene que elaborar comentarios, los cuales no implica copiar todo, al contrario, se trata de apuntar lo que se considere relevante.

### **• Esquema**

Según Ortega (2005) El esquema trata de expresar gráfica y perfectamente jerarquizadas las distintas ideas de algún texto.

Realizar una representación simbólica es una de las maneras de investigar, organizar y mentalizar todo el contenido, también solo los puntos esenciales que se presenta en el texto a estudiar.

Un esquema es un enunciado gráfico del subrayado y el resumen de un relato después de su lectura. Éste se hace cargo de exponer gráfica y



jerárquicamente múltiples nociones sobre un contenido para que sea comprensible luego de una sencilla verificación.

## **Tipos de esquemas**

### **1. Mapa conceptual**

Es un sistema de aprendizaje apoyado en la interpretación gráfica de un específico tópico por intermedio de la esquematización de los conceptos que lo adecuan. Estas expresiones son redacciones de forma jerárquica a través de gráficos geométricas, entre ellos óvalos o recuadros que se unen entre sí, por medio de líneas y palabras de enlace.

### **2. Mapa mental**

Existe otro sistema muy eficaz, para separar y retener información. Es una forma de generar nuevas ideas, tomar notas y recolectarlas para literalmente cartografiar su reflexión sobre un tema. Asimismo, está constituido por una trama radial a partir de un eje en el que se emplean líneas, símbolos, palabras, colores e imágenes con el fin de demostrar conceptos simples y lógicos. También, deja convertir prolongadas y tediosas listas de datos en esplendidos diagramas, simples de memorizar y excelentemente ordenados, que operan de una forma natural, igual que el cerebro humano.

### **3. Esquema de llaves**

Es un sistema gráfico del subrayado que forma de un modo que sintetiza las ideas principales, secundarias y las especificaciones del esquema de llaves. Además, se interpreta en conjunto la forma gráfica jerárquica, por lo que simplifica el entendimiento, repaso y memorización.

### **4. Mapa sinóptico**

Es utilizado también como otra técnica de aprendizaje. Debido a que son cuadros, semejantes a esquemas, que se singularizan por ser beneficiosos ante los argumentos que son de carácter muy delimitado, sistematizado en el tamaño y forma, siendo puntualizado por el sistema de llaves.

- **El resumen**

Según Ortega (2005):

El resumen es la idea principal de un tema para así facilitar el aprendizaje del mismo o también es una táctica de sintetizar de un texto, donde se especifican los rasgos principales del mismo, no es cambiar el significado del texto sino de proceder a sintetizar lo más importante.

Se considera que el académico debería tener la costumbre de realizar resúmenes de cada lección que escucha y de cualquier otra fuente de información, como separatas, libros, revistas, entre otros. Después de recopilar un buen grupo de resúmenes, se pasa a elaborar la versión final del conjunto revisado, corroborando de este modo, el logro del aprendizaje.

### **Pasos para hacer un resumen**

- a. Identificar las partes que está conformado el texto: (introducción, desarrollo o cierre).
- b. Escribir las notas al margen del texto.
- c. Subrayar información importante como: las ideas principales, ideas secundarias y palabras claves.

#### **2.2.1.2. Hábitos de concentración**

Según Pina (2005): “la capacidad de concentración y atención es un acto voluntario que depende del esfuerzo y dedicación, el cual a algunos estudiantes les resulta arduamente prestar atención a una conferencia”.

Esto significa que el estudiante debe dirigir su atención y oír al educador, o desarrollarse leyendo y/o estudiando, tratando de tener presente todas las medidas posibles de alcanzar esa idea.

Por ello, lograr concentrarse no es focalizarse en una forma que excluya, al contrario, es prestar atención a todas las posibilidades y vertientes de un tema, para ello, el estudiante debe acudir a fuentes como libros, revistas, etc. para tener un mejor resultado en sus estudios. Esto consiste, en evitar las ideas que puedan

despistar la mente de desempeñar esa tarea. También, nos menciona que para una mejor concentración se debe tomar en cuenta lo siguiente:

- **El silencio exterior y sosiego interior**

En la gran mayoría de casos, se garantiza la concentración del estudio en un ambiente donde se mantenga un silencio apropiado. No obstante, este silencio externo no es la única condición ni el primordial; es necesario además el silencio interno de uno mismo.

- **La posición corporal**

Esta orientación es imprescindible, ya que una pésima postura ocasiona fatiga e inconvenientes en el estudio. Asimismo, es preciso estudiar en una silla agradable frente al escritorio. También, no es conveniente estudiar al costado, ni de ninguna manera establecerse en una cama, dado que sería sencillo caer en pesadez del cuerpo, cama – pereza – sueño, que son polémicas a la idea de estudio.

- **El ambiente de estudio**

Los estudiantes deben escoger un lugar propicio donde sea cómodo, elegir los libros y otros materiales bibliográficos, ubicar su mesa de estudio, elegir el tiempo oportuno.

### ***2.2.1.3. Distribución de tiempo de estudio***

El aprendizaje es más eficaz cuando se estudia a primeras horas del día, sin embargo, algunos estudiantes dejan para la última hora sus estudios, pero si se propone ser más responsable a sus estudios tendría mejores calificaciones. Pese a que varios expertos cercioran que en gran medida un estudiante debería destinar entre 4 y 6 horas de estudio diariamente, aun así, otros consideran que no es importante dedicarse, sino la calidad, aun cuando es claro el estudiante debe de medir su tiempo para el adecuado estudio.

Según Sanz (2016):

Estudiar es un trabajo de compromiso y empeño a horario absoluto. En los países retrasados donde no existen colegios u otros medios educativos, los niños se dedican a trabajar, a edades sumamente tempranas (antes de los 9 años) y su jornada de trabajo son severas faenas agrícolas y de otra índole, de sol a sol.

Por otro lado, si se acepta que los estudios son una profesión a tiempo completo, se debería acceder 40 horas a la semana, por medio de clases y aprendizajes recibidos. Por lo menos, un estudiante debería realizar la diferencia entre las 40 horas, con excepción de las verdaderas horas de clase.

#### **2.2.1.4. Hábitos y actitudes de estudio**

En Vinent (2006)

Los hábitos de estudio tienen que ser entendidos como la constante reanudación de una acción, que garantiza lograr efectos satisfactorios en los aprendizajes donde implican elementos como la motivación y el interés profundo del estudiante que descubre y se manifiesta por el hecho, pero algunos necesitan el acompañamiento y monitoreo del docente, para que realicen sus esquemas o resúmenes teniendo en cuenta la competencia de la comprensión lectora; y, así fortalecer sus habilidades comunicativas.

También, el estudiante que desea aprender, debería tener confianza con su docente, preguntar lo que no entiende y acabar con las dudas que tuviera, por ejemplo, en un examen, tendría que revisar cuidadosamente su evaluación, para que luego de obtener su calificación si ve que hizo bien, proceda a un posible reclamo, pero a algunos, no les interesa, se conforman con cualquier nota que hayan aprobado.

En esa misma línea, Meenes (2005) menciona dos de los primordiales factores que conceden explicar el rendimiento académico cumplido por un estudiante son modalidades de estudio y puntos de vida para estudiar.

Referente a su actitud, se menciona que si el estudiante muestra una actitud positivas o satisfactoria, habitualmente mantendrá más su atención en los aspectos estimulantes y gratificantes de la actividad académica, en tomar la decisión de estudiar, y tener incentivaciones sensatas que sostengan el esfuerzo, así como la disposición de estudiar y focalización en las tareas; por otra parte, si la actitud del estudiante es pésima o desfavorable, sólo se centrará en que los instrumentos de estudio, el docente que brinda la materia, los compañeros de clase, el horario, e inclusive acudir a clases, son detestables; lo cual afectará en su dedicación escolar.

### **2.2.2. Ansiedad**

Según Trickett (2012, p. 15):

La ansiedad es un estado de agitación, nerviosismo e inconstancia, que habitualmente asiste a algunas enfermedades mentales que trastornan el sistema nervioso y el estado psicológico. Para enfrentar la ansiedad, lo fundamental es admitir que se trata de un ataque, el cual se tiene que enfrentar.

#### **Modo para superar la ansiedad**

##### **a. El ejercicio físico**

La tensión muscular es uno de los componentes de la ansiedad y el pánico. Se trata de un mecanismo generalmente automático e involuntario, pero que se puede aprender a controlar voluntariamente. Por el contrario, cuando uno se halla en constante ejercicio físico, es el sistema parasimpático el que toma el control en nuestro organismo, el mismo que nos ayuda a conservar con la mente despejada y el cuerpo relajado.

##### **b. La terapia**

Proporciona herramientas al paciente para que esta sea capaz de entender de donde proviene su problema y cómo afrontarlo.

La ansiedad es prácticamente un sistema de defensa. También, se le percibe como un organismo de alerta ante situaciones consideradas como amenaza (Clínica de la ansiedad, s.f.).

La ansiedad es un signo emocional que acompaña al ser humano en todos los puntos de la vida y que al hallarse en un nivel elevado puede provocar alteraciones en la salud.

Según Rojas (2013) la ansiedad es distinguida como una sensación desagradable y dañina, que se produce en un panorama donde al personaje se le percibe en una amenaza (posibles consecuencias negativas). Para hacer frente a este contexto e intentar disminuir las consecuencias negativas del individuo se debe estar en alerta.

- 1. Características comunes de la ansiedad**
  - a. Trastornos del sueño.
  - b. Cambios del apetito.
  - c. Molestias inespecíficas.
  - d. Dificultades para concentrarse.
  - e. Irritabilidad
  - f. Fatiga y falta de energía.
- 2. Síntomas de la ansiedad**
  - a. Inquietud
  - b. Llanto inmotivado
  - c. Pérdida de apetito
  - d. Trastornos del sueño
  - e. Dolores abdominales
  - f. Dudas entre otros
- 3. Síntomas de la ansiedad en los niños**
  - a. Inquietud
  - b. Llanto inmotivado
  - c. Pérdida de apetito
  - d. Trastornos del sueño
  - e. Dolores abdominales
  - f. Dudas entre otros
- 4. Síntomas de la ansiedad en los adolescentes**
  - a. Angustia
  - b. Temores irreprimibles

- c. Dolor torácico
- d. Obsesiones
- e. Sentimiento de despersonalización
  
- f. Sentimiento de desrealización

## **Dimensiones de la ansiedad en los estudiantes**

### ***2.2.2.1. Ansiedad psicológica***

Según Sánchez y Rodríguez (2007) la terapia psicológica, o sencillamente terapia, es un tipo de tratamiento que se usa como herramienta para enfrentar problemas de la vida. También, en el restablecimiento de la comunicación que incentiva los pensamientos, sentimientos, sensaciones y conocimientos, que tiene el educando para comprender cómo debe llevarlos a cabo, si no alcanza a identificarlos plenamente.

Esta comunicación conlleva un alto nivel de fiabilidad y tiene como instancia primordial, únicamente conversar, pese a que en ocasiones se emplean otras técnicas como dibujar, escribir, actuar, etc.

Además, el terapeuta es un profesional especialista y capacitado en abordar problemas psicológicos y de conducta personal.

### **Qué se logra con la terapia psicológica**

La terapia tiene un único propósito el cual es modificar los criterios en que determinan las relaciones interpersonales, la conversación, la comunicación, el pensamiento, las ideas, y en general, cambiar el comportamiento, que simultáneamente mejorará la salud mental de las personas.

Con el respaldo de la terapia, se aprenderán abundantes y nuevos modos de pensar y hacer frente al panorama cotidiano, los problemas, y principalmente todo aquello que causa intranquilidad. De la misma forma, a los sentimientos y sensaciones negativas, como: el estrés, la timidez, el miedo, etc.

Con esta terapia se tendrá la capacidad de dar término a la depresión, la ansiedad, fobia, duelo, y genéricamente cualquier alteración psicológica.

Asimismo, el estudiante puede tener diferentes tipos de ansiedades de tal manera se identifican algunos cambios como por ejemplo: la sudoración de las manos, palidez, hipertonía, o simplemente viene una fuerte angustia e inquietud, y el miedo de conocer los resultados de sus exámenes.

#### **2.2.2.2. Ansiedad cognitiva**

Es el temor o nerviosismo que la persona experimenta, distintivo por pensamientos angustiosos y negativos que perjudican apreciablemente la eficiencia y la atención. También, se puede definir como la inquietud frente a los exámenes, preocupación por los estudios o simplemente temor.

Además, según Beck (2013) la Terapia Cognitiva emerge como un acercamiento caracterizado por sesiones estructuradas, con delimitación del tiempo, centrada a la solución de problemas y orientada a metas. Con el pasar del tiempo surgen otros componentes que enfatizan la obligación con frecuencia, de alargar los tratamientos, dadas ciertas patologías o necesidades particulares, colocando el acento en lo específico y diferente de cada persona en el marco de una relación terapéutica jerarquizada.

Así mismo, la ansiedad identifica pensamientos intrusivos, tensiones excesivas (miedo, tristezas), muchos de los estudiantes se esfuerzan, pero no reciben a cambio ningún beneficio, otras veces son pocos tolerantes, al momento de recibir sus notas, o simplemente tienen dificultad para resolver sus exámenes.

Agregando a lo anterior, la terapia cognitiva es una clase de psicoterapia que se sustenta en una pauta de trastornos psicológicos definidos por la asociación de la experiencia de las personas en una expresión de importancia que afecta a sus sentimientos y a su comportamiento.

Por otra parte, la Terapia Cognitiva es miembro de la Psicología fundamentada en la convicción, en el común de estudios y conocimientos consolidados y aprobados por competentes en psicología a nivel mundial. Esto significa que utiliza técnicas cuyos resultados han sido aprobados científicamente.



Igualmente, la Terapia Cognitiva ejerce con aquellos pensamientos y percepciones irracionales y emociones disfuncionales, que le provoca mucha aflicción al estudiante.

Por último, el objetivo es que el estudiante aplique su interpretación más adecuada a las situaciones reales. Para ello, es preciso que aprenda diversos métodos de estudio que le faciliten realizar nuevos cambios en su hábito de estudio.

### **2.2.2.3. Ansiedad conductual**

La ansiedad conductual en los estudiantes es una especie de psicoterapia que se enfoca en la atenuación de problemas dentro de la institución de actitud e impulsa las habilidades de adecuación que podrían tener en su grupo de estudio. También, la ansiedad conductual se conecta con la terapia conductual y recurre a la táctica psicológica, para fomentar las habilidades físicas, mentales y de comunicación que tendrían los estudiantes. Además, las actividades empleadas difieren según la edad y la discapacidad. Por último, otros criterios de la literatura teórica indican la psicoterapia sirve para potenciar la autosuficiencia.

Asimismo, la terapia conductual puede concretar otras terapias por el bien de los alumnos. Por ejemplo, la terapia física incentiva a los estudiantes a las tareas principales, que incrementa el desarrollo muscular y motor. También, un respaldo positivo y pequeñas compensaciones pueden incitar a un estudiante a adquirir conocimientos y a usar sus ramas débiles, para combatir los déficits de habla y terminar con las conductas negativas como llegar a insultos extremo, etc. Además, en otras ocasiones esto se llama, dominio de la conducta o la terapia de modificación de conducta.

En este tipo de ansiedad se debe identificar la expresión de movimientos faciales, posturas corporales, posturas de evitación y escape.

Por ejemplo, hay días que los estudiantes no duermen bien a causa de los trabajos o exámenes finales, tampoco pueden resolver los exámenes porque no han estudiado, o simplemente les cuesta trabajo, quedarse tranquilos durante las pruebas y sienten nerviosismo.

Al hablar sobre la ansiedad conductual, se menciona que los estudiantes deberían recibir la terapia conductual, el cual es un tipo de terapia estructurada. Inicialmente, se realizaba un análisis pormenorizado de la conducta (o conductas) que la persona estaba llevando a cabo y necesitaba modificar. Además, mediante una gama de tácticas se efectúa la modificación de la conducta (o conductas) bien sea para elevar o para reducir su aparición.

### **2.3. Definición de términos básicos**

**Hábitos:** Un hábito es una conducta adquirida por repetición y convertida en un control automático, en tanto que la memoria y los instintos son formas de conservar el pasado. Las fases del hábito son la formación y la estabilidad. La primera, se refiere al período de adquisición y la segunda, al lapso en que ya se ha conseguido y se realizan los actos de manera frecuente, fácil y automática (Velázquez, 1961).

**Estudio:** Se designa estudio al esfuerzo a la cual una persona se expone a integrar información útil en lo que respecta a un asunto o especialidad. El estudio es el desarrollo de aptitudes y habilidades mediante la incorporación de conocimientos nuevos; este proceso se efectúa generalmente a través de la lectura. (Definición abc).

**Ansiedad:** Es una respuesta emocional que da el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazas o peligros. Lang (2002).

**Tomar apuntes:** El apuntar en un cuaderno, es un método de estudio que consta en abreviar algunos o varios datos para trabajos escritos o exposiciones. Por consiguiente, se recopilan con puntualidad y en forma coherente sólo elementos destacados sobre la exposición de un tema.

**Lectura:** La lectura es comprensión, reflexión, recreación y creación. La lectura no es traducción de fonemas ni adecuación total, sino comprensión. (Alberto Ferrandez).

**Tiempo:** El tiempo es una pieza clave, debido a que no hay manera de recuperarlo y luego hay que sacrificar horas de ocio y por las distintas presiones puede que el resultado de cierto trabajo no sea el esperado. En esta dimensión se analiza

precisamente eso, la manera en que los estudiantes distribuyen su tiempo entre tareas y estudio. (Badilla García Alma Delia y Garza Cevallos Eduardo).

**Atención:** La atención es un proceso discriminativo que va ligado a procesar cognitivamente la información desenlodando la información para poder relacionarla con elementos externos. Reategui (1999).

**Concentración:** Es la capacidad de mantener la atención en una tarea por más tiempo sin distraerse. Por su parte, la concentración se define como “el aumento de la atención sobre un estímulo en un espacio de tiempo determinado” (Gallegos & Gorostegui, 1990).

**Actitud:** Lógicamente son constructos hipotéticos (son inferidos pero no objetivamente observables), son manifestaciones de la experiencia consciente, informes de la conducta verbal, de la conducta diaria. MacCorquodale y Meehl (1948).

**Resumen:** Desde el punto de vista formal, se dice que un buen resumen debe representar entre un tercio y una quinta parte del original (Cervera et al, 2006).

### **III. MÉTODOS Y MATERIALES**

#### **3.1. Hipótesis de la investigación**

##### **3.1.1. Hipótesis general**

**HGA.** Existe la relación significativa entre hábitos de estudio y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

**HGO.** No existe la relación significativa entre hábitos de estudio y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

##### **3.1.2. Hipótesis específicas**

###### **Hipótesis específica 1**

**HE1:** Existe la relación significativa entre los métodos para leer y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

**HEO:** No existe la relación significativa entre los métodos para leer y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

###### **Hipótesis específica 2**

**HE2:** Existe la relación significativa entre los hábitos de concentración con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas” de la ciudad de Juliaca 2018.

**HEO:** No existe la relación significativa entre los hábitos de concentración con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

### **Hipótesis específica 3**

**HE3:** Existe la relación significativa entre la distribución de tiempo de estudio con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas” de la ciudad de Juliaca 2018.

**HEO:** No existe la relación significativa entre la distribución de tiempo de estudio con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

### **Hipótesis específica 4**

**HE4:** Existe la relación significativa entre los hábitos y actitudes de estudio con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

**HEO:** No existe la relación significativa entre los hábitos y actitudes de estudio con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

## **3.2. Variables de estudio**

### **a. Definición conceptual**

#### **La variable 1: Hábitos de estudio**

Se llaman hábitos de estudio a aquellas conductas que los estudiantes practican regularmente, para incorporar saberes a su estructura cognitiva. Pueden ser buenos o malos, con consecuencias positivas o negativas, respectivamente, en sus resultados.

#### **La variable 2: Ansiedad en los estudiantes**

La ansiedad es un trastorno de alteración de la salud, o un estado de enajenación mental. Los estudiantes o las mismas personas son conscientes de sus problemas y no se produce una ruptura con la realidad, también se dice que es estado de inquietud o agitación del ánimo.

## **b. Definición operacional**

### **La variable 1: Hábitos de estudio**

El desarrollo de los Métodos para leer, hábitos de concentración, distribución de tiempo de estudio, Hábitos y actitudes de estudio, se define operacionalmente como muy alto, alto, bajo, cuando alcanza el puntaje de 30-36, muy alto, 25-29 alto y 0-25 bajo.

### **La variable 2: Ansiedad en los estudiantes**

El desarrollo de la ansiedad psicológica, ansiedad cognitiva, ansiedad conductual, se logra definir operacionalmente de la siguiente manera, como muy alto, alto, bajo, cuando alcanza el puntaje de 30-36, muy alto, 25-29 alto y 0-25 bajo.

#### **3.2.1. Variable 1**

Hábitos de estudio

#### **3.2.2. Variable 2**

Ansiedad en los estudiantes

**Tabla 1.**  
Cuadro de operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala de Valorización	Índice
Variable 1 Hábitos de estudio	Métodos para leer	• Subrayado	Siempre A veces Nunca	3 2 1
		• Tomar apuntes		
		• Esquema, mapa mental, esquema de llaves.		
		• Resumen.		
		• Estudia con agrado las asignaturas.		
	Hábitos de concentración	• Tener una mejor atención		
		• Concentración		
		• Ambiente apropiado		
	Distribución de tiempo de estudio	• Libros, revistas.		
		• Le resulta difícil prestar atención		
• Mide su tiempo para su estudio				
• Dedicación				
• Horas de estudio				
Actitudes de estudio	• Deja a la última hora sus tareas, trabajos			
	• Obtendría mejores calificaciones			
	• Logra tener buen resultado en su aprendizaje			
	• Voluntad y concentración de estudio			
	• Realizar sus resúmenes y esquemas			
	• Confianza			
	• Revisa sus exámenes			
	• Recibe terapias psicológicas			
	• Resuelve sus problemas			
	• Encuentra solución a la depresión			
Ansiedad psicológica	• Técnicas para solucionar el problema			
	• Estrés			
	• Timidez			
	• Sudoración de las manos, palidez			
	• Sufrimiento al no poder comprender			
	• Temor			
	• Miedo o tristezas con los exámenes			
	• Poco tolerante			
	• Dificultad para los exámenes			
	• Esfuerzo a cambio de nada			
• Problemas entre sus compañeros				
Variable 2 Ansiedad en los estudiantes	Ansiedad Cognitiva	• Mejor comunicación	Siempre A veces Nunca	3 2 1
		• Terapia física		
		• No tienen un buen descanso		
		• Ganas de huir frente a un examen		
		• Nerviosismo		
	Ansiedad Conductual	• Conducta		

### **3.3. Tipo y nivel de la investigación**

#### **3.3.1. Tipo de investigación**

Para el presente trabajo de investigación recae en la investigación básica, que, mediante la recopilación de datos a través del uso de un instrumento, se tendrá que enriquecer el conocimiento teórico, y fundamentalmente conocer el resultado para luego proponer algunas tácticas de apoyo a los trabajadores.

Asimismo, Hernández p. 114 (2006), indica que “el tipo de investigación necesita de la estrategia de investigación”. Es por tal motivo que es muy importante su clasificación para que de esa manera vaya a orientar en qué forma se va a desarrollar los objetivos.

#### **3.3.2. El nivel de investigación**

El nivel de investigación fue descriptivo-correlacional, tuvo como objetivo de indagar en el plazo de las modalidades o niveles de uno o más variables de una población seleccionada. El proceso consta en ubicar a una o diversas variables a un conjunto de personas, etc. y proporcionar su descripción. Hernández (2014).

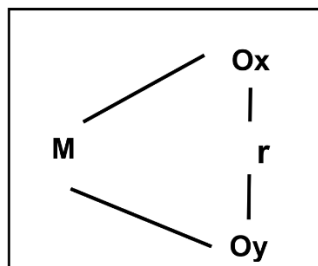
Al respecto, Tamayo p. 50 (2006), establece para los estudios de nivel correlacional que en esta clase de investigación se busca fundamentalmente determinar el grado en las variaciones de uno o varios factores para lo cual son relacionados con la variación en otros factores. Asimismo, la existencia y fuerza de esta co-variación habitualmente se determina estadísticamente mediante coeficientes de correlación.

### **3.4. Diseño de la investigación**

Esta investigación fue de diseño no experimental, puesto que no se modificaron las variables en la investigación; transversal, por tal motivo de que la investigación se ha realizado en un momento y de nivel correlacional, ya que al terminar el tema de investigación de esa manera, se pudo conocer la conexión que existe entre dos variables.



Según, Arias p. 28 (2004), menciona que la investigación no experimental “consiste en recoger datos directamente de los investigados, o de la realidad a la cual ocurren los hechos, sin alterar o controlar alguna variable”.



Diseño de estudio es correlacional

**Donde:**

**M** = Muestra (se trabajó con 148 estudiantes de la institución educativa Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas).

**Ox** = (Hábitos de estudio)

**Oy** = (Ansiedad en estudiantes)

**R** = Relación entre las variables

### 3.5. Población y muestra de estudio

#### 3.5.1. Población

Dixon (1970), definió que el universo o una determinada población, es cualquier grupo de personas u objeto que tenga alguna particularidad común observable.

En el presente trabajo de investigación, la población estuvo conformada por la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

N°	Secciones del quinto año de secundaria	Cantidad
1	Quinto "A"	40
2	Quinto "B"	40
3	Quinto "C"	40
4	Quinto "D"	40
5	Quinto "E"	40
6	Quinto "F"	40
	<b>Total</b>	<b>240</b>

### 3.5.2. Muestra

Según Hernández (2014), menciona que la muestra es, “en el carácter, un subgrupo de un determinado grupo. Aseguramos que es un subconjunto de elementos a la cual pertenecen a ese grupo definido en sus características a la que llamamos población”.

Como el tamaño de la población es conocido, la muestra se trabajó con 148 estudiantes de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas.

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

Donde:

n : Es el tamaño de la muestra

N : Es el tamaño de la población.

Z : Es el nivel de confianza (1.96), es decir, 95% de confianza)

e : Es la precisión o el error (5% de error)

p : Probabilidad de éxito (0.5)

q : Probabilidad de fracaso (0.5)

Cálculo de la muestra:

$$N = 824$$

$$Z = 1,96 \quad (95\% \text{ de confianza})$$

$$e = 0,05 \text{ (5\% de error)}$$

$$p = 0.5$$

$$q = 0.5$$

Reemplazamos los valores:

$$n = \frac{240(1.96)^2 \times (0.50 \times (0.50))}{(0.05)^2 \times (240 - 1) + (1.96)^2 \times (0.50) \times (0.50)}$$

$$n = \frac{230.496}{1.5579}$$

$$n = 147.9530137$$

$$n = 148$$

La forma del cálculo de la muestra es de 148

### **3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.6.1. Técnicas de recolección de datos**

La recolección de los datos en toda investigación requiere el uso de sistemas e instrumentos por medios operativos para así se pueda lograr su misión.

#### **Técnicas**

Es un conjunto de herramientas que aplicó el investigador con el objetivo de obtener, procesar, conservar y comunicar todos los datos que sirvieron para medir los indicadores, dimensiones, las variables y así saber la verdad y falsedad de la hipótesis.

### **3.6.2. Instrumentos de recolección de datos**

Por su parte, Rodríguez citado por Duarte p. 45 (2012), dio a conocer que “son todos aquellos medios impresos, dispositivos y herramientas que se utilizaron para poder registrar las observaciones o las entrevistas”.

#### **El cuestionario**

Según García, p. 91 (2004):

Es un medio de preguntas razonables, ordenadas en forma razonable, tanto como del punto de vista lógico y psicológico, expresadas en un lenguaje simple y entendible, que globalmente responde por escrito a la persona que se interroga, sin necesidad de la participación de un encuestador.

El cuestionario utilizado en el presente trabajo: Hábitos de Estudio y Ansiedad, constó de 40 ítems, distribuidos en 20 ítems para la variable Hábitos de Estudio y 20 ítems para la variable Ansiedad.

### **3.7. Métodos de análisis de datos**

Una vez considerado el tipo de investigación, se definieron los métodos que permitieron organizar los datos, de esa manera fueron válidos para el efecto de este estudio, el cual fue una investigación científica y muy relevante.

Según, Méndez p. 95 (1998), interpreta que el sistema científico consiste en “un proceso estricto formulado de una manera lógica para lograr descubrimientos, o sistematización y presentación de conocimientos en su apariencia teórico como también en la fase experimental”.

Se ha empleado el siguiente proceso para el análisis estadístico:

- Se diseñó una base de datos en Excel.
- Se utilizó la aplicación estadística SPSS 23.
- Se presentaron los resultados en tablas y figuras.
- Se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman.

### 3.8. Validez y confiabilidad

En el presente estudio de investigación para saber la fiabilidad del instrumento se ha elegido el método de Alfa de Cronbach a través de la varianza de los ítems (preguntas) y la varianza del puntaje total, para este fin se ha adoptado el cuestionario de encuesta a los estudiantes del nivel secundaria en la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018, siendo considerado como prueba piloto, se ha aplicado dicho cuestionario para ambas variables. Para determinar la evaluación de los coeficientes de alfa de Cronbach: se tomó como criterio general, George & Mallery (2003, pág. 231) han sugerido las recomendaciones siguientes:

- Coeficiente alfa  $>0.9$  es excelente
- Coeficiente alfa  $>0.8$  es bueno
- Coeficiente alfa  $>0.7$  es aceptable
- Coeficiente alfa  $>0.6$  es cuestionable
- Coeficiente alfa  $>0.5$  es pobre
- Coeficiente alfa  $<0.5$  es inaceptable

**Resultados:** Se analizó la información, utilizando la opción de análisis de fiabilidad del software estadístico SPSS ver. 22, los resultados para este instrumento fueron:

**Tabla 2.**

*Estadísticas de fiabilidad*

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,938	40

**Interpretación:** El estadístico de fiabilidad Alfa de Cronbach, señaló un valor de 0.938 para un total de 40 ítems o elementos formulados, contrastando con la escala de valoración, se tuvo que el coeficiente es **excelente**, por lo cual se consideró que el instrumento presentó confiabilidad y pudo ser utilizado para los fines de la presente investigación.

### **3.9. Aspectos éticos**

Este trabajo de investigación se ha realizado con gran responsabilidad y comprensión, al momento de efectuar la recolección de datos de la población que puso su atención en la autenticidad de los resultados obtenidos, las encuestas que se aplicaron fueron de estricto carácter. También, se desarrolló con honestidad al momento de realizar los análisis y una gran profundidad en la elaboración del trabajo para el beneficio de la institución, basado en el Código de Ética y Deontología del Colegio Profesional de Psicólogos del Perú, así como también en el Código de Ética de Investigación de la Universidad Privada TELESUP.

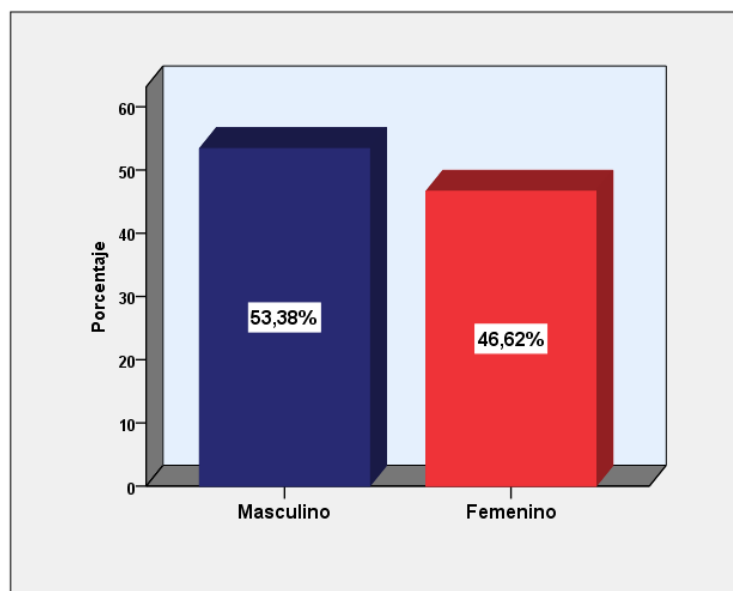
## IV. RESULTADOS

### 4.1. Según género

**Tabla 3.**  
*Según género*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Masculino	79	53,38%
Femenino	69	46,62%
Total	148	100%

De la tabla 3 y gráfico 1; se observa que 79 estudiantes con el 53,38% son del género masculino y 69 estudiantes con el 46,62% son femeninos. Estos resultados evidencian en la investigación, que el género masculino es el que más predomina en el colegio secundario José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca.



**Gráfico 1.** *Según género*

## 4.2. Prueba de normalidad de la distribución de datos

Se presenta a continuación las hipótesis de normalidad:

**H0:** La distribución de los datos es normal. ( $p$  valor  $< 0.05$ )

**Ha:** La distribución de los datos no es normal ( $p$  valor  $> 0.05$ )

**Tabla 4.**

*Prueba de normalidad de la distribución de datos*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos de estudio	0,298	148	0,000	0,768	148	0,000
Ansiedad	0,323	148	0,000	0,746	148	0,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 4 se observa que, según prueba de normalidad de Shapiro-Wilk el  $p$  valor (Sig.) = 0,000 y éste es menor que el nivel de significancia 0,05 entonces se rechaza la hipótesis nula; en consecuencia, la distribución de los datos no es normal. Por lo cual, para la contrastación de hipótesis se usó pruebas no paramétricas como Rho Spearman y Chi-cuadrado.



### 4.3. Análisis descriptivo en base a cada pregunta del instrumento de la variable 1 y variable 2

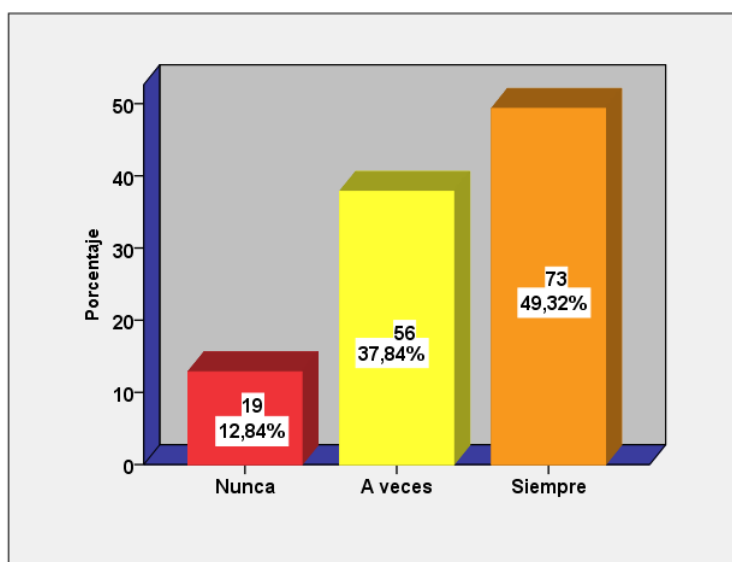
#### 4.3.1. Variable 1: Hábitos de estudio

**Tabla 5.**

*Acostumbra a realizar subrayado de las lecciones que estudia.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	19	12,84
A veces	56	37,84
Siempre	73	49,32
Total	148	100,00

De la Tabla 5 y gráfico 2, se percibe que 19 estudiantes con el 12,84% respondieron que nunca acostumbran a realizar el subrayado en las lecturas, mientras que 56 estudiantes con el 37,84% opinaron que a veces acostumbran a realizar el subrayado en las lecturas, y 73 estudiantes con el 49,32% comentaron que siempre acostumbran a realizar el subrayado en las lecturas.



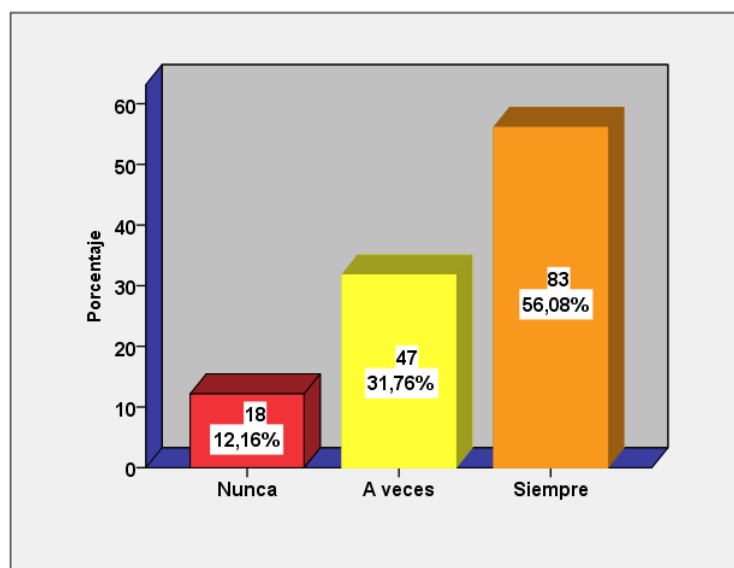
**Gráfico 2.** Acostumbra a realizar subrayado de las lecciones que estudia

**Tabla 6.**

*Acostumbra a tomar apuntes durante sus horarios de estudio.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	18	12,16
A veces	47	31,76
Siempre	83	56,08
Total	148	100,00

De la Tabla 6 y gráfico 3, se muestra que 18 estudiantes con el 12,16% indicaron que nunca acostumbran a tomar apuntes durante sus labores académicas, por otro lado 47 estudiantes con el 31,76% dan una apreciación que a veces acostumbran a tomar apuntes durante sus labores académicas y 83 estudiantes con el 56,08% señalan que siempre acostumbran a tomar apuntes durante sus labores académicas.



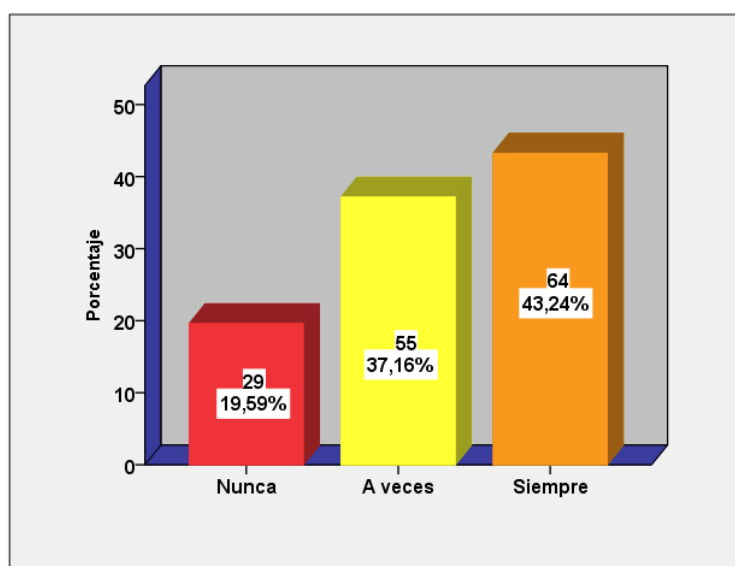
**Gráfico 3.** Acostumbra a tomar apuntes durante sus horarios de estudio

**Tabla 7.**

*Acostumbra a realizar esquemas. Por ejemplo, mapas mentales, esquema de llaves, mapas conceptuales.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	29	19,59
A veces	55	37,16
Siempre	64	43,24
Total	148	100,00

De la Tabla 7 y gráfico 4, se conoce que 29 estudiantes con el 19,59% informan que nunca acostumbran a realizar esquemas sobre sus avances, asimismo 55 estudiantes con el 37,16% aclaran que a veces acostumbran a realizar esquemas sobre sus avances, y 64 estudiantes con el 43,24% explican que siempre acostumbran a realizar esquemas sobre sus avances.



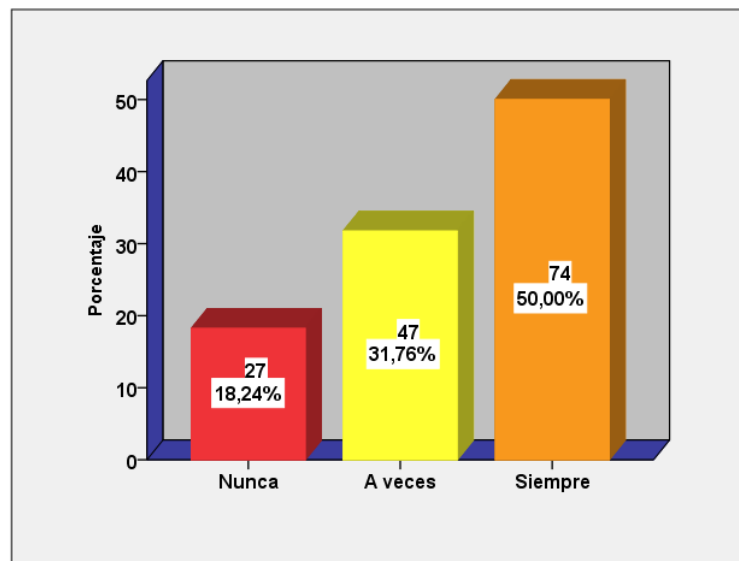
**Gráfico 4.** Acostumbra a realizar esquemas

**Tabla 8.**

*Acostumbra a realizar resúmenes para que así pueda tener una mejor comprensión.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	27	18,24
A veces	47	31,76
Siempre	74	50,00
Total	148	100,00

De la Tabla 8 y gráfico 5, se observa que 27 estudiantes con el 18,24% reconocen que nunca acostumbran a realizar resúmenes, también 47 estudiantes con el 31,76% mencionan que a veces acostumbran a realizar resúmenes y 74 estudiantes con el 50,00% recalcan que siempre acostumbran a realizar resúmenes.

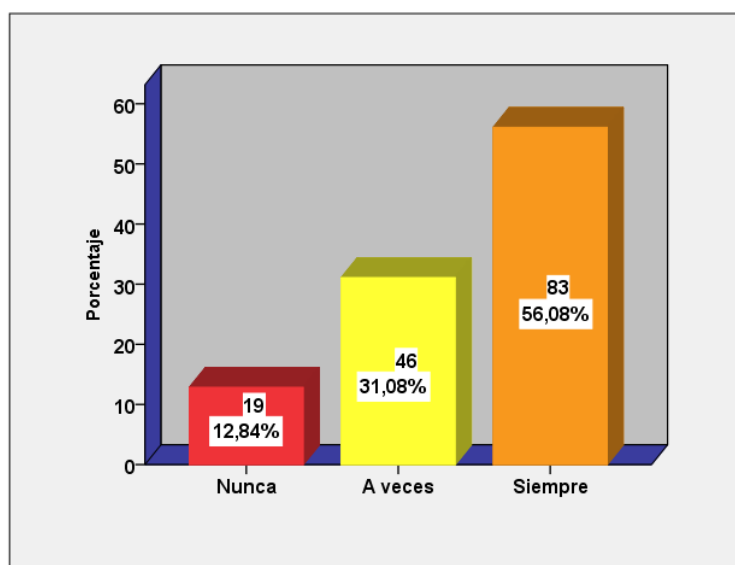


**Gráfico 5.** Acostumbra a realizar resúmenes para que así pueda tener una mejor comprensión.

**Tabla 9.**  
*Estudia con dedicación y esfuerzo.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	19	12,84
A veces	46	31,08
Siempre	83	56,08
Total	148	100,00

De la Tabla 9 y gráfico 6, se muestra que 19 estudiantes con el 12,84% comunican que nunca estudian con dedicación y esfuerzo, a la vez 46 estudiantes con el 31,08% respondieron que a veces estudian con dedicación y esfuerzo y 83 estudiantes con el 56,08% opinaron que siempre estudian con dedicación y esfuerzo.



**Gráfico 6.** Estudia con dedicación y esfuerzo

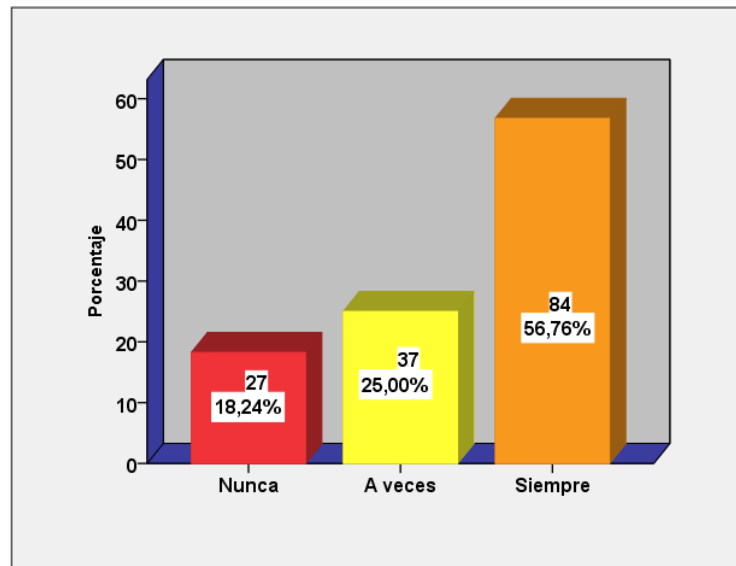
## Hábitos de concentración

**Tabla 10.**

*Cuando desarrolla algún tema y le es importante poner más atención.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	27	18,24
A veces	37	25,00
Siempre	84	56,76
Total	148	100,00

De la Tabla 10 y gráfico 7, se muestra que 27 estudiantes con el 18,24% comentaron que nunca ponen atención cuando el tema desarrollado en clases es importante, además 37 estudiantes con el 25,00% indicaron que a veces ponen más atención cuando el tema desarrollado en clases es importante y 84 estudiantes con el 56,76% dan una apreciación que siempre ponen más atención cuando el tema desarrollado en clases es importante.



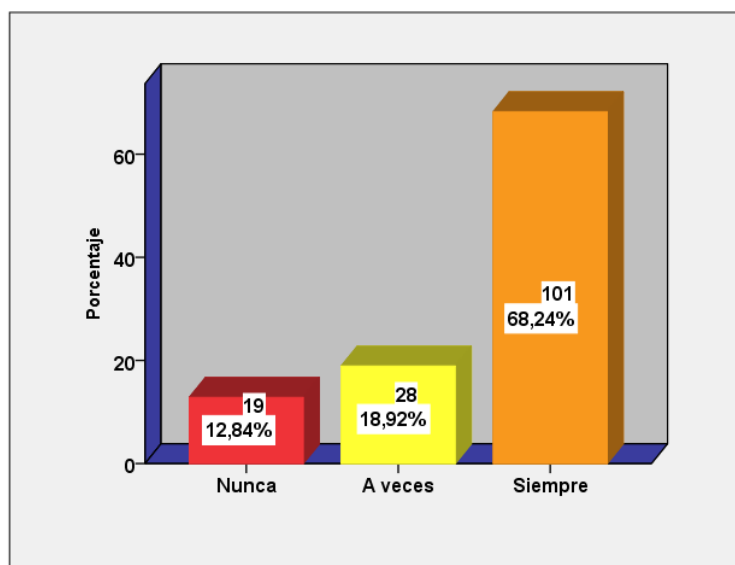
**Gráfico 7.** Cuando desarrolla algún tema y le es importante pone más atención

**Tabla 11.**

*Cuando desarrolla algún tema, le es importante poner mejor concentración.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	19	12,84
A veces	28	18,92
Siempre	101	68,24
Total	148	100,00

De la Tabla 11 y gráfico 8, se conoce que 19 estudiantes con el 12,84% señalaron que nunca le ponen concentración al tema desarrollado en clases, sin embargo 28 estudiantes con el 18,92% informaron que a veces le ponen concentración al tema desarrollado en clases, y 101 estudiantes con el 68,24% aclararon que siempre le ponen concentración al tema que desarrollado en clases.



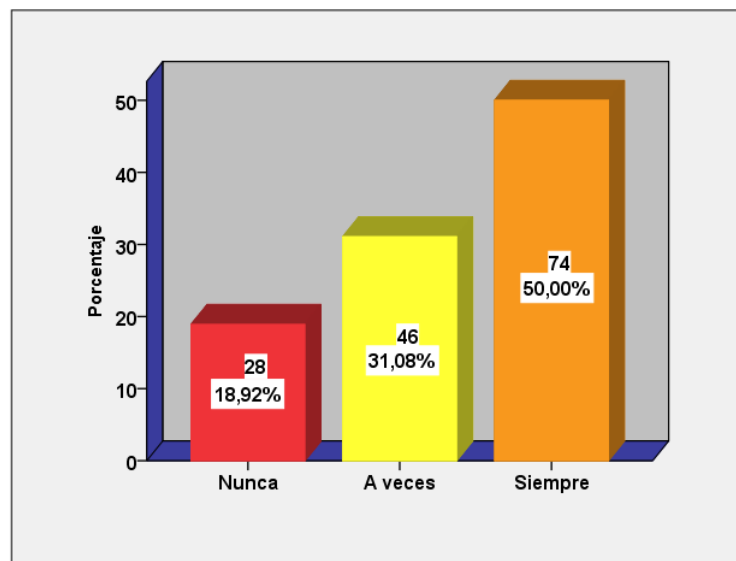
**Gráfico 8.** Cuando desarrolla algún tema, le es importante poner mejor concentración

**Tabla 12.**

*Estudia en un ambiente apropiado. Por ejemplo, en un lugar cómodo, con mesa, una buena ventilación, sin ruido o sin que alguien le moleste.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	28	18,92
A veces	46	31,08
Siempre	74	50,00
Total	148	100,00

De la Tabla 12 y gráfico 9, se observa que 28 estudiantes con el 18,92% explicaron que nunca estudian en un ambiente apropiado, pero 46 estudiantes con el 31,08% reconocieron que a veces estudian en un lugar cómodo, y 74 estudiantes con el 50,00% mencionaron que siempre estudian en un ambiente adecuado.



**Gráfico 9.** Estudia en un ambiente apropiado

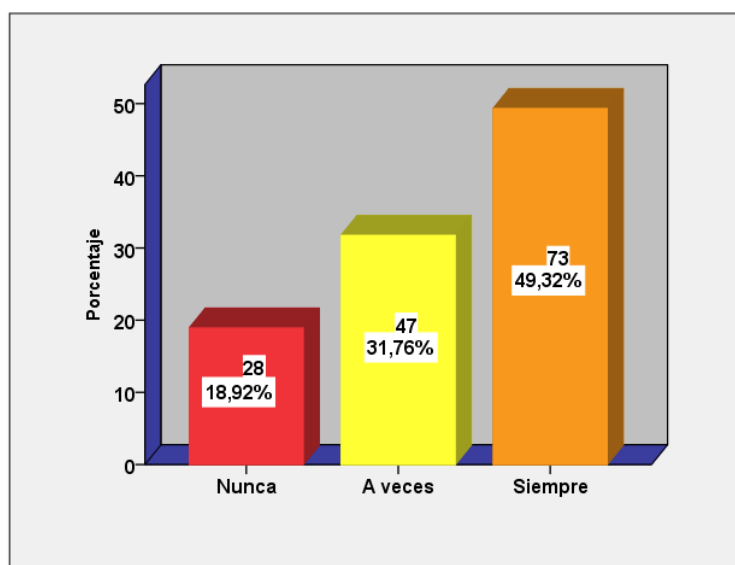


**Tabla 13.**

*Para poder entender más sobre el tema que estudia acude a libros, revistas.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	28	18,92
A veces	47	31,76
Siempre	73	49,32
Total	148	100,00

De la Tabla 13 y gráfico 10, se percibe que 28 estudiantes con el 18,92% recalcaron que nunca acuden a libros ni revistas, pero 47 estudiantes con el 31,76% comunicaron que a veces acuden a libros y revistas, y 73 estudiantes con el 49,32% respondieron que siempre acuden a los libros y revistas.



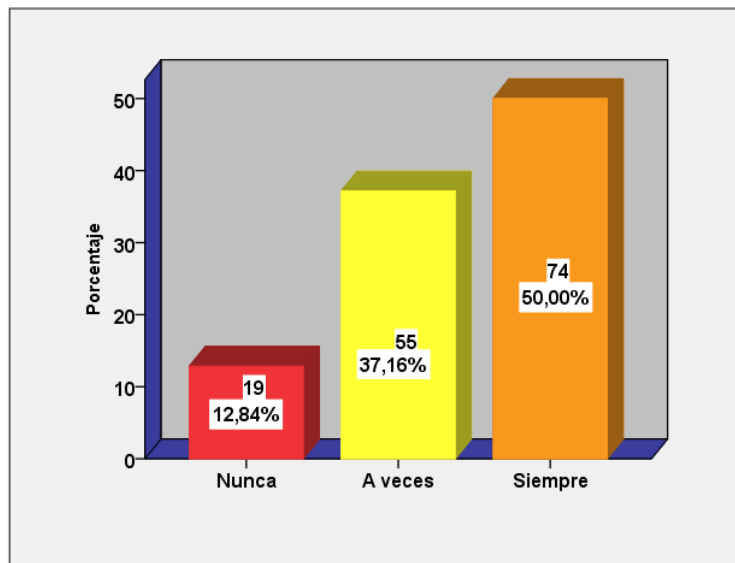
**Gráfico 10.** Para poder entender más sobre el tema que estudia acude a libros, revistas

**Tabla 14.**

*Cuando estudia para su examen le resulta difícil poner atención al tema que está estudiando.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	19	12,84
A veces	55	37,16
Siempre	74	50,00
Total	148	100,00

De la Tabla 14 y gráfico 11, se describe que 19 estudiantes con el 12,84% opinaron que nunca estudiaron para su examen, por otra parte 55 estudiantes con el 37,16% comentaron que a veces estudiaron para su examen, y 74 estudiantes con el 50,00% indicaron que siempre estudiaron para su examen.



**Gráfico 11.** Cuando estudia para su examen le resulta difícil poner atención al tema que está estudiando

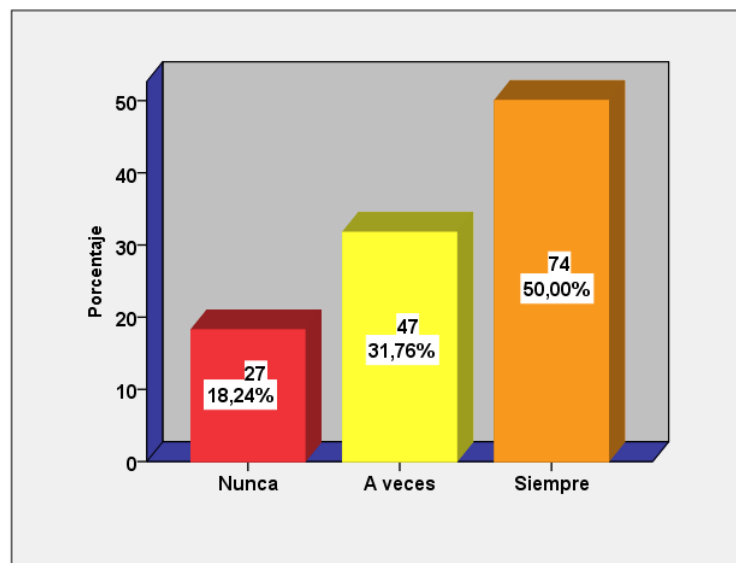
## Distribución de tiempo de estudio

**Tabla 15.**

*Como estudiante mide su tiempo para estudiar*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	27	18,24
A veces	47	31,76
Siempre	74	50,00
Total	148	100,0

De la Tabla 15 y gráfico 12, se percibe que 27 estudiantes con el 18,24% señalaron que nunca miden su tiempo para estudiar, mientras que 47 estudiantes con el 31,76% dan una estimación que a veces miden su tiempo para el estudio, y 74 estudiantes con el 50,00% informaron que siempre miden su tiempo para el estudio.



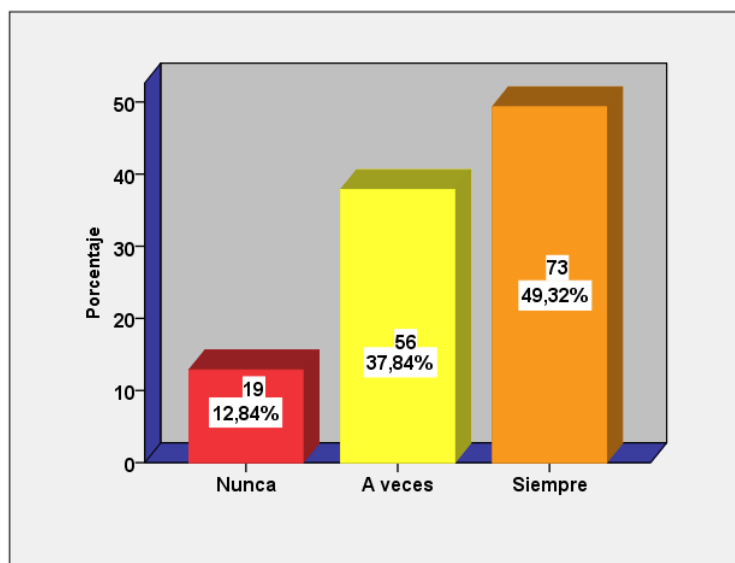
**Gráfico 12.** Como estudiante mide su tiempo para estudiar

**Tabla 16.**

*Pone dedicación al momento de estudiar*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	19	12,84
A veces	56	37,84
Siempre	73	49,32
Total	148	100,0

De la Tabla 16 y gráfico 13, se conoce que 19 estudiantes con el 12,84% informaron que nunca ponen dedicación al momento de estudiar, por otro lado 56 estudiantes con el 37,84% aclararon que a veces le ponen dedicación al momento de estudiar, y 73 estudiantes con el 49,32% explicaron que siempre le ponen dedicación al estudio.



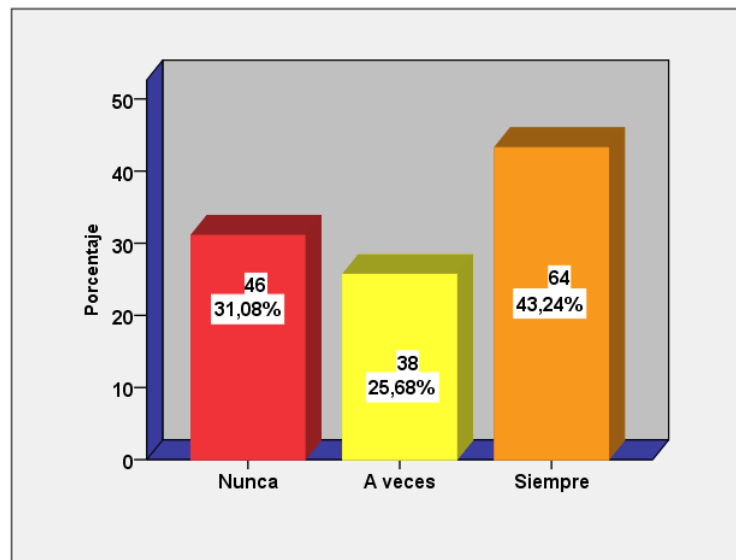
**Gráfico 13.** Pone dedicación al momento estudiar

**Tabla 17.**

*Tiene definido sus horas de estudio*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	46	31,08
A veces	38	25,68
Siempre	64	43,24
Total	148	100,00

De la Tabla 17 y gráfico 14, se observa que 46 estudiantes con el 31,08% explicaron que nunca tienen definido sus horas de estudio, asimismo 38 estudiantes con el 25,68% reconocieron que a veces tienen definido sus horas de estudio, y 64 estudiantes con el 43,24% mencionaron que siempre tienen definido sus horas de estudio.

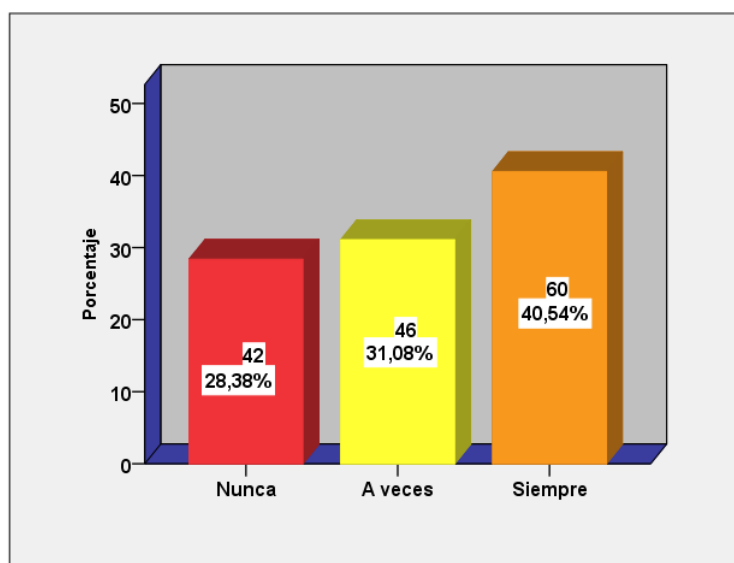


**Gráfico 14.** Tiene definido sus horas de estudio.

**Tabla 18.**  
*Deja para la última hora sus trabajos o tareas.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	42	28,38
A veces	46	31,08
Siempre	60	40,54
Total	148	100,00

De la Tabla 18 y gráfico 15, se percibe 42 estudiantes con el 28,38% respondieron que nunca dejan sus trabajos para la ultima hora, en cambio 46 estudiantes con el 31,08% opinaron que a veces dejan para la ultima hora sus tareas, y 60 estudiantes con el 40,54% comentaron que siempre dejan para la ultima hora sus trabajos.



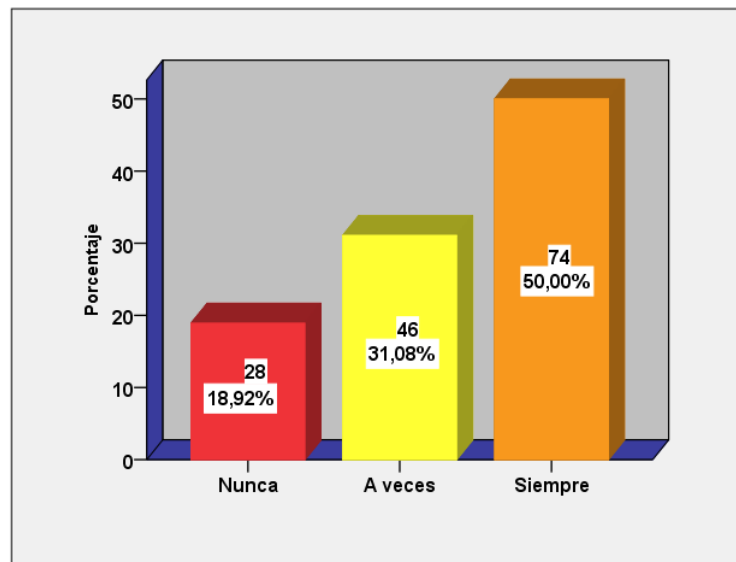
**Gráfico 15.** Deja para la última hora sus trabajos o tareas

**Tabla 19.**

*Cuando se propone a ponerle más responsabilidad a sus estudios, obtendría mejores calificaciones.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	28	18,92
A veces	46	31,08
Siempre	74	50,00
Total	148	100,00

De la Tabla 19 y gráfico 16, se percibe que 28 estudiantes con el 18,92% opinaron que nunca obtienen mejores calificaciones a pesar de sus responsabilidades, mientras que 46 estudiantes con el 31,08% comentaron que a veces obtienen mejores calificaciones a pesar de sus responsabilidades, y 74 estudiantes con el 50,00% indicaron que siempre obtienen mejores calificaciones a pesar de sus responsabilidades.



**Gráfico 16.** Cuando se propone a ponerle más responsabilidad a sus estudios obtendría mejores calificaciones.

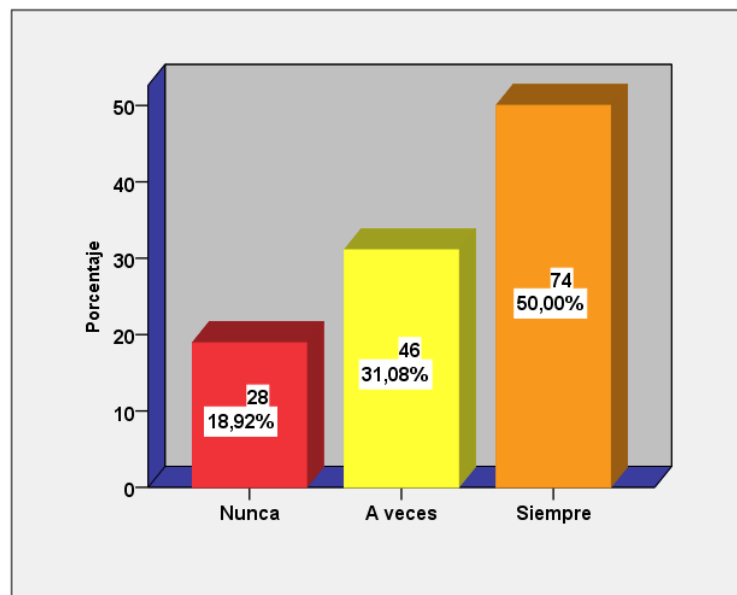
## Hábitos y actitudes de estudio

**Tabla 20.**

*Con el esfuerzo que realiza cree tener un resultado favorable en su aprendizaje.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	28	18,92
A veces	46	31,08
Siempre	74	50,00
Total	148	100,00

De la Tabla 20 y gráfico 17, se conoce que 28 estudiantes con el 18,92% señalaron que nunca tienen un resultado favorable a pesar de sus esfuerzos, además 46 estudiantes con el 31,08% informaron que a veces tienen un resultado favorable a pesar de sus esfuerzos, y 74 estudiantes con el 50,00% reconocieron que siempre tienen un resultado favorable a pesar de sus esfuerzos.



**Gráfico 17.** Con el esfuerzo que realiza cree tener un resultado favorable en su aprendizaje

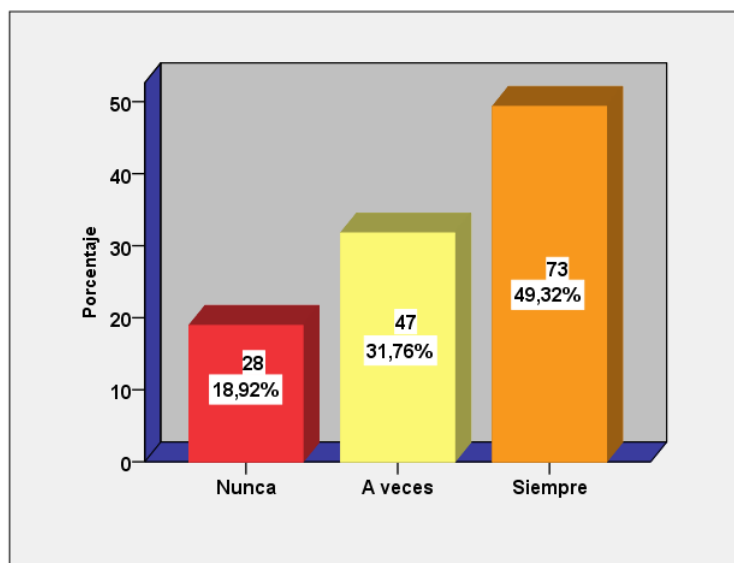


**Tabla 21.**

*Le pone concentración y voluntad cuando estudia.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	28	18,92
A veces	47	31,76
Siempre	73	49,32
Total	148	100,00

De la Tabla 21 y gráfico 18, se percibe que 28 estudiantes 18,92% opinaron que nunca le ponen concentración al estudio mientras que 47 estudiantes con el 31,76% comentaron que a veces le ponen concentración y voluntad al estudio, y 73 estudiantes con el 49,32% señalaron que siempre le ponen concentración al momento de estudiar.



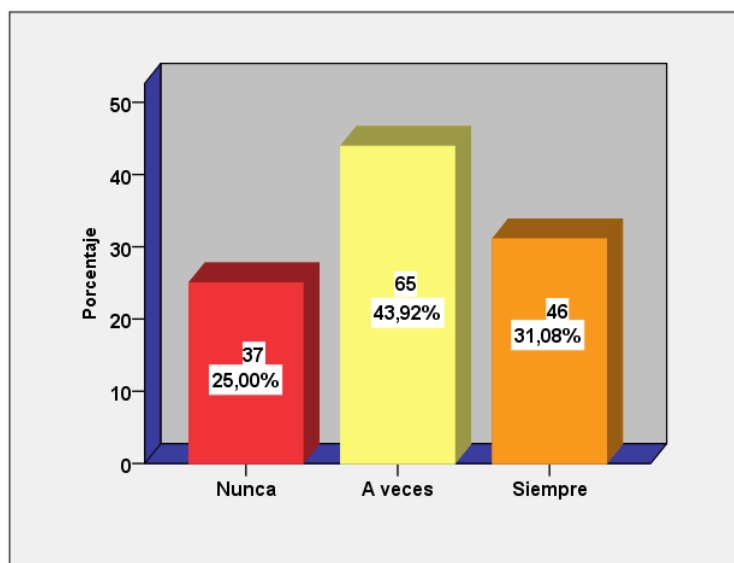
**Gráfico 18.** Le pone concentración y voluntad cuando estudia

**Tabla 22.**

*Le han enseñado como realizar resúmenes y esquemas al momento de leer algún texto.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	37	25,00
A veces	65	43,92
Siempre	46	31,08
Total	148	100,00

De la Tabla 22 y gráfico 19, se describe que 37 estudiantes con el 25,00% opinaron que nunca le enseñaron a cómo realizar resúmenes ni esquemas, mientras que 65 estudiantes con el 43,92% comentaron que a veces le enseñaron a cómo realizar resúmenes ni esquemas, y 46 estudiantes con el 31,08% indicaron que siempre le enseñaron a cómo realizar resúmenes ni esquemas.



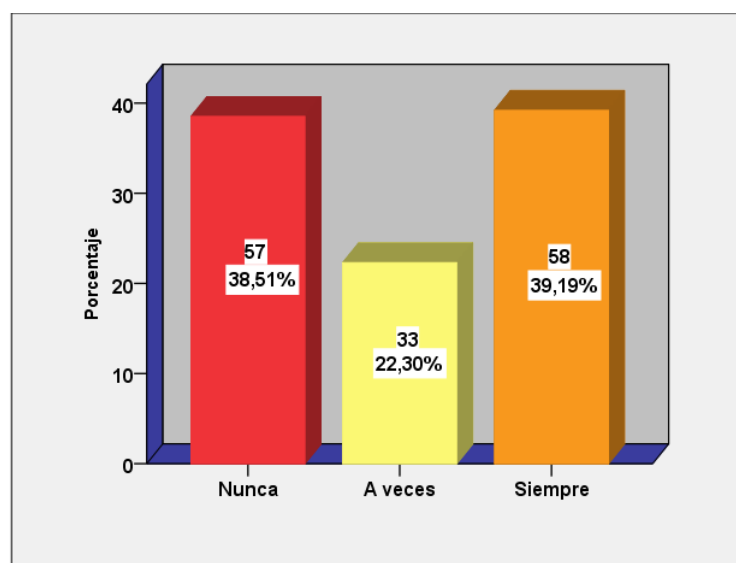
**Gráfico 19.** Le han enseñado como realizar resúmenes y esquemas al momento de leer algún texto

**Tabla 23.**

*Le gustaría que sus docentes le tengan confianza.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	57	38,51
A veces	33	22,30
Siempre	58	39,19
Total	148	100,00

De la Tabla 23 y gráfico 20, se muestra que 57 estudiantes con el 38,51% respondieron que nunca les gustaría tener confianza con su docente, pero 33 estudiantes con el 22,30% aclararon que a veces les gustaría tener confianza con su docente, y 58 estudiantes con el 39,19% recalcaron que siempre les gustaría tener confianza con su docente.



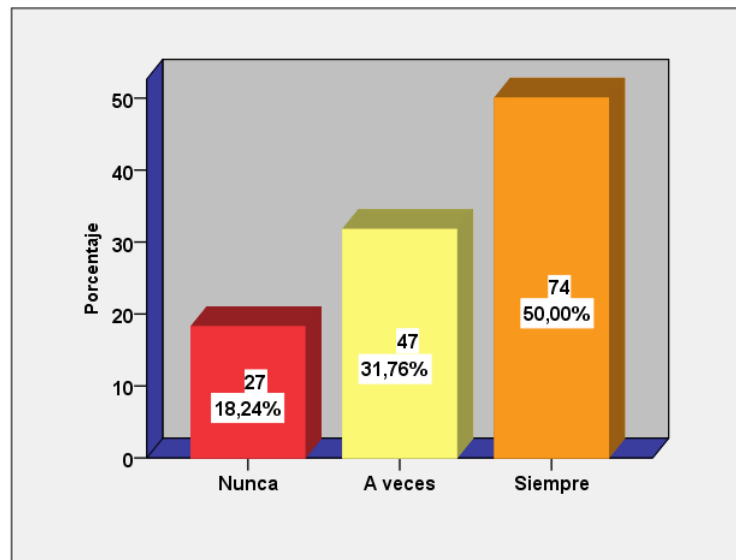
**Gráfico 20.** Le gustaría que sus docentes le tengan confianza

**Tabla 24.**

*Al momento de realizar sus exámenes revisa cuidadosamente cada una de las preguntas.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	27	18,24
A veces	47	31,76
Siempre	74	50,00
Total	148	100,00

De la Tabla 24 y gráfico 21, se percibe que 27 estudiantes con el 18,24% comentaron que nunca revisaron cada una de las preguntas durante un examen, además 47 estudiantes con el 31,76% señalaron que a veces revisan cada una de las preguntas durante el desarrollo del examen, y 74 estudiantes con el 50,00% indicaron que siempre revisan detalladamente cada una de las preguntas durante el examen.



**Gráfico 21.** Al momento de realizar sus exámenes revisa cuidadosamente cada una de las preguntas

#### 4.2.1. Variable 2: Ansiedad en los estudiantes

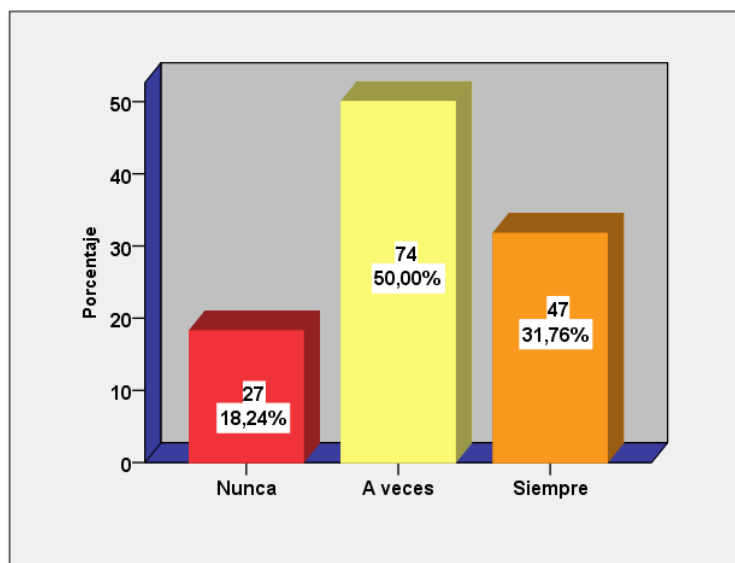
##### Ansiedad Psicológica

**Tabla 25.**

*Recibe terapias psicológicas.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	27	18,24
A veces	74	50,00
Siempre	47	31,76
Total	148	100,00

De la Tabla 25 y gráfico 22, se percibe que el 18,24% de encuestas respondió no, el 50,00% señalaron a veces con respecto a este ítem y 31,76% contestaron sí, recibe terapias psicológicas.



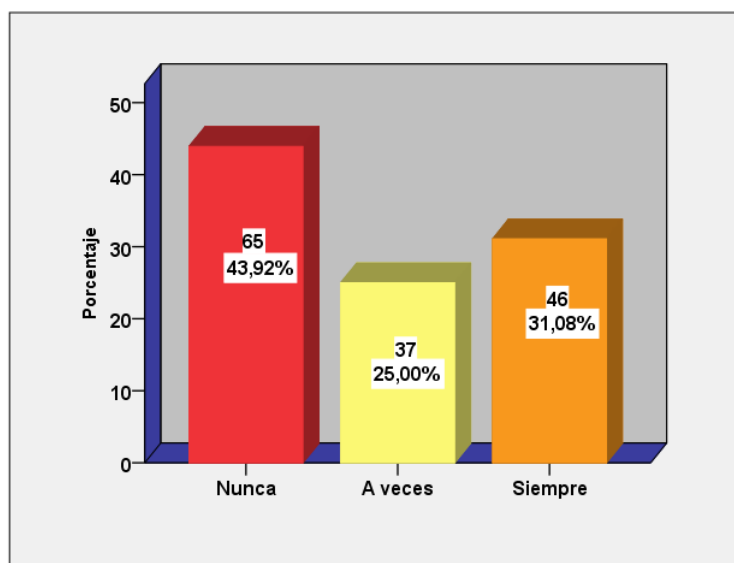
**Gráfico 22.** Recibe terapias psicológicas

**Tabla 26.**

*Al momento de ir a una terapia Psicológica le resuelve sus problemas.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	65	43,92
A veces	37	25,00
Siempre	46	31,08
Total	148	100,00

De la Tabla 26 y gráfico 23, se percibe que el 43,92% de encuestas respondió no, el 25,00% señalaron a veces con respecto a este ítem y 31,08% contestaron sí, al momento de ir a una terapia Psicológica le resuelve sus problemas.



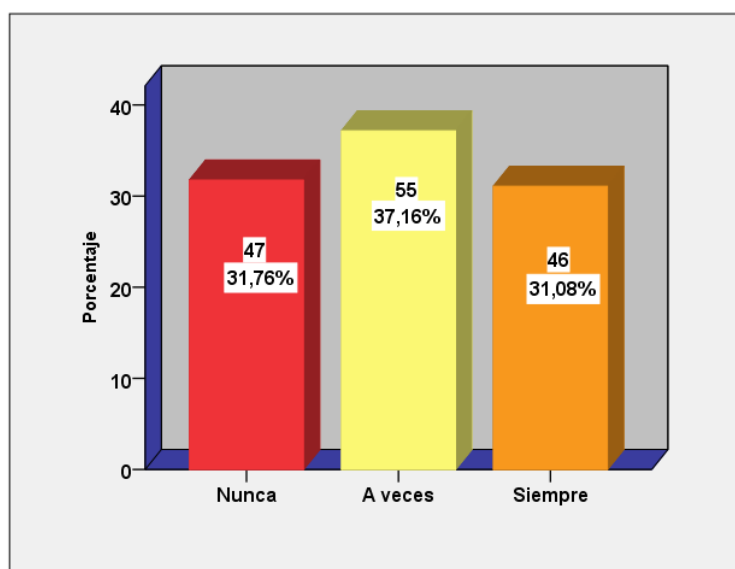
**Gráfico 23.** Al momento de ir a una terapia Psicológica le resuelve sus problemas

**Tabla 27.**

*Al momento de tener una ansiedad psicológica encuentra solución para su depresión.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	47	31,76
A veces	55	37,16
Siempre	46	31,08
Total	148	100,00

De la Tabla 27 y gráfico 24, se percibe que el 31,76% de encuestas respondió no, el 37,16% señalaron a veces con respecto a este ítem y 31,08% contestaron sí, al momento de tener una ansiedad psicológica encuentra solución para su depresión.



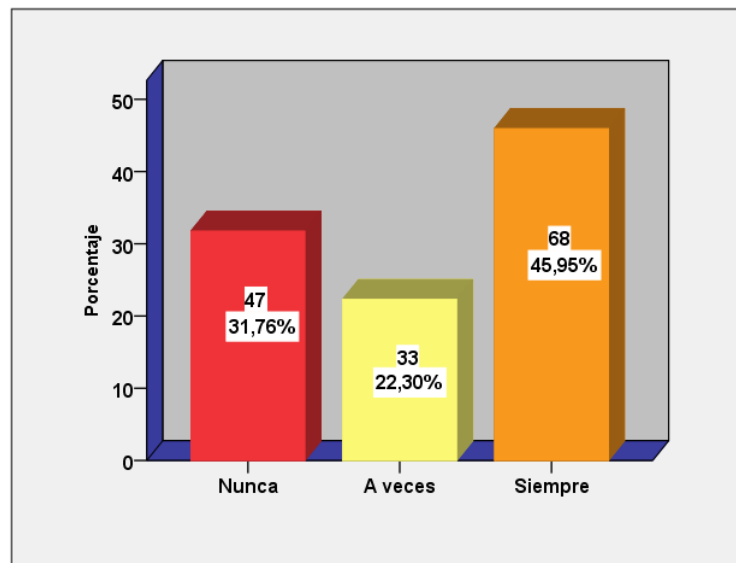
**Gráfico 24.** *Al momento de tener una ansiedad psicológica encuentra solución para su depresión*

**Tabla 28.**

*Sabía que hay técnicas como por ejemplo dibujar, escribir, actuar, para solucionar su ansiedad psicológica.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	47	31,76
A veces	33	22,30
Siempre	68	45,95
Total	148	100,00

De la Tabla 28 y gráfico 25, se percibe que el 31,76% de encuestas respondieron no, el 22,30% señalaron a veces con respecto a este ítem y 45,95% contestaron sí, sabía que hay técnicas como por ejemplo dibujar, escribir, actuar, para solucionar su ansiedad psicológica.



**Gráfico 25.** Sabía que hay técnicas como por ejemplo dibujar, escribir, actuar, para solucionar su ansiedad psicológica

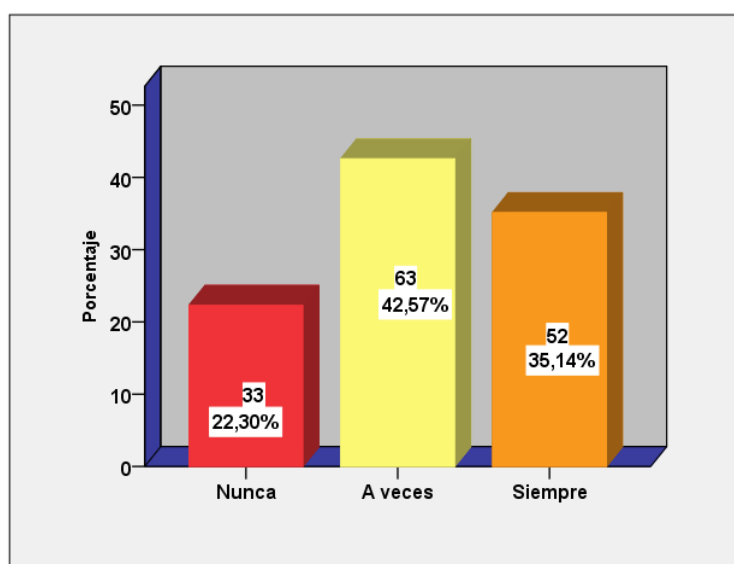


**Tabla 29.**

*Le genera estrés al momento de realizar sus trabajos.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	33	22,30
A veces	63	42,57
Siempre	52	35,14
Total	148	100,00

De la Tabla 29 y gráfico 26, se percibe que el 22,30% de encuestas respondió no, el 42,57% señalaron a veces con respecto a este ítem y 35,14% contestaron sí, le genera estrés al momento de realizar sus trabajos.



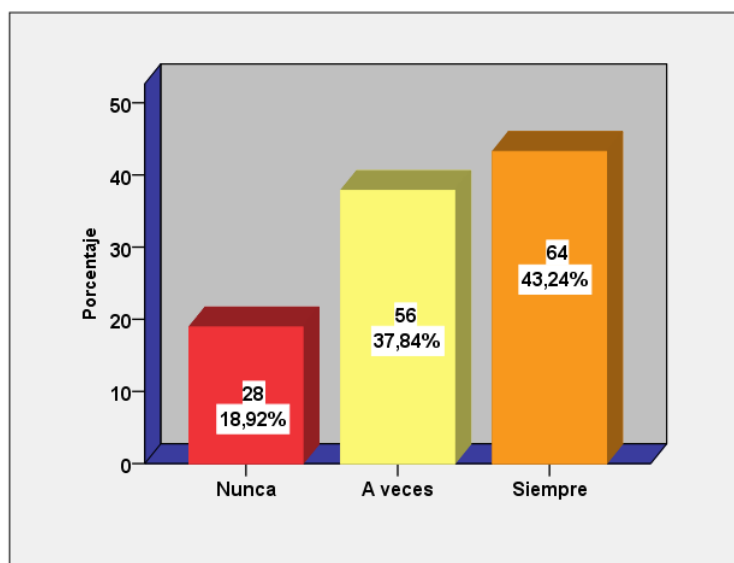
**Gráfico 26. Le genera estrés al momento de realizar sus trabajos**

**Tabla 30.**

*Es tímida o tímido cuándo realiza algún tipo de exposición dentro de su aula.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	28	18,92
A veces	56	37,84
Siempre	64	43,24
Total	148	100,00

De la Tabla 30 y gráfico 27, se percibe que el 18,92% de encuestas respondieron no, el 37,84% señalaron a veces con respecto a este ítem y 43,24% contestaron sí, Es tímida o tímido cuándo realiza algún tipo de exposición dentro de su aula.



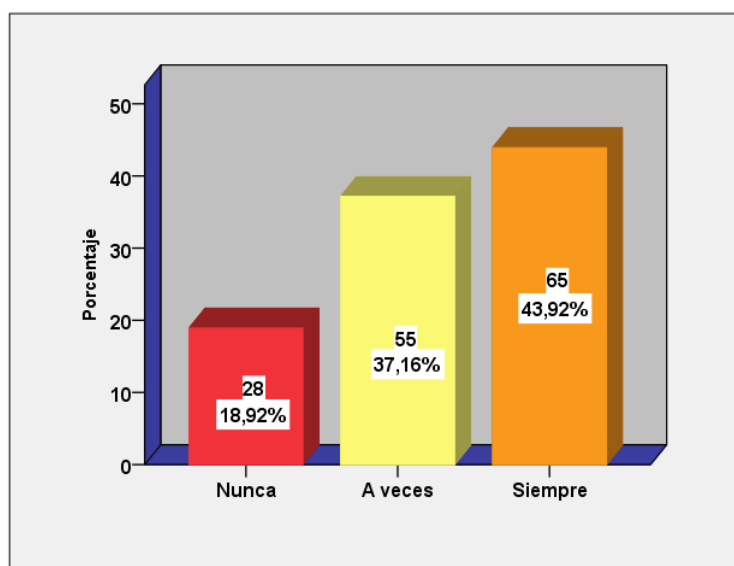
**Gráfico 27.** Es tímida o tímido cuándo realiza algún tipo de exposición dentro de su aula

**Tabla 31.**

*Siente molestias como por ejemplo sudoración de las manos, dolor de cabezas, palidez al momento de desarrollar sus exámenes.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	28	18,92
A veces	55	37,16
Siempre	65	43,92
Total	148	100,00

De la Tabla 31 y gráfico 28, se percibe que el 18,92% de encuestas respondieron no, el 37,16% señalaron a veces con respecto a este ítem y 43,92% contestaron sí, sienten molestias, como por ejemplo: sudoración de las manos, dolor de cabezas, palidez al momento de desarrollar sus exámenes.



**Gráfico 28.** Siente molestias como por ejemplo sudoración de las manos, dolor de cabezas, palidez al momento de desarrollar sus exámenes

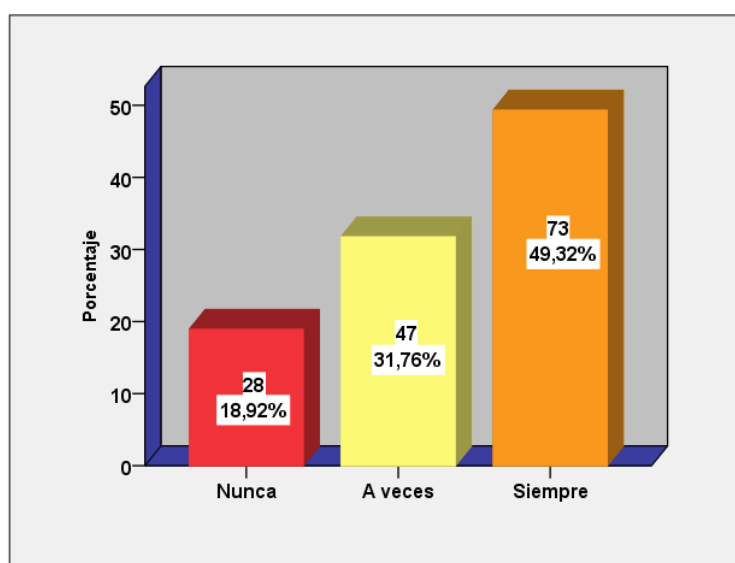
## Ansiedad Cognitiva

**Tabla 32.**

*Siente algún tipo de sufrimiento al no poder comprender algún tema que está tratando el docente dentro del aula.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	28	18,92
A veces	47	31,76
Siempre	73	49,32
Total	148	100,00

De la Tabla 32 y gráfico 29, se percibe que el 18,92% de encuestas respondieron no, el 31,76% señalaron a veces con respecto a este ítem y 49,32% contestaron sí, siente algún tipo de sufrimiento al no poder comprender algún tema que está tratando el docente dentro del aula.



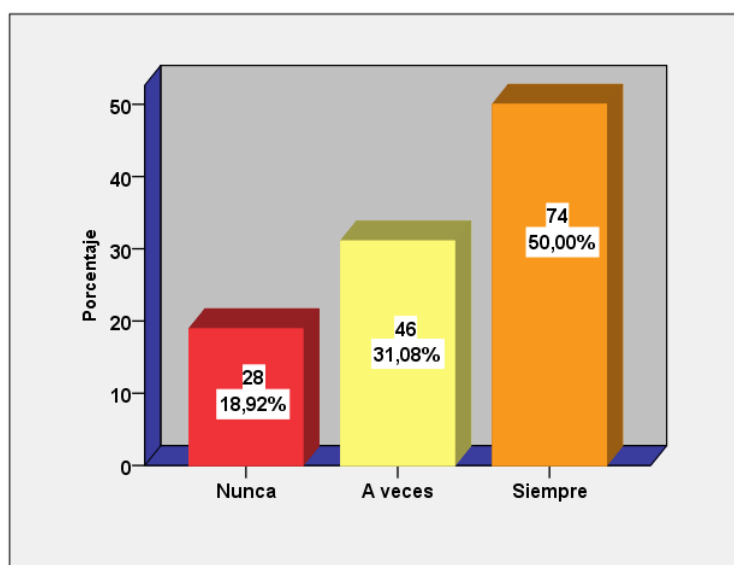
**Gráfico 29.** Siente algún tipo de sufrimiento al no poder comprender algún tema que está tratando el docente dentro del aula

**Tabla 33.**

*Pensar en reprobado un examen te produce temor.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	28	18,92
A veces	46	31,08
Siempre	74	50,00
Total	148	100,00

De la Tabla 33 y gráfico 30, se percibe que el 18,92% de encuestas respondió no, el 31,08% señalaron a veces con respecto a este ítem y 50,00% contestaron sí, pensar en reprobado un examen te produce temor.



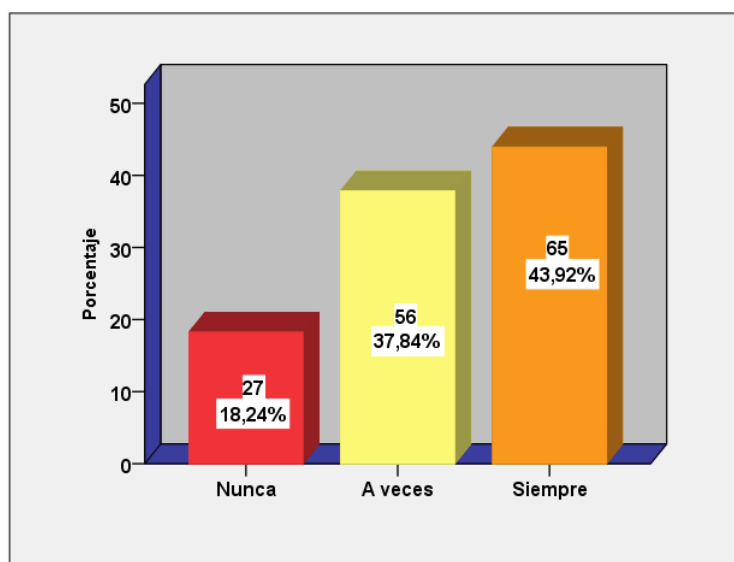
**Gráfico 30.** Pensar en reprobado un examen te produce temor

**Tabla 34.**

*Siente miedo a ser desaprobado(a) alguna materia.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	27	18,24
A veces	56	37,84
Siempre	65	43,92
Total	148	100,00

De la Tabla 34 y gráfico 31, se percibe que el 18,24% de encuestas respondió no, el 37,84% señalaron a veces con respecto a este ítem y 43,92% contestaron sí, siente miedo a ser desaprobado(a) alguna materia.



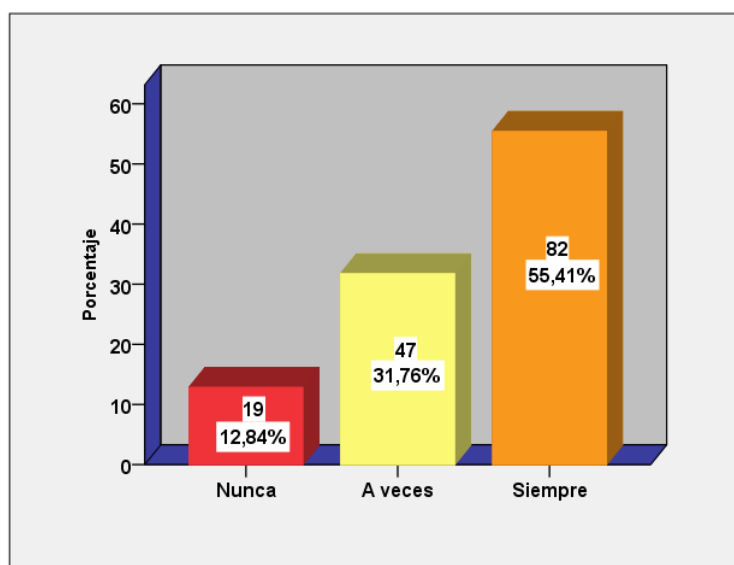
**Gráfico 31.** Siente miedo a ser desaprobado(a) en alguna materia

**Tabla 35.**

*Te sientes poco tolerante al esperar el promedio del semestre.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	19	12,84
A veces	47	31,76
Siempre	82	55,41
Total	148	100,00

De la Tabla 35 y gráfico 32, se percibe que el 12,84% de encuestas respondió no, el 31,76% señalaron a veces con respecto a este ítem y 55,41% contestaron sí, te sientes poco tolerante al esperar el promedio del semestre.



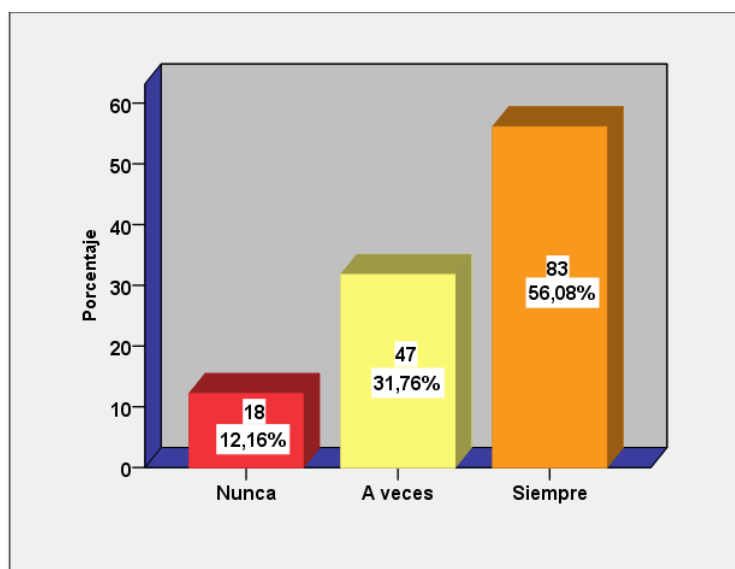
**Gráfico 32.** Te sientes poco tolerante al esperar el promedio del semestre

**Tabla 36.**

*Tienes dificultad para tener la respuesta correcta frente a un examen.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	18	12,16
A veces	47	31,76
Siempre	83	56,08
Total	148	100,00

De la Tabla 36 y gráfico 33, se percibe que el 12,16% de encuestas respondieron no, el 31,76% señalaron a veces con respecto a este ítem y 56,08% contestaron sí, tienes dificultad para tener la respuesta correcta frente a un examen.



**Gráfico 33.** Tienes dificultad para tener la respuesta correcta frente a un examen

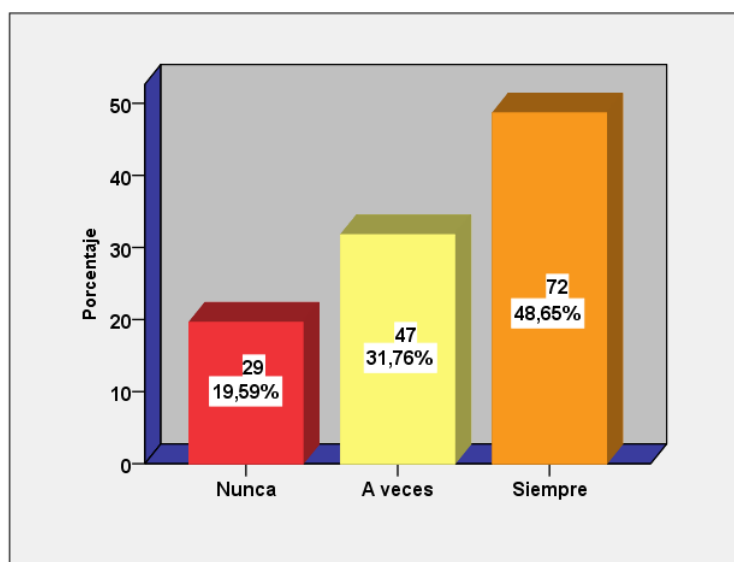


**Tabla 37.**

*Piensas que te esfuerzas mucho a cambio de nada*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	29	19,59
A veces	47	31,76
Siempre	72	48,65
Total	148	100,00

De la Tabla 37 y gráfico 34, se percibe que el 19,59% de encuestas respondió no, el 31,76% señalaron a veces con respecto a este ítem y 48,65% contestaron sí, piensas que te esfuerzas mucho a cambio de nada.



**Gráfico 34.** Piensas que te esfuerzas mucho a cambio de nada

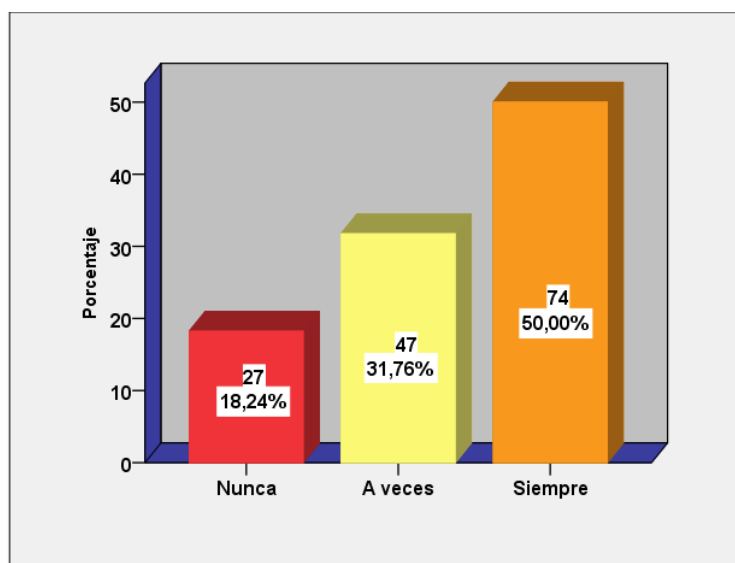
## Ansiedad Conductual

**Tabla 38.**

*Te llevas bien con sus compañeros*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	27	18,24
A veces	47	31,76
Siempre	74	50,00
Total	148	100,00

De la Tabla 38 y gráfico 35, se percibe que el 18,24% de encuestas respondió no, el 31,76% señalaron a veces con respecto a este ítem y 50,00% contestaron sí, te llevas bien con sus compañeros.



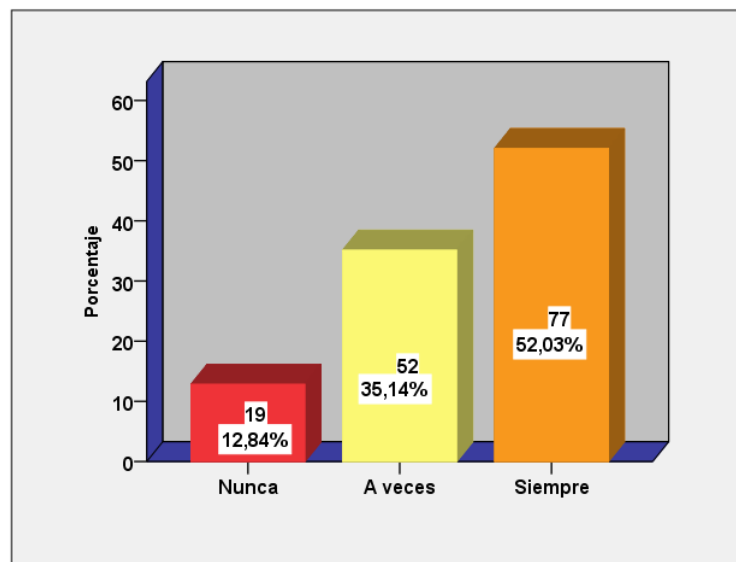
**Gráfico 35.** Te llevas bien con sus compañeros

**Tabla 39.**

*Tienes buena relación o comunicación con tus compañeros.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	19	12,84
A veces	52	35,14
Siempre	77	52,03
Total	148	100,00

De la Tabla 39 y gráfico 36, se percibe que el 12,84% de encuestas respondió no, el 35,14% señalaron a veces con respecto a este ítem y 52,03% contestaron sí, tienes buena relación o comunicación con tus compañeros.



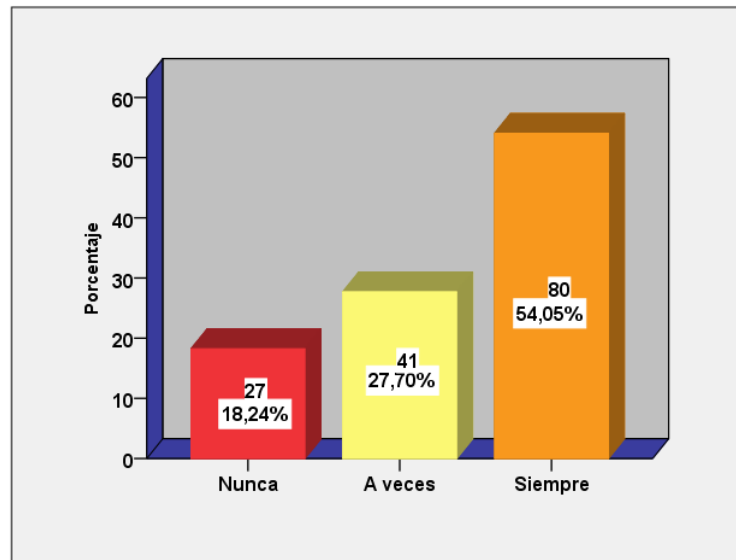
**Gráfico 36.** Tienes buena relación o comunicación con tus compañeros

**Tabla 40.**

*Sabías que la terapia física te ayuda a tener un mejor desarrollo en sus estudios.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	27	18,24
A veces	41	27,70
Siempre	80	54,05
Total	148	100,00

De la Tabla 40 y gráfico 37, se percibe que el 18,24% de encuestas respondió no, el 27,70% señalaron a veces con respecto a este ítem y 54,05% contestaron sí, sabía que la terapia física te ayuda a tener un mejor desarrollo en sus estudios.



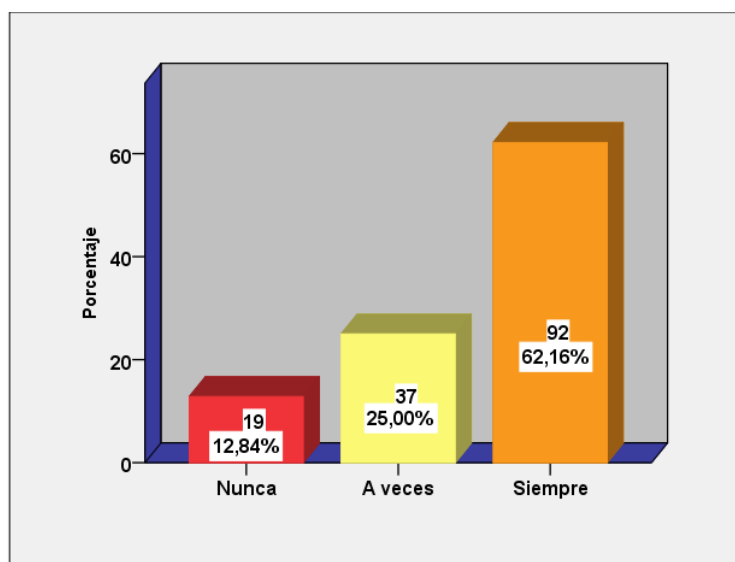
**Gráfico 37.** Sabías que la terapia física te ayuda a tener un mejor desarrollo en sus estudios

**Tabla 41.**

*Sientes que no duermes bien a causa de los exámenes finales.*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	19	12,84
A veces	37	25,00
Siempre	92	62,16
Total	148	100,0

De la Tabla 41 y gráfico 38, se percibe que el 12,84% de encuestas respondió no, el 25,00% señalaron a veces con respecto a este ítem y 62,16% contestaron sí, sientes que no duermes bien a causa de los exámenes finales.



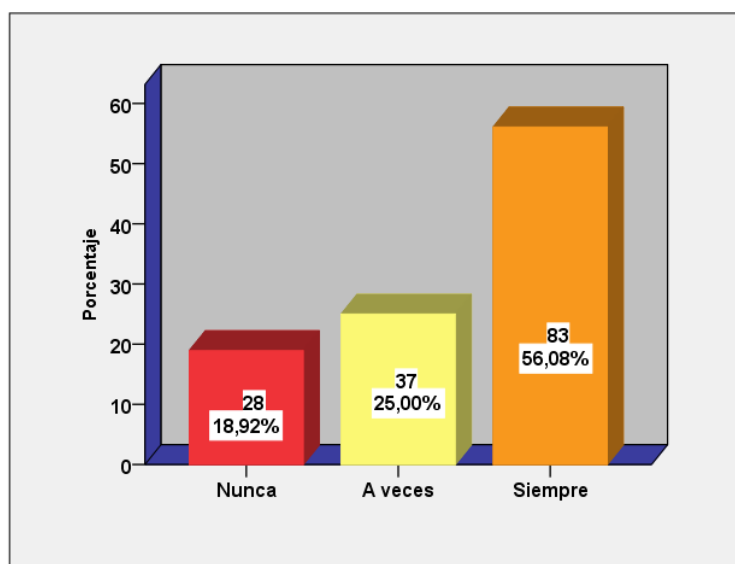
**Gráfico 38.** Sientes que no duermes bien a causa de los exámenes finales

**Tabla 42.**

*Alguna vez tuviste ganas de huir de un examen difícil*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	28	18,92
A veces	37	25,00
Siempre	83	56,08
Total	148	100,00

De la Tabla 42 gráfico 39, se percibe que el 18,92% de encuestas respondieron no, el 25,00% señalaron a veces con respecto a este ítem y 56,08% contestaron sí, alguna vez tuviste ganas de huir de un examen difícil.



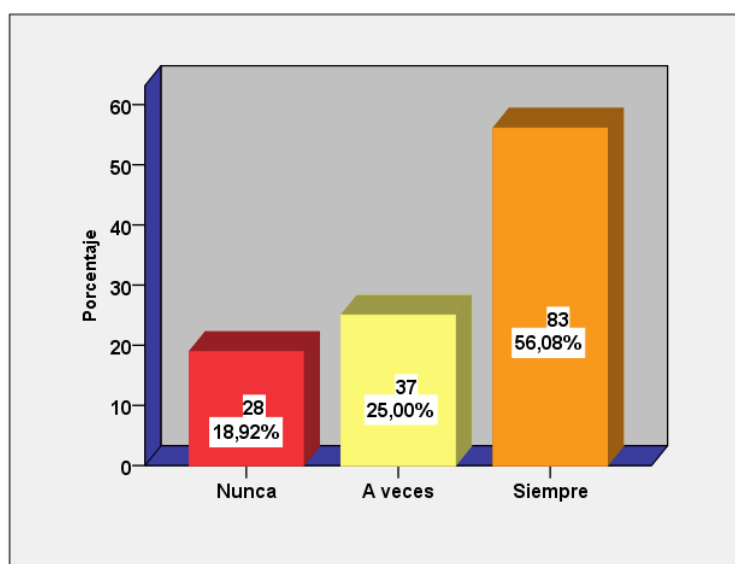
**Gráfico 39.** *Alguna vez tuviste ganas de huir de un examen difícil*

**Tabla 43.**

*Sientes nervios de no aprobar el examen*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	28	18,92
A veces	37	25,00
Siempre	83	56,08
Total	148	100,00

De la Tabla 43 y gráfico 40, se percibe que el 18,92% de encuestas respondió no, el 25,00% señalaron a veces con respecto a este ítem y 56,08% contestaron sí, sientes nervios de no aprobar el examen.



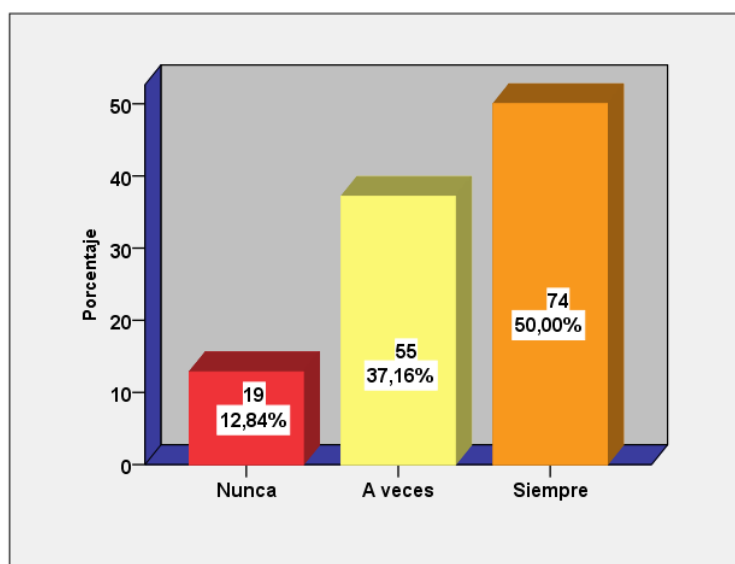
**Gráfico 40.** Sientes nervios de no aprobar el examen

**Tabla 44.**

*Como estudiante tiene una buena conducta*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	19	12,84
A veces	55	37,16
Siempre	74	50,00
Total	148	100,00

De la Tabla 44 y gráfico 41, se percibe que el 12,84% de encuestas respondió no, el 37,16% señalaron a veces con respecto a este ítem y 50,00% contestaron sí, como estudiante tiene una buena conducta.



**Gráfico 41.** Como estudiante tiene una buena conducta



#### 4.4. Análisis descriptivo de las dimensiones de la variable 1 y variable 2

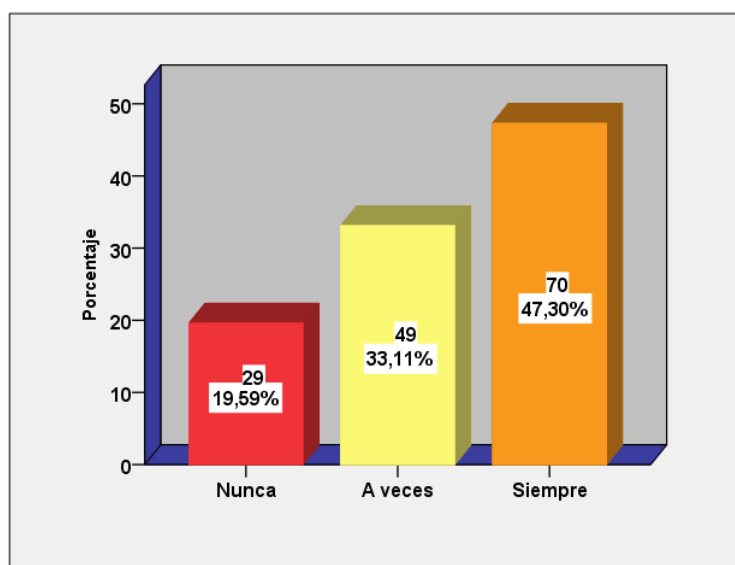
##### 4.4.1. Dimensiones de la Variable 1: Hábitos de estudio

**Tabla 45.**

*Hábitos de estudio*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	29	19,59
A veces	49	33,11
Siempre	70	47,30
Total	148	100,00

De la Tabla 45 y gráfico 42, se percibe que el 19,59% de encuestas respondió no, el 33,11% señalaron a veces con respecto a este ítem y 47,30% contestaron sí, Hábitos de estudio.



**Gráfico 42.** Hábitos de estudio

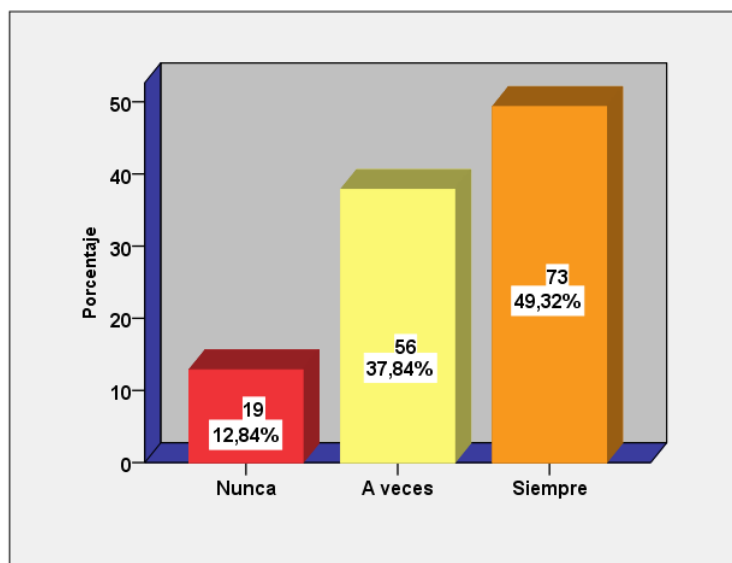
#### 4.4.4.1. Dimensión 1: Método para leer

**Tabla 46.**

*Método para leer*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	19	12,84
A veces	56	37,84
Siempre	73	49,32
Total	148	100,00

De la Tabla 46 y gráfico 43, se percibe que el 12,84% de encuestas respondió no, el 37,84% señalaron a veces con respecto a este ítem y 49,32% contestaron sí, con respecto a los métodos para leer.



**Gráfico 43.** Método para leer

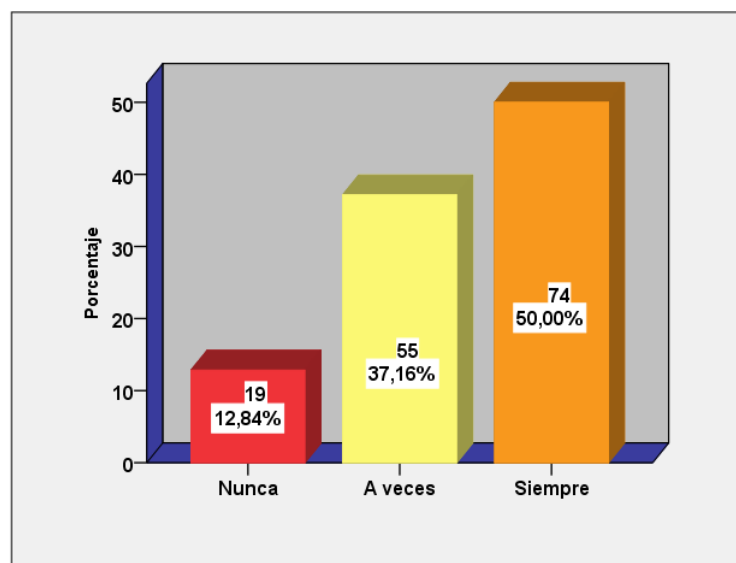
#### 4.4.4.2. Dimensión 2: Hábitos de concentración

**Tabla 47.**

*Hábitos de concentración*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	19	12,84
A veces	55	37,16
Siempre	74	50,00
Total	148	100,0

De la Tabla 47 y gráfico 44, se percibe que el 12,84% de encuestas respondió no, el 37,16% señalaron a veces con respecto a este ítem y 50,00% contestaron sí, en base a la dimensión hábitos de concentración.



**Gráfico 44.** Hábitos de concentración

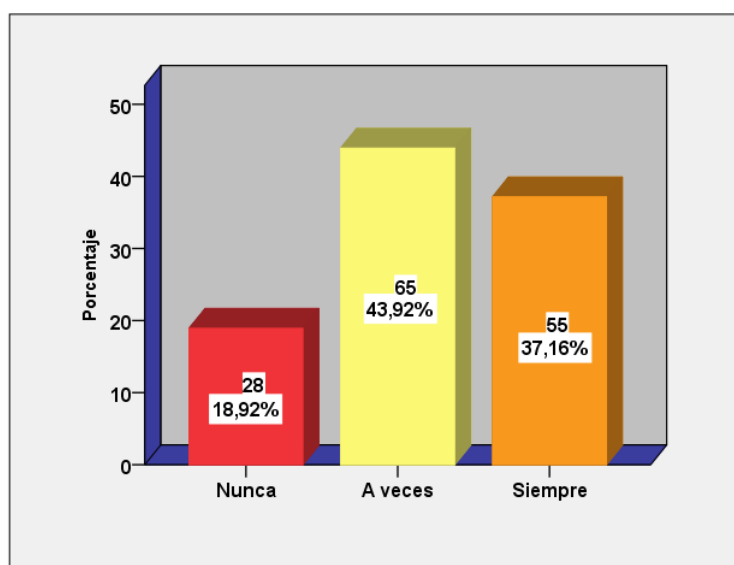
#### 4.4.4.3. Dimensión 3: Distribución de tiempo de estudio

**Tabla 48.**

*Distribución de tiempo de estudio*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	28	18,92
A veces	65	43,92
Siempre	55	37,16
Total	148	100,00

De la Tabla 48 y gráfico 45, se percibe que el 18,92% de encuestas respondió no, el 43,92% señalaron a veces con respecto a este ítem y 37,16% contestaron sí, respecto a la distribución de tiempo de estudio.



**Gráfico 45.** Distribución de tiempo de estudio

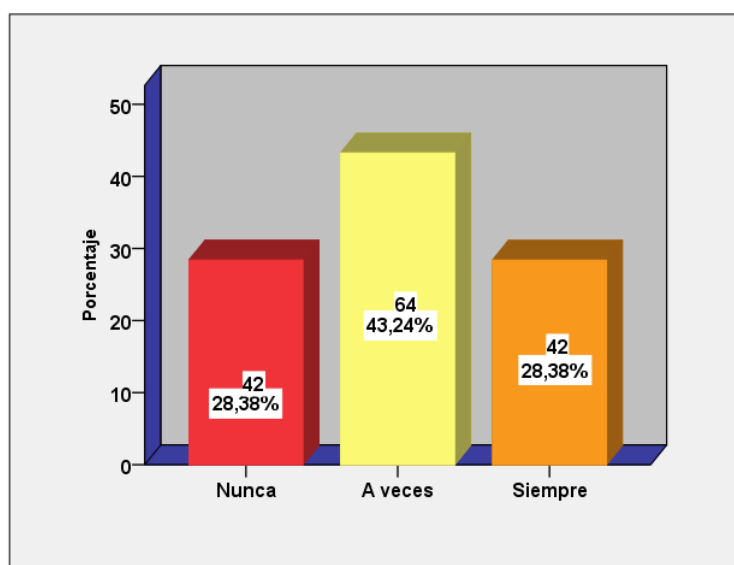
#### 4.4.4.4. Dimensión 4: Actitudes de estudio

**Tabla 49.**

*Actitudes de estudio*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	42	28,38
A veces	64	43,24
Siempre	42	28,38
Total	148	100,00

De la Tabla 49 gráfico 46, se percibe que el 28,38% de encuestas respondió no, el 43,24% señalaron a veces con respecto a este ítem y 28,38% contestaron sí, Actitudes de estudio.



**Gráfico 46.** Actitudes de estudio

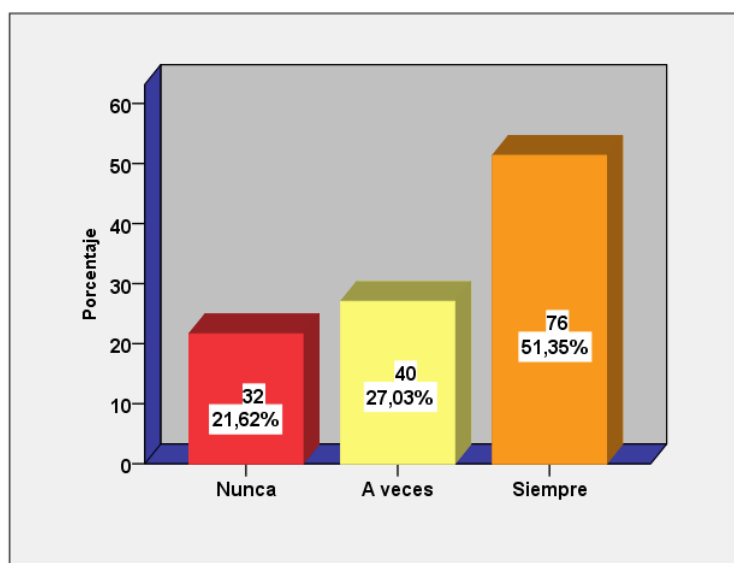
#### 4.4.2. Dimensiones de la V2: Ansiedad en los estudiantes

**Tabla 50.**

*Ansiedad en los estudiantes*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	32	21,62
A veces	40	27,03
Siempre	76	51,35
Total	148	100,00

De la Tabla 50 y gráfico 47, se percibe que el 21,62% de encuestas respondió no, el 27,03% señalaron a veces con respecto a este ítem y 51,35% contestaron sí, Ansiedad en los estudiantes.



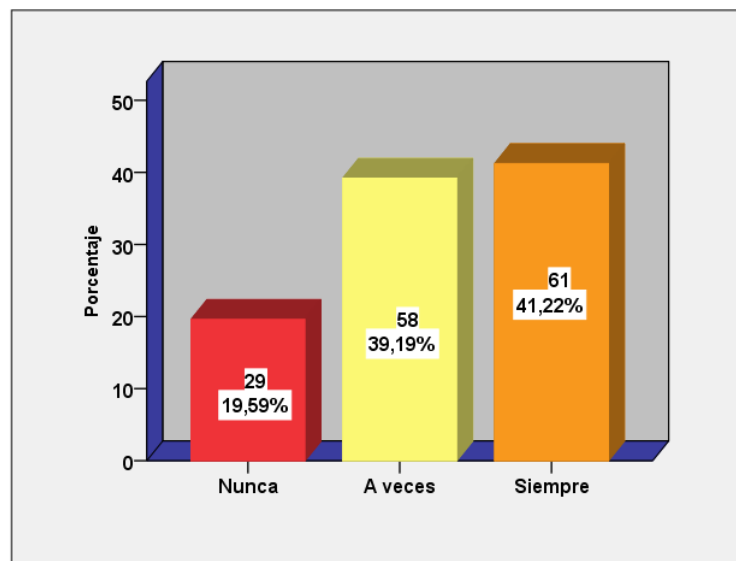
**Gráfico 47.** Ansiedad en los estudiantes

#### 4.4.2.1. Dimensión 1: Ansiedad Psicológica

**Tabla 51.**  
*Ansiedad Psicológica*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	29	19,59
A veces	58	39,19
Siempre	61	41,22
Total	148	100,00

De la Tabla 51 y gráfico 48, se percibe que el 19,59% de encuestas respondió no, el 39,19% señalaron a veces con respecto a este ítem y 41,22% contestaron sí, Ansiedad Psicológica.



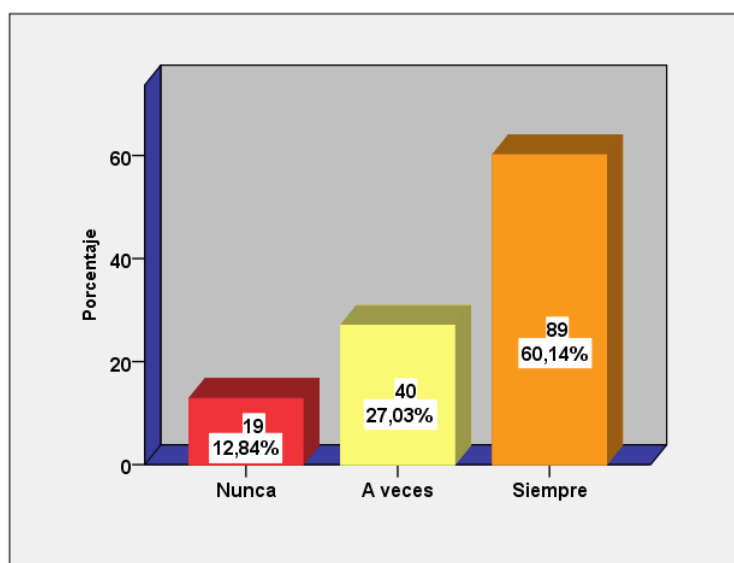
**Gráfico 48.** Ansiedad Psicológica

#### 4.4.2.2. Dimensión 2: Ansiedad Cognitiva

**Tabla 52.**  
*Ansiedad Cognitiva*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	19	12,84
A veces	40	27,03
Siempre	89	60,14
Total	148	100,00

De la Tabla 52 y gráfico 49, se percibe que el 12,84% de encuestas respondió no, el 27,03% señalaron a veces con respecto a este ítem y 60,14% contestaron sí, Ansiedad Cognitiva.



**Gráfico 49.** Ansiedad Cognitiva

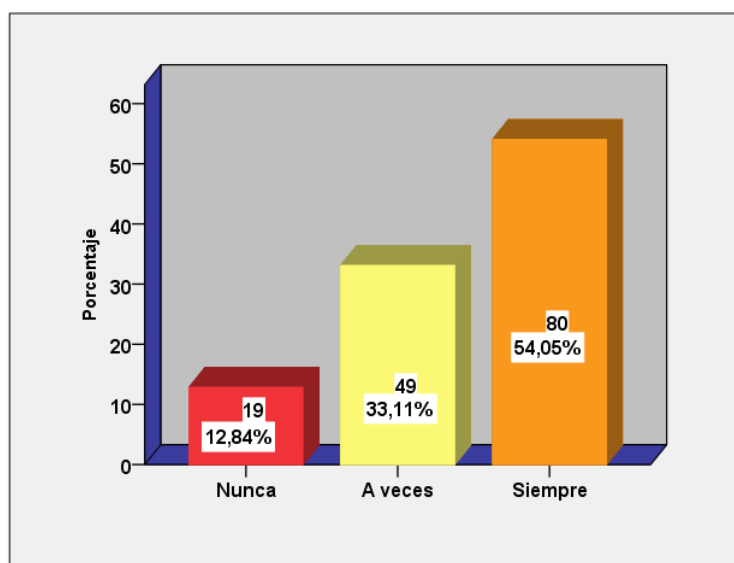


#### 4.4.2.3. Dimensión 3: Ansiedad Conductual

**Tabla 53.**  
*Ansiedad Conductual*

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	19	12,84
A veces	49	33,11
Siempre	80	54,05
Total	148	100,00

De la Tabla 53 y gráfico 50, se percibe que el 12,84% de encuestas respondió no, el 33,11% señalaron a veces con respecto a este ítem y 54,05% contestaron sí, con respecto a la ansiedad Conductual.



**Gráfico 50.** Ansiedad Conductual

## 4.5. Análisis inferencial

### 4.5.1. Prueba de hipótesis

#### 4.5.1.1. Prueba de hipótesis general

HGA: Existe la relación significativa entre hábitos de estudio y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

HGO: No existe la relación significativa entre hábitos de estudio y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

**Tabla 54.**

*Tabla de contingencia*

			Ansiedad			Total
			Nunca	A veces	Siempre	
Hábitos de estudio	Nunca	Recuento	29	0	0	29
		% del total	19,6%	0,0%	0,0%	19,6%
	A veces	Recuento	3	34	12	49
		% del total	2,0%	23,0%	8,1%	33,1%
	Siempre	Recuento	0	6	64	70
		% del total	0,0%	4,1%	43,2%	47,3%
Total	Recuento	32	40	76	148	
	% del total	21,6%	27,0%	51,4%	100,0%	

**Tabla 55.***Hipótesis general con pruebas de Chi-cuadrado*

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	195,839a	4	0,000
Razón de verosimilitud	187,658	4	0,000
Asociación lineal por lineal	115,396	1	0,000
N de casos válidos	148		

**Interpretación:** Como el nivel de significancia es menor que 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa, luego podemos concluir que, a un nivel de significancia de 0,05, Existe la relación significativa entre la variable hábitos de estudio y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

**Tabla 56.***Prueba de hipótesis con prueba no paramétrica de Rho de Spearman*

			Hábitos de estudio	Ansiedad
Rho de Spearman	Hábitos de estudio	Coeficiente de correlación	1,000	0,856**
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	148	148
	Ansiedad	Coeficiente de correlación	0,856**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	148	148

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Interpretación:** De acuerdo a la tabla 56 se demuestra la correlación de Rho de Spearman, el siguiente valor de “Rho = **0.856**” donde se ha determinado que, si existe una correlación positiva alta, entre la variable hábitos de estudio y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

## 4.5.2. Prueba de hipótesis específicas

### 4.5.2.1. Prueba de hipótesis específica 1

HE1: Existe la relación significativa entre los métodos para leer y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

HEO: No existe la relación significativa entre los métodos para leer y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

**Tabla 57.**

*Tabla de contingencia*

			Ansiedad			Total
			Nunca	A veces	Siempre	
Métodos para leer	Nunca	Recuento	19	0	0	19
		% del total	12,8%	0,0%	0,0%	12,8%
	A veces	Recuento	13	27	16	56
		% del total	8,8%	18,2%	10,8%	37,8%
	Siempre	Recuento	0	13	60	73
		% del total	0,0%	8,8%	40,5%	49,3%
Total	Recuento	32	40	76	148	
	% del total	21,6%	27,0%	51,4%	100,0%	

**Tabla 58.***Hipótesis específica con Pruebas de chi-cuadrado*

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	115,501a	4	0,000
Razón de verosimilitud	118,136	4	0,000
Asociación lineal por lineal	84,875	1	0,000
N de casos válidos	148		

a. 1 casillas (11,1%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 4,11.

**Interpretación:** Como el nivel de significancia es menor que 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) se rechaza la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa, luego se puede concluir que a un nivel de significancia de 0,05 HE1: Existe la relación significativa entre los métodos para leer y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

**Tabla 59.***Prueba de hipótesis 1 con prueba no paramétrica de Rho de Spearman.*

			Métodos para leer	Ansiedad
Rho de	Métodos para leer	Coeficiente de correlación	1,000	0,724**
Spearman		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	148	148
	Ansiedad	Coeficiente de correlación	0,724**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	148	148

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Interpretación:** De acuerdo a la tabla 29 se demuestra la correlación de Rho de Spearman, el siguiente valor de “Rho = **0.724**” donde se ha determinado que, si existe una correlación positiva considerable, entre la Dimensión métodos para leer y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

#### 4.5.2.2. Prueba de hipótesis específica 2

HE2: Existe la relación significativa entre los hábitos de concentración con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

HEO: No existe la relación significativa entre los hábitos de concentración con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018

**Tabla 60.**  
*Tabla de contingencia*

			Ansiedad			Total
			Nunca	A veces	Siempre	
Hábitos de concentración	Nunca	Recuento	19	0	0	19
		% del total	12,8%	0,0%	0,0%	12,8%
	A veces	Recuento	13	33	9	55
		% del total	8,8%	22,3%	6,1%	37,2%
	Siempre	Recuento	0	7	67	74
		% del total	0,0%	4,7%	45,3%	50,0%
Total	Recuento	32	40	76	148	
	% del total	21,6%	27,0%	51,4%	100,0%	

**Tabla 61.**  
*Pruebas de chi-cuadrado*

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	150,796a	4	0,000
Razón de verosimilitud	153,857	4	0,000
Asociación lineal por lineal	103,535	1	0,000
N de casos válidos	148		

a. 1 casillas (11,1%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 4,11.

**Interpretación:** Como el nivel de significancia es menor que 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, luego se puede concluir que, a un nivel de significancia de 0,05, Existe la relación significativa entre los hábitos de concentración con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

**Tabla 62.**  
*Prueba de hipótesis 2 con Rho de Spearman*

			Hábitos de concentración	Ansiedad
Rho de Spearman	Hábitos de concentración	Coeficiente de correlación	1,000	0,833**
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	148	148
	Ansiedad	Coeficiente de correlación	0,833**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	148	148

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Interpretación:** De acuerdo a la tabla 29 se demuestra la correlación de Rho de Spearman, el siguiente valor de “Rho = **0.833**” donde se ha determinado que, si existe una correlación positiva alta, entre la Dimensión hábitos de concentración con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

### 4.5.2.3. Prueba de hipótesis específica 3

HE3: Existe la relación significativa entre la distribución de tiempo de estudio con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

HEO: No existe la relación significativa entre la distribución de tiempo de estudio con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

**Tabla 63.**  
*Tabla de contingencia*

			Ansiedad			Total
			Nunca	A veces	Siempre	
Distribución de tiempo de estudio	Nunca	Recuento	22	6	0	28
		% del total	14,9%	4,1%	0,0%	18,9%
	A veces	Recuento	10	31	24	65
		% del total	6,8%	20,9%	16,2%	43,9%
	Siempre	Recuento	0	3	52	55
		% del total	0,0%	2,0%	35,1%	37,2%
Total	Recuento	32	40	76	148	
	% del total	21,6%	27,0%	51,4%	100,0%	



**Tabla 64.**  
*Pruebas de chi-cuadrado*

	Valor	gl	Sig. Asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	112,124 <sup>a</sup>	4	0,000
Razón de verosimilitud	120,439	4	0,000
Asociación lineal por lineal	86,335	1	0,000
N de casos válidos	148		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 6,05.

**Interpretación:** Como el nivel de significancia es menor que 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, luego se puede concluir que a un nivel de significancia de 0,05 Existe la relación significativa entre la distribución de tiempo de estudio con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

**Tabla 65.**  
*Prueba de hipótesis 3 con Rho de Spearman*

			Distribución de tiempo de estudio	Ansiedad
Rho de	Distribución	Coeficiente de	1,000	0,761**
Spearman	de	correlación	.	0,000
	tiempo de	Sig. (bilateral)	148	148
	estudio	N	0,761**	1,000
	Ansiedad	Coeficiente de	0,000	.
		correlación	148	148
		Sig. (bilateral)		
		N		

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Interpretación:** De acuerdo a la tabla 29 se demuestra la correlación de Rho de Spearman, el siguiente valor de “Rho = 0.761” donde se ha determinado que, si existe una correlación positiva alta, entre la Dimensión distribución de tiempo de estudio con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018

#### 4.5.2.4. Prueba de hipótesis específica 4

HE4: Existe la relación significativa entre las actitudes de estudio con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

HEO: No existe la relación significativa entre las actitudes de estudio con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

**Tabla 66.**

*Tabla de contingencia*

			Ansiedad			Total
			Nunca	A veces	Siempre	
Actitudes de estudio	Nunca	Recuento	21	9	12	42
		% del total	14,2%	6,1%	8,1%	28,4%
	A veces	Recuento	11	30	23	64
		% del total	7,4%	20,3%	15,5%	43,2%
	Siempre	Recuento	0	1	41	42
		% del total	0,0%	0,7%	27,7%	28,4%
Total	Recuento	32	40	76	148	
	% del total	21,6%	27,0%	51,4%	100,0%	

**Tabla 67.**

*Pruebas de chi-cuadrado*

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	69,276 <sup>a</sup>	4	0,000
Razón de verosimilitud	76,349	4	0,000
Asociación lineal por lineal	46,092	1	0,000
N de casos válidos	148		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 9,08.

**Interpretación:** Como el nivel de significancia es menor que 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, luego se puede concluir que a un nivel de significancia de 0,05 Existe la relación significativa entre los hábitos y actitudes de estudio con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

**Tabla 68.***Prueba de hipótesis 4 con Rho de Spearman*

			Actitudes de estudio	Ansiedad
Rho de Spearman	Actitudes de estudio	Coeficiente de correlación	1,000	,560**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	148	148
	Ansiedad	Coeficiente de correlación	,560**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	148	148

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Interpretación:** De acuerdo a la tabla 29 se demuestra la correlación de Rho de Spearman, el siguiente valor de “Rho = **0.560**” donde se ha determinado que, si existe una correlación positiva media alta, entre la Dimensión Actitudes de estudio con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.

## V. DISCUSIÓN

En la presente investigación se pudo establecer la correlación que existe entre los hábitos de estudio y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018, donde se logró obtener la correlación de Rho de Spearman “Rho = **0.856**” que se representa una correlación positiva alta, Asimismo, se observa que el 47,30% de los encuestados opinaron que siempre suelen tener hábitos de estudio.

Resultados similares fueron los hallados por Cecílio, Fernandes, Da Silva y Gakya (2014) donde demostraron que los niños de una escuela de Minas Gerais que fueron atendidos en una clínica psicológica por tener problemas escolares, entre los que se encontraban los relacionados a sus hábitos de estudio, fueron los que tuvieron niveles más altos de ansiedad.

Del mismo modo, Salníc (2014) confirma estos resultados, cuando demuestra que la ansiedad infantil influye negativamente en el comportamiento del niño en el aula y altera el comportamiento en casi todas las áreas de desenvolvimiento.

Asimismo, el 51,35% de los encuestados opinaron que siempre suelen tener ansiedad por sus actividades educativas, lo que a través de los resultados se corrobora en la investigación sustentada por los autores Casari, Anglada y Daher (2014) en donde comentaron que las estrategias de reevaluación positiva y solución de problemas, que se pueden aplicar al modo como afrontan las evaluaciones, correlacionan negativamente al desarrollo de la ansiedad en los estudiantes universitarios de psicología que evaluaron.

Finalmente, se puede señalar que en las investigaciones relacionadas no necesariamente correlacionan hábitos de estudio con rendimiento escolar, siguiendo este mismo orden de razonamiento, Casari, Anglada y Daher (2014) afirman que el hecho de que los estudiantes que evaluaron presentan en general un nivel bajo de ansiedad ante los exámenes, no implica un buen rendimiento, sino

que su manera de procesar la información es más eficiente que los estudiantes de alta ansiedad, ya que estos implementan esfuerzos mayores con recursos extras para tener un buen rendimiento al procesar de manera menos eficiente.

## VI. CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación se puede establecer las siguientes conclusiones:

**Primero.** – Se puede establecer que existe una correlación positiva alta de Rho Spearman de 0,856, entre hábitos de estudio y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018. También, se muestra en la tabla 45 que el 47,30% de los encuestados opinaron siempre tener hábitos de estudio. Asimismo, en la tabla 50 se observa que el 51,35% de los encuestados opinaron que siempre suelen tener ansiedad.

**Segundo.** - Se puede precisar que existe una correlación positiva alta de Rho Spearman 0,724, entre los métodos para leer y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018. Asimismo, en la dimensión Métodos para leer se observa en la tabla 46 que el 49,32% de los encuestados opinaron que siempre utilizan este método de estudio.

**Tercero.** – Se puede determinar que existe una correlación positiva alta de Rho Spearman 0,833, entre los hábitos de concentración y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018. Asimismo, se observa en la tabla 47 que el 50% de los encuestados opinaron que sí contemplan los hábitos de concentración.

**Cuarto.** – Se puede llegar a precisar que existe una correlación positiva alta de Rho Spearman 0,761, entre la distribución de tiempo de estudio y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018. Asimismo, se observa en la tabla 48 que el 43,92% de los encuestados opinaron que a veces distribuyen su tiempo para el estudio.

**Quinto.** – Se puede evidenciar que existe una correlación positiva alta de Rho Spearman 0,560, entre las actitudes de estudio y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018. Asimismo, se observa en la tabla 49 que el 43,24% de los encuestados opinan que a veces tienden a tener hábitos y actitudes de estudio.

## VII. RECOMENDACIONES

**Primero.-** Al Gobierno Central, actualizar y ampliar los programas de estudio, con el fin de cerciorarse de que se traten temas importantes en beneficio de los estudiantes.

**Segundo.-** Al Gobierno Regional, ofrecer nuevos temas para los estudiantes, para que tengan mayor concentración en sus hábitos de estudio.

**Tercero.-** Al Ministerio de Educación, realizar más capacitaciones a los docentes en general, para que haya una buena utilización de nuevos métodos de estudio para los estudiantes. De la misma forma, consolidar y dar mayor sostenibilidad a los trabajos de investigación.

**Cuarto.-** Al sector de salud, crear una base de datos digitalizada, en el cual quede registrado el historial de los estudiantes que tengan problemas de ansiedad, con el fin de que puedan analizarlos y ayudarlos.

**Quinto.-** A la institución educativa que brinde más charlas a los estudiantes para que baje sus niveles de ansiedad psicológica, ansiedad cognitiva y ansiedad conductual.

**Sexto.-** A los padres de familia, realizar charlas con sus hijos para que puedan incentivarlos a tener un mejor hábito en sus estudios y de esa manera tener un buen rendimiento académico.

**Séptimo.-** A la población, fomentar y brindar equipos que sean útiles para los estudiantes, para que ellos puedan acceder más a información educativa.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aaron Beck. (2013). *"Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad"*. España: Editorial Brouwer.
- Arias, F. (2004). *"El proyecto de investigación"* (4ta ed.). Caracas, Venexuela: Episteme Venezuela.
- Becerra Cueva, J. M., & Pachamorra Pinedo, R. (2015). *"Ansiedad y depresión en estudiantes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto 2015"*. Universidad Peruana Unión - Tarapoto, Tarapoto, Perú. Obtenido de [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/147/Jhenny\\_Tesis\\_bachiller\\_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/147/Jhenny_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Casari, L., Anglada, J., & Daher, C. (2014). *Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios*, 32(2), 243-269. Recuperado el 23 de noviembre de 2019, de <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v32n2/a03v32n2.pdf>
- Cecílio, D., Fernandes, F., Da Silva, S., & Gakyia, S. (2014). Ansiedad y dificultades escolares. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 5(1), 433-442. Recuperado el 23 de noviembre de 2019, de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851788049.pdf>
- Clínica de la ansiedad. (s.f.). *Clínica de la ansiedad*. Obtenido de <https://clinicadeansiedad.com/soluciones-y-recursos/preguntas-mas-frecuentes/que-es-la-ansiedad-y-por-que-se-produce/>
- Cortés Hernández, J. K. (2017). *"Influencia de hábitos de estudio en el rendimiento académico en estudiantes V semestre de contaduría Pública de la UPTC seccional chiquinquirá periodos académicos 2015-2016"*. Universidad Pedagógica y tecnológica de Colombia, Boyacá, Colombia. Obtenido de <https://repositorio.uptc.edu.co/bitstream/001/1729/1/TGT-411.pdf>
- Cruz Núñez, F. (2011). *"Hábitos de estudio y autoestima"*. México: Editorial Herder.
- Diccionario ABC. (2018). *Diccionario de la Real Academia Española*. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/general/habito.php>
- Dixon, M. P., & Massey, F. J. (1970). *Instrucción del Análisis Estadístico*. México: McGraw-Hill. Inc.
- Duarte, E., & Parra, E. (2012). *Lo que debes de saber sobre un trabajo de investigación*. Maracay, Venezuela.
- Enrique Rojas. (2013). *"La ansiedad"*. España: Editorial Grupo Planeta.

- Espada Sánchez, J., & Olivares Rodríguez, J. (2007). *"Terapia Psicológica"*. México: Editorial Limusa.
- Gallego Villa, Ó. M. (2010). *"Características de los hábitos de estudio, la ansiedad y la depresión en estudiantes de alto y bajo rendimiento de psicología"*. Instituto Universitaria Ibero Americana-Facultad de Psicología, Bogotá, Colombia. Obtenido de <http://repositorio.iberoamericana.edu.co/bitstream/001/479/1/Caracter%20de%20los%20hábitos%20de%20estudio%20y%20la%20ansiedad%20y%20la%20depresi%20n%20en%20estudiantes%20de%20alto%20y%20bajo%20rendimiento%20de%20psicolog%20Da.pdf>
- García, J. (2004). *"Una propuesta metodológica basada en la investigación"*. Sevilla.
- George, D., & Mallery Paul. (2003). *"SPSS For Windows Step By Step"*. EE.UU. Boston.
- Hernández Pina, F. (2005). *"Aprender a aprender-tecnicas de estudio"*. México: Editorial Océano.
- Hernández Sampieri, R., & Fernández Collado, C. (2006). *"Metodología de la investigación"*. México: McGraw-Hill.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2014). *"Metodología de la investigación"* (6ta ed.). McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Herrera Pedreros, F. V. (2014). *"Clima social familiar de escolares con hábitos de estudio negativo de la I.E. Cesar Tello Rojas Chimbote 2014"*. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote-Facultad de Ciencias de la Salud, Chimbote, Perú. Obtenido de [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/123/PEDRE ROS\\_HERRERA\\_FLOR\\_VICTORIA\\_CLIMA\\_SOCIAL\\_FAMILIAR\\_HABITO S\\_NEGATIVOS.pdf?sequence=1](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/123/PEDRE%20ROS_HERRERA_FLOR_VICTORIA_CLIMA_SOCIAL_FAMILIAR_HABITO_S_NEGATIVOS.pdf?sequence=1)
- Inglés, C., San Martín, N., García, J., Gonzáles, C., & Vicent, M. (2015). Situaciones y respuestas de ansiedad escolar más temidas en el alumnado chileno de educación secundaria. *INFAD Revista de Psicología*, 463-472. Recuperado el 13 de noviembre de 2019, de [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/56031/1/2015\\_Ingles\\_et al\\_INFAD .pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/56031/1/2015_Ingles_et al_INFAD.pdf)
- Jimenez Moreno , G. A., & López Aquino, M. S. (2015). *"Hábitos de estudio y rendimiento académico de las escuelas de quinto grado de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo agosto 2015"*. Universidad Privada Juan Mejía Baca - Carrera de Psicología, Chiclayo, Perú. Obtenido de <http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/76/1/Jimenez%20Moreno%20%26%20Lopez%20Aquino%20Tesis.pdf>

- Jiménez Ortega, J. (2005). *"Método para desarrollar hábitos y técnicas de estudio"*. España: Editorial la tierra hoy.
- López, L., Amutio, A., Oriol, X., & Bisquerra, R. (2016). Hábitos relacionados con la relajación y la atención plena (mindfulness) de estudiantes de secundaria: influencia en el clima de aula y el rendimiento académico. *Revista de Psicodidáctica*, 21(1), 121-138. Recuperado el 13 de noviembre de 2019, de [https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/50034540/RevPsicodidactica13866-56169-2-PB.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DHabitos\\_relacionados\\_con\\_la\\_relajacion\\_y.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/50034540/RevPsicodidactica13866-56169-2-PB.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DHabitos_relacionados_con_la_relajacion_y.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2)
- Macarena Pérez. (2018). *Cetep*. Obtenido de <http://www.cetep.cl/web/?p=8316>
- Mamani Pari , R. I., & Valle Suni, C. M. (2018). *"Inteligencia emocional, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del quinto año de secundaria del distrito de Arequipa"*. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa-Facultad de Psicología Relaciones Industriales y Ciencias de la Comunicación, Arequipa, Perú. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5856/PSmapari.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mayta Gutierrez, N. G. (2011). *"La relación de la ansiedad y el rendimiento académico de los estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Mayor de San Andrés"*. Universidad Mayor de San Andrés-Facultad de humanidades y ciencias de la educación, La Paz - Bolivia, Perú. Obtenido de <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/6622/TESIS%20DE%20GRADO.%20LA%20RELACION%20DE%20LA%20ANSIEDAD%20Y%20RENDIMIENTO%20ACADÉMICO%20DE%20LOS%20ESTUDIANTES%20DE%20PRIMER%20AÑO.pdf?sequence=1>
- Mazadiego Infante, T. (1997). *"Programa de hábitos en la adquisición de habilidades de aprendizaje con alumnos universitarios"*. Universidad Veracruzana, México. Obtenido de <https://cdigital.uv.mx/bitstream/handle/123456789/47215/MazadiegoInfanteTeresadeJ.pdf;jsessionid=1E33040B29057575BABB341A288F2E2F?sequence=1>
- Meenes , M. (2005). *"Como estudiar para aprender"*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós.
- Méndez, C. (1998). *"Metodología. Guía para Elaborar Diseños de Investigación en Ciencias Económicas, Contables y Administrativas"*. Colombia: McGRAW-Hill Interamericana, S. A.
- Monografías. (s.f.). *Monografías.com*. Obtenido de <https://www.monografias.com/trabajos81/que-es-leer/que-es-leer.shtml>
- Natalia Sanz. (13 de Marzo de 2016). *Tu espacio joven*. Obtenido de <http://como-estudiar.estudiantes.info/2008/03/cuntas-horas-de-estudio-son-necesarias.html>
- Oré Ortega, R. Z. (2012). *"Comprensión lectora, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primer año de una Universidad Privada de"*

- Lima Metropolitana*". Universidad Mayor de San Marcos-Facultad de Psicología, Lima, Perú. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/54234273.pdf>
- Parra Hamann, J. F. (2013). *"Los hábitos y motivación de estudio de los estudiantes de grado 10 de la Institución Educativa Técnica Comercial del Valle"*. Universidad Nacional de Colombia Sede Palmira, Colombia. Obtenido de <http://bdigital.unal.edu.co/12680/1/7810035.2013.pdf>
- Rosales Fernandez , J. G. (2016). *"Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima - Sur"*. Universidad Autónoma del Perú - Facultad de humanidades - Escuela de Psicología, Lima, Perú. Obtenido de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>
- Salaníc, M. (2014). *Ansiedad infantil y comportamiento en el aula" (estudio realizado con alumnos de primero, segundo y tercero primaria del municipio de cantel (Tesis de. Quetzaltenango: Universidad Rafael Landívar. Recuperado el 23 de noviembre de 2019, de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/22/Salanic-Manuela.pdf>*
- Tamayo y Tamayo, M. (2006). *"El proceso de la investigación científica"* (4ta ed.). México: Limusa. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=BhymmEqkkJwC>
- Terry Torres, L. E. (2008). *"Hábitos de estudio y autoeficacia percibida en estudiantes universitarios, con o sin riesgo académico"*. Pontificia Universidad Católica del Perú - Facultad de Letras y Ciencias Humanas, Lima, Perú. Obtenido de [file:///C:/Users/Gleny/Downloads/TERRY\\_TORRES\\_LIZETH\\_H%C3%81BITOS%20DE%20ESTUDIO%20Y%20AUTOEFICACIA.pdf](file:///C:/Users/Gleny/Downloads/TERRY_TORRES_LIZETH_H%C3%81BITOS%20DE%20ESTUDIO%20Y%20AUTOEFICACIA.pdf)
- Vinent, R. (2006). *"introducción a la metodología del estudio"*. Barcelona: Editorial Mitre.
- Yuly Idrogo Lozano. (2015). *"Niveles de ansiedad estado - rango de estudiantes del nivel primaria y secundaria de una Institución Educativa Privada y una Nacional del Distrito de la Victoria"*. Universidad Peruna Unión - Lima - Facultad de Ciencias de la Salud - Psicología, Lima, Perú. Obtenido de [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/132/Doris\\_Tesis\\_bac\\_hiller\\_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/132/Doris_Tesis_bac_hiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Zarate Barboza, 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 Garcilaso de la Vega-Facultad de Psicología y Trabajo Social, Lima, Perú. Obtenido de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2198/TRAB.S UF.PROF.Carmen%20Zarate%20Barboza.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de consistencia

**Título:** Hábitos de estudio y ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca, 2018

Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable 1	Diseño De Investigación
<p><b>¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de estudio y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018?</b></p>	<p>Establecer la relación que existe entre los hábitos de estudio y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018</p>	<p><b>HGA.</b> Existe la relación significativa entre hábitos de estudio y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018. <b>HGO.</b> No existe la relación significativa entre hábitos de estudio y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.</p>	<p>Hábitos de estudio</p> <p><b>Dimensiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Métodos para leer</li> <li>• Hábitos de concentración</li> <li>• Distribución de tiempo de estudio</li> <li>• Hábitos y actitudes de estudio</li> </ul> <p><b>Variable 2</b></p> <p>Ansiedad en los estudiantes</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedad Psicológica</li> <li>• Ansiedad Cognitiva</li> <li>• Ansiedad Conductual</li> </ul>	<p>No experimental</p> <p><b>Nivel De Investigación</b></p> <p>Descriptivo-correlacional</p> <p><b>Tipo Investigación</b></p> <p>Investigación básica.</p> <p><b>Población</b></p> <p>Institución Educativa Pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas</p> <p><b>Muestra</b></p> <p>148 estudiantes de la Institución Educativa Pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas</p> <p><b>Técnicas</b></p>
<p>Problemas específico</p> <p>a) <b>¿Qué relación existe entre los métodos para leer y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018?</b></p> <p>b) <b>¿Cómo se relacionan los hábitos de concentración con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018?</b></p>	<p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>a) Analizar los métodos para leer y su relación con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.</p> <p>b) Evaluar los hábitos de concentración y su relación con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.</p> <p>c) Explicar la distribución de tiempo de estudio y su</p>	<p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p><b>HE1:</b> Existe la relación significativa entre los métodos para leer y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018. <b>HEO:</b> No existe la relación significativa entre los métodos para leer y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018. <b>HE2:</b> Existe la relación significativa entre los hábitos de concentración con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018. <b>HEO:</b> No existe la relación significativa entre los hábitos de concentración con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.</p>	<p>Ansiedad en los estudiantes</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedad Psicológica</li> <li>• Ansiedad Cognitiva</li> <li>• Ansiedad Conductual</li> </ul>	<p>Institución Educativa Pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas</p> <p><b>Muestra</b></p> <p>148 estudiantes de la Institución Educativa Pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas</p> <p><b>Técnicas</b></p>

<p><b>Encinas de la ciudad de Juliaca 2018?</b></p> <p><b>c) ¿Por qué la distribución de tiempo de estudio se relaciona con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018?</b></p> <p><b>¿Qué factores relacionan las actitudes de estudio con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018?</b></p>	<p>relación con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.</p> <p>Describir las actitudes de estudio y su relación con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.</p>	<p>Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018...</p> <p><b>HE3:</b> Existe la relación significativa entre la distribución de tiempo de estudio con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.</p> <p><b>HEO:</b> No existe la relación significativa entre la distribución de tiempo de estudio con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.</p> <p><b>HE4:</b> Existe la relación significativa entre las actitudes de estudio con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.</p> <p><b>HEO:</b> No existe la relación significativa entre los hábitos y actitudes de estudio con la ansiedad en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.</p>	<p>Encuesta</p> <p><b>Instrumentos</b> Cuestionario de Hábitos de Estudio y Ansiedad.</p>
---	---	---	---

## Anexo 2: Matriz de operacionalización

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALORIZACIÓN	ÍNDICE
Variable 1 Hábitos de estudio	Métodos para leer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subrayado</li> <li>• Tomar apuntes</li> <li>• Esquema, mapa mental, esquema de llaves.</li> <li>• Resumen</li> <li>• Estudia con agrado las asignaturas</li> </ul>	Siempre A veces Nunca	3 2 1
	Hábitos de concentración	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener una mejor atención</li> <li>• Concentración</li> <li>• Ambiente apropiado</li> <li>• Libros, revistas.</li> <li>• Le resulta difícil prestar atención</li> </ul>		
	Distribución de tiempo de estudio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mide su tiempo para su estudio</li> <li>• Dedicación</li> <li>• Horas de estudio</li> <li>• Deja a la última hora sus tareas, trabajos</li> <li>• Obtendría mejores calificaciones</li> </ul>		
	Actitudes de estudio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Logra tener buen resultado en su aprendizaje</li> <li>• Voluntad y concentración de estudio</li> <li>• Realizar sus resúmenes y esquemas</li> <li>• Confianza</li> <li>• Revisa sus exámenes</li> </ul>		

Variable 2 Ansiedad en los estudiantes	Ansiedad psicológica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recibe terapias psicológicas</li> <li>• Resuelve sus problemas</li> <li>• Encuentra solución a la depresión</li> <li>• Técnicas para solucionar el problema</li> <li>• Estrés</li> <li>• Timidez</li> <li>• Sudoración de las manos, palidez</li> </ul>	Siempre A veces Nunca	3 2 1
	Ansiedad Cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sufrimiento al no poder comprender</li> <li>• Temor</li> <li>• Miedo o tristezas con los exámenes</li> <li>• Poco tolerante</li> <li>• Dificultad para los exámenes</li> <li>• Esfuerzo a cambio de nada</li> </ul>		
	Ansiedad Conductual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas entre sus compañeros</li> <li>• Mejor comunicación</li> <li>• Terapia física</li> <li>• No tienen un buen descanso</li> <li>• Ganas de huir frente a un examen</li> <li>• Nerviosismo</li> <li>• conducta</li> </ul>		



## **Anexo 3: Instrumento**

### **Cuestionario de Hábitos de Estudio y Ansiedad**

Señor (ta) estudiante, el presente cuestionario tiene por finalidad, determinar la relación entre hábitos de estudio y la ansiedad en los alumnos del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Pública Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018, por favor primero sírvase leer cuidadosamente las preguntas y luego marque con una "X" la respuesta que elija según las alternativas a, b, c, de cada pregunta formulada.

#### **VARIABLE 1: HÁBITOS DE ESTUDIO**

##### **Método para leer**

1. ¿Acostumbra a realizar subrayado de las lecciones que estudia?
  - a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Nunca
2. ¿Acostumbra a tomar apuntes durante sus horarios de estudio?
  - a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Nunca
3. ¿Acostumbra a realizar esquemas? Por ejemplo, mapas mentales, esquema de llaves, mapas conceptuales, etc.
  - a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Nunca
4. ¿Acostumbra a realizar resúmenes para que así pueda tener una mejor comprensión?
  - a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Nunca
5. ¿Estudia con dedicación y esfuerzo?
  - a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Nunca

## Hábitos de concentración

6. ¿Cuando desarrolla algún tema y le es importante pone más atención?
  - a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Nunca
7. ¿Cuando desarrolla algún tema, le es importante, poner mejor concentración?
  - a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Nunca
8. ¿Estudia en un ambiente apropiado? Por ejemplo, en un lugar cómodo, con mesa, una buena ventilación, sin ruido o sin que alguien le moleste.
  - a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Nunca
9. ¿Para poder entender más sobre el tema que estudia acude a libros, revistas?
  - a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Nunca
10. ¿Cuando estudia para su examen le resulta difícil poner atención al tema que está estudiando?
  - a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Nunca

### **Distribución de tiempo de estudio**

11. ¿Como estudiante mide su tiempo para estudiar?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

12. ¿Pone dedicación al momento de estudiar?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

13. ¿Tiene definido sus horas de estudio?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

14. ¿Deja para la última hora sus trabajos o tareas?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

15. ¿Cuando se propone a ponerle más responsabilidad a sus estudios, obtendría mejores calificaciones?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

### **Actitudes de estudio**

16. ¿Con el esfuerzo que realiza cree tener un resultado favorable en su aprendizaje?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

17. ¿Le pone concentración y voluntad cuando estudia?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

18. ¿Le han enseñado como realizar resúmenes y esquemas al momento de leer algún texto?
- a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Nunca
19. ¿Le gustaría que sus docentes le tengan confianza?
- a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Nunca
20. ¿Al momento de realizar sus exámenes revisa cuidadosamente cada una de las preguntas?
- a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Nunca

## **VARIABLE 2: ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES**

### **Ansiedad psicológica**

21. ¿Recibe terapias psicológicas?
- a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Nunca
22. ¿Al momento de ir a una terapia psicológica le resuelve sus problemas?
- a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Nunca
23. ¿Al momento de tener una ansiedad psicológica encuentra solución para su depresión?
- a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Nunca
24. ¿Sabía que hay técnicas como por ejemplo dibujar, escribir, actuar y otros, para solucionar su ansiedad psicológica?
- a) Siempre
  - b) A veces

- c) Nunca
25. ¿Le genera estrés al momento de realizar sus trabajos?
- a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Nunca
26. ¿Es tímida o tímido cuándo realiza algún tipo de exposición dentro de su aula?
- a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Nunca
27. ¿Siente molestias como por ejemplo sudoración de las manos, dolor de cabezas, palidez al momento de desarrollar sus exámenes?
- a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Nunca

#### **Ansiedad cognitiva**

28. ¿Siente algún tipo de sufrimiento al no poder comprender algún tema que está tratando el docente dentro del aula?
- a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Nunca
29. ¿Pensar en reprobar un examen te produce temor?
- a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Nunca
30. ¿Siente miedo a ser desaprobado(a) en alguna materia?
- a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Nunca
31. ¿Te sientes poco tolerante al esperar el promedio del semestre?
- a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Nunca

**32.** ¿Tienes dificultad para tener la respuesta correcta frente a un examen?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

**33.** ¿Piensas que te esfuerzas mucho a cambio de nada?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

### **Ansiedad conductual**

**34.** ¿Te llevas bien con sus compañeros?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

**35.** ¿Tienes buena relación o comunicación con tus compañeros?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) nunca

**36.** ¿Sabías que la terapia física te ayuda a tener un mejor desarrollo en sus estudios?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

**37.** ¿Sientes que no duermes bien a causa de los exámenes finales?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

**38.** ¿Alguna vez tuviste ganas de huir de un examen difícil?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

**39.** ¿Sientes nervios de no aprobar el examen?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

**40.** ¿Cómo estudiante tiene una buena conducta?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

#### **Anexo 4: Validación de instrumentos por opinión de expertos**



DISEÑO DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN



I. DATOS GENERALES

- 1.1. Apellidos y Nombres del experto: Patino Pineda Yessica
- 1.2. Cargo e institución donde labora: Psicóloga - H. RMNB - Puno
- 1.3. Tiempo de experiencia laboral: 3 años, 8 meses
- 1.4. Especialidad del experto: Clinico Educativo
- 1.5. Nombre del instrumento motivo de evaluación: Instrumento de investigación
- 1.6. Variable medida: Hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa pública G.U.E- José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018.
- 1.7. Autor del instrumento: Dr. Hjalmar Victor Ramirez Gatica

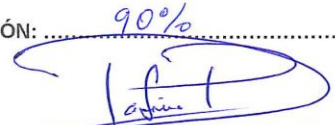
INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 1-20	Regular 21-40	Buena 41-60	Muy Buena 61-80	Excelente 81-100
10. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					X
11. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
12. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología				X	
13. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre (variables e indicadores)					X
14. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				X	
15. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos sobre docencia universitaria y la capacitación pedagógica en relación al logro de la calidad académica.				X	
16. CONSISTENCIA	Consistencia entre la formulación del problema, objetivos y la hipótesis.					X
17. COHERENCIA	Entre los índices indicadores y las dimensiones					X
18. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la Investigación					X

IV. OPINION DE APLICABILIDAD: Prueba eficiente, comprensible y adecuado

V. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 90%

Puno, 03 de enero del 2019

FIRMA Y SELLO DEL EXPERTO

  
**Yessica Patino Pineda**  
 PSICOLOGA CPs.P. 13473  
 HOSPITAL REGIONAL MNB- PUNO

DISEÑO DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN



I. DATOS GENERALES

- 1.1. Apellidos y Nombres del experto: QUISPE MEDINA JUAN DELFOR
- 1.2. Cargo e institución donde labora: CLINICA CONFIDENCIAS - PSICÓLOGO
- 1.3. Tiempo de experiencia laboral: 4 AÑOS
- 1.4. Especialidad del experto: EDUCATIVO CLÍNICO
- 1.5. Nombre del instrumento motivo de evaluación: INSTRUMENTO DE INVESTIGACION
- 1.6. Variable medida: Hábitos de Estudio y la Ansiedad en los Estudiantes del Nivel secundario de la Institución Educativa Pública G.V.E. José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca 2018
- 1.7. Autor del instrumento: Dr. Ajalmar Victor Ramirez Gatica

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 1-20	Regular 21-40	Buena 41-60	Muy Buena 61-80	Excelente 81-100
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología				X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre (variables e indicadores)					X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos sobre docencia universitaria y la capacitación pedagógica en relación al logro de la calidad académica.				X	
7. CONSISTENCIA	Consistencia entre la formulación del problema, objetivos y la hipótesis.					X
8. COHERENCIA	Entre los índices indicadores y las dimensiones					X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la Investigación					X

II. OPINION DE APLICABILIDAD: CUESTIONARIO COMPRENSIBLE  
y EFICIENTE

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 92%

Puno, 03 de enero del 2019

FIRMA Y SELLO DEL EXPERTO

  
**Juan Delfor Quispe Medina**  
**PSICOLOGO**  
 CPsP 23360

**Anexo 5: Matriz de base de datos de la encuesta aplicada en referencia de ambas variables**

N°	Hábitos de estudio																			Ansiedad																							
	P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	P.6	P.7	P.8	P.9	P.10	P.11	P.12	P.13	P.14	P.15	P.16	P.17	P.18	P.19	P.20	P.21	P.22	P.23	P.24	P.25	P.26	P.27	P.28	P.29	P.30	P.31	P.32	P.33	P.34	P.35	P.36	P.37	P.38	P.39	P.40			
1	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	1	3	3	2	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3				
2	1	2	1	2	3	2	2	3	1	2	2	1	1	2	3	2	1	1	3	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	3	2	1	2	3	2	2	3	1	2				
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
4	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1	2	2	2	1	1	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1				
5	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3			
6	3	1	2	2	2	1	3	3	3	2	1	2	1	3	1	2	3	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	3	2	2	1	3	1	2	2	2	1	3	3	2			
7	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3			
8	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3			
9	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2			
10	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1				
11	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	1	3	2	3	2	2	1	2	3	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2			
12	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	3		
13	2	1	2	3	3	1	3	3	1	2	1	2	3	3	2	2	3	2	1	1	1	1	3	1	1	2	2	2	1	3	1	2	3	3	1	2	3	3	1	2			
14	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	1	2	3	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	1	3	2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3				
15	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2			
16	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	1	1	3	2	1	2	3	3	3	3	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3			
17	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	1	3	3	2	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3			
18	1	2	1	2	3	2	2	3	1	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	3	2	3	1	2		
19	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
20	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1	2	2	2	1	1	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1				
21	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
22	3	1	2	2	2	1	3	3	3	2	1	2	1	3	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	2	3	2	2	1	3	1	2	2	2	1	2	3	3	2			
23	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3		
24	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3			
25	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
26	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1			
27	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	1	3	2	2	2	2	1	2	3	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3		
28	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
29	2	1	2	3	3	1	3	3	1	2	1	2	3	3	2	2	3	2	1	1	1	1	3	1	2	2	3	2	2	1	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	2
30	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	1	2	3	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3		
31	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2		
32	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	1	3	3	3	1	1	3	2	1	2	3	3	3	3	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3		
33	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	1	3	3	2	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	
34	1	2	1	2	3	2	2	3	1	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	3	2	2	3	1	2	
35	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
36	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1	2	2	2	1	1	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	3	1	1	2	1		
37	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
38	3	1	2	2	2	1	3	3	3	2	1	2	1	3	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	2	3	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	

39	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	2	3	2	3	3						
40	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	1	1	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3				
41	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	1	3	3	2	3	1	3	3	3	2					
42	1	2	1	1	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1					
43	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	1	3	2	1	2	2	1	2	3	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2					
44	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3				
45	2	1	2	3	3	1	3	3	1	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	1	1	1	3	1	2	2	3	2	2	1	3	1	3	3	3	1	3	3	1	2				
46	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	1	2	3	3	1	3	3	2	2	3	2	3	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3					
47	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2				
48	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	1	1	3	2	1	2	2	3	3	1	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3				
49	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	1	3	3	2	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3				
50	1	2	1	2	3	2	2	3	1	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	3	1	2			
51	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
52	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1	2	2	2	1	1	3	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1		
53	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3		
54	3	1	2	2	2	1	3	3	3	2	1	2	1	3	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2			
55	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3			
56	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3		
57	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	1	2	3	3	3	2	3	2	1	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2				
58	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	3	1	1			
59	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2				
60	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	2	3	2	3			
61	2	1	2	3	3	1	3	3	1	2	1	2	3	3	2	2	3	2	1	1	1	1	3	1	2	2	3	2	2	1	3	1	3	3	3	1	3	3	1	2				
62	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	1	2	3	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3				
63	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2				
64	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	2	1	2	1	3	3	3	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3			
65	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	1	3	3	1	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3			
66	1	2	1	2	3	2	2	3	1	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2		
67	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
68	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1	2	2	2	1	1	3	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1			
69	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
70	3	1	2	2	2	1	3	3	3	2	1	2	1	3	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	2	3	2	2	1	3	1	2	2	2	2	1	3	3	3	2			
71	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	1	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2		
72	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3			
73	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	2	2	3	3	3	1	3	2	2	3	3	2	3	2	1	3	3	2	3	2			
74	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1				
75	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	1	3	2	1	2	2	2	2	3	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2		
76	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3			
77	2	1	2	3	3	1	3	3	1	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	1	1	1	3	1	1	2	3	2	2	1	3	1	3	3	3	3	1	3	3	1	2			
78	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	1	2	3	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	1	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	
79	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2		
80	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	1	1	3	2	1	2	2	3	3	3	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3			
81	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	1	3	3	1	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3
82	1	2	1	2	3	2	2	3	1	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	1	2

83	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3										
84	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1	2	2	2	1	1	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	3	2	1	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1								
85	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3									
86	3	1	2	2	1	3	3	2	1	3	3	2	1	3	1	2	3	2	3	1	1	1	2	3	2	2	1	3	1	2	2	2	1	3	3	3	2									
87	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3	2	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3								
88	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3								
89	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	1	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2						
90	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	3	1	1								
91	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	1	3	2	1	2	2	2	2	3	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2							
92	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3								
93	2	1	2	3	3	1	3	3	1	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	1	1	1	3	1	2	2	3	2	2	1	3	1	2	3	3	1	3	3	1	2						
94	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	1	2	3	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3						
95	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2						
96	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	1	3	3	3	3	1	1	3	2	1	2	1	3	3	3	1	1	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3					
97	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	1	3	3	1	2	3	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3						
98	1	2	1	2	3	2	2	3	1	2	2	1	2	3	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	3	2	2	3	1	2						
99	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
100	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1	2	2	2	1	1	3	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1						
101	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3					
102	3	1	2	2	2	1	3	3	3	2	1	2	1	3	1	2	3	2	2	1	1	1	2	1	1	2	3	2	2	1	3	1	2	2	2	1	3	3	3	2						
103	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	1	1	3	2	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3					
104	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3					
105	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	2	3	2	1	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	2	3						
106	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1						
107	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2				
108	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	3				
109	2	1	2	3	3	1	3	3	1	2	1	2	3	3	2	2	3	2	1	1	1	1	3	1	1	2	3	2	2	1	3	1	2	3	3	1	3	3	1	3	3	1	2			
110	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	1	2	3	3	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3			
111	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2		
112	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	1	3	3	3	1	1	3	2	1	2	3	2	3	3	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3			
113	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	1	3	3	1	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3			
114	1	2	1	2	3	2	2	3	1	2	2	1	1	2	3	2	1	1	3	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2		
115	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
116	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1	2	2	2	1	1	3	2	2	1	1	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1	2	1		
117	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
118	3	1	2	2	2	1	3	3	3	2	1	2	1	3	1	2	3	2	2	1	1	1	2	1	2	3	2	2	1	3	1	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3		
119	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	1	1	3	2	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3		
120	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3		
121	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3		
122	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1		
123	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	
124	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3		
125	2	1	2	3	3	1	3	3	1	2	1	2	3	3	2	2	3	2	1	1	1	1	3	1	2	2	3	2	2	1	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	1	2	
126	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	1	2	3	3	1	3	3	2	2	3	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3

127	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2							
128	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	1	1	3	2	1	2	2	2	3	3	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3						
129	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	1	3	3	2	2	3	3	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3						
130	1	2	1	2	3	2	2	3	1	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2	3	1	2	3	1	2							
131	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
132	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1	2	2	2	1	1	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1							
133	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3					
134	3	1	2	2	2	1	3	3	3	2	1	2	1	3	1	2	3	2	2	1	1	1	2	1	1	2	3	2	2	1	3	1	2	2	2	1	3	3	3	3	2						
135	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3					
136	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3					
137	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2							
138	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	3	1	1	2	1	3	1	1				
139	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2					
140	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3					
141	2	1	2	3	3	1	3	3	1	2	1	2	3	3	2	2	3	2	1	1	1	1	3	1	2	2	3	2	2	1	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	1	2					
142	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	1	2	3	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3				
143	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2					
144	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	1	1	3	2	1	2	1	2	3	3	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3				
145	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	1	3	3	2	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3			
146	1	2	1	2	3	2	2	3	1	2	2	1	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	1	3	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	3	2	2	3	1	2					
147	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
148	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1	2	2	2	1	1	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1

## **Anexo 6: Propuesta de valor**

### **Propuesta para mejorar los hábitos de estudio**

Para obtener el mayor rendimiento de tu tiempo de estudio, toma buena nota de estas propuestas para estudiar mejor. Estas técnicas de estudio te ayudarán a aprobar con nota.

- 1) No empieces leyendo. Leer requiere mucho tiempo y el aprovechamiento es escaso. Primero es mejor una visión panorámica de la lección: títulos, subtítulos, palabras en negrita, dibujos, etc. Es lo que se llama Pre lectura y es conveniente hacerla antes de la explicación del profesor para aprovechar mejor las clases y tener ya planteadas las dudas que se puede resolver en el colegio.
- 2) Estudia siempre con lápiz y papel. Evita distraerse al leer, ayuda a sacar ideas y organizarlas. Es muy bueno hacer un esquema con las ideas del tema (análisis) con el mínimo de palabras (síntesis) y de forma agrupada (relación). El esquema se completa con la fase denominada lectura activa.
- 3) El estudio debe ser activo. Leer sin más, releer mecánicamente, subrayar a granel y copiar en general, suelen ser procedimientos pasivos (poco esfuerzo intelectual). Pasar a papel, reelaborar las ideas es activo.
- 4) Flexibilidad intelectual. No ceñirse a la estructura y epígrafes del tema. El estudiante debe reorganizar y sintetizar la información de manera que le sea más fácil guardarla en la cabeza
- 5) Los esquemas son dinámicos. Un esquema no se hace a la primera. Según se avanza, se completa, se simplifica y se agrupa. Por esto, se utiliza lápiz y goma, por lo que no pasa nada si está un poco emborronado. Es síntoma de que se está pensando y entendiendo el tema cada vez mejor.
- 6) Fase de revisión. En ésta, se simplifican las palabras repetidas o innecesarias para retener toda la información, se completa con ideas que faltan y se agrupan cuando se descubren nuevas relaciones. Un buen esquema solo se compone de palabras significativas (conceptos), por tanto, se evitan artículos,

preposiciones y toda aquella hojarasca que no aporta nada a la conceptualización.

- 7) Repasa. Antes de terminar el estudio, pues ayuda bastante a recordar, aunque muchas veces el estudiante lo evita porque cuesta esfuerzo. Se puede hacer redactando el esquema o una parte (expresión), o simplemente punteando con una raya donde va cada palabra, intentando mirar lo menos posible.

### **Propuesta de valor para mejorar la ansiedad:**

1. La primera y más importante, hay que DECIDIR relajarse. En la actualidad, existe una perspectiva psicológica que viene a complementar al modelo fisiológico de Benson. Dicho sistema es la Teoría ABC de la Relajación (Smith, 1999). Se trata de una decisión personal, que nace de un momento de toma de conciencia -hoy se diría de “mindfulness” – y que tiene como base una sana autoestima. A veces hay que dejar de correr y pensar también en nosotros mismos. Cada persona es importante. ¡Lo somos también nosotros!
2. Identificar qué es lo que motiva la ansiedad, para poder detectarla y gestionarla. Las causas pueden ser subjetivas u objetivas, dependiendo de dónde está lo que provoca ese estado de ansiedad. Por ejemplo, un excesivo deseo de perfección o de querer tener todo bajo control en la vida: una persona con perfil perfeccionista suele tener problemas con la ansiedad y la compulsividad. Las causas pueden ser también objetivas: un exceso de presión o de exigencias por parte de los demás. Eso es muy típico del mundo del trabajo.
3. Interpretar correctamente los eventos y situaciones, cultivando pensamientos positivos. Pensar en positivo y comunicar lo más posible con los demás, sin tener miedo a expresar nuestras propias ideas. El hecho de aumentar nuestra propia autoestima es una base para gestionar las inseguridades que muchas veces crean ansiedad innecesariamente.
4. Tener momentos de análisis y reflexión – en su justa medida, sin darle demasiadas vueltas en la cabeza: Es muy importante centrarse sobre todo en el presente y saber olvidar lo que ha quedado en el pasado. Es fundamental saber reír e ironizar sobre lo que no merece mayor atención. En este sentido ayudan las técnicas cognitivas para la superación del estrés, al igual de las



buenas técnicas para estimular el control de la respiración. Respirar lenta y profundamente predispone al cerebro a razonar bien.

5. Saber desconectar y descansar. Dormir bien es fundamental para conceder un sano descanso a la mente, además de al cuerpo. Este es un buen medio para lograr un mayor equilibrio emocional y evitar somatizar las tensiones. Dedicar no menos de ocho horas al descanso es fundamental para la salud.
6. Realizar actividades que nos gusten y nos relajen, especialmente el ejercicio físico, para descargar energía y tensiones. Es importante buscar tiempo para nosotros mismos, y para ello es fundamental tener claras las responsabilidades que dependen de nosotros y las que competen a otras personas.
7. Alimentarse bien. Está claro que el alcohol y la cafeína deben mantenerse bajo control, pues un consumo desproporcionado puede dañar el cerebro con el tiempo. Por otro lado, el consumo de azúcar y almidón pueden, además de causar obesidad y otras enfermedades, provocar alteraciones también emocionales. El consumo de frutas, verduras y alimentos ricos en minerales como el magnesio y el potasio nos ayudan a tener un mejor equilibrio en todos los sentidos.
8. Vivir de manera consciente los propios afectos. El mundo afectivo está muy relacionado con el nivel de ansiedad. Una vida afectiva sana y completa genera un estado emocional en el que predomina la seguridad afectiva, base segura de la vida. Tomar conciencia de los afectos más importantes que rodean y enriquecen la propia vida es un eficaz medio para tener bajo control los momentos más intensos de ansiedad, como también lo corrobora la neurociencia.