



Técnicas de estudio y ansiedad ante los exámenes internos en estudiantes preuniversitarios

Study techniques and anxiety before internal exams in preuniversity students

Vela-Vásquez, Teresa^{1*}

Fernández-Sanjinés, Luis Alberto¹

Ramos-Vela, Johanna Jennifer¹

¹Universidad Nacional de San Martín, Tarapoto, Perú

Recibido: 21 abr. 2022 | **Aceptado:** 25 jun. 2022 | **Publicado:** 20 jul. 2022

Autor de correspondencia*: tvela@unsm.edu.pe

Cómo citar este artículo: Vela-Vásquez, T., Fernández-Sanjinés, L. A. & Ramos-Vela, J. J. Técnicas de estudio y ansiedad ante los exámenes internos en estudiantes preuniversitarios. *Revista Científica Episteme y Tekne*, 1(2), e372.

<https://doi.org/10.51252/rceyt.v1i2.372>

RESUMEN

Hoy en día el soporte para el buen rendimiento académico ante exámenes en todos los niveles educativos tiene éxito en la selección de técnicas de estudios pertinentes y una buena estabilidad emocional, por ello en la presente investigación se buscó determinar la relación que existe entre las técnicas de estudio y la ansiedad ante los exámenes interiores de los estudiantes. Se aplicó la investigación no experimental, con enfoque cuantitativo y diseño descriptivo correlacional; se seleccionó una muestra de 65 estudiantes; asimismo, se administró dos instrumentos tipo cuestionario uno para medir las técnicas y otro la escala de ansiedad ante los exámenes (IDASE), ambos debidamente validados y confiables; para los parámetros de correlación se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson. Se encontró que el 92,2% (59) estudiantes utilizan técnicas de estudio moderado y el 78,1% (50) estudiantes la ansiedad es baja. Se concluyó, que la variable técnica de estudios tiene relación negativa $Rho = -.378$ y significativa p valor = 0,002 menor que 0,01 con la variable ansiedad.

Palabras clave: emocionalidad; hábitos; preocupación; técnicas de lectura

ABSTRACT

Today the support for good academic performance before exams in all good educational levels is successful in the selection of relevant study techniques and emotional stability, for this reason in the present investigation we sought to determine the relationship that exists between the techniques of study and the anxiety before the internal examinations of the students. Non-experimental research was applied, with a quantitative approach and correlational descriptive design; a sample of 65 students was selected; Given that two questionnaire-type instruments were administered, one to measure the techniques and the other the test anxiety scale (IDASE), both duly validated and reliable; for the connection parameters the Pearson connection coefficient was changed. It was found that 92.2% (59) students use moderate study techniques and 78.1% (50) students have low anxiety. It was concluded that the study technique variable has a negative relationship $Rho = -.378$ and a significant p value = 0.002 less than 0.01 with the anxiety variable.

Keywords: emotionality; habits; concern; reading techniques



1. INTRODUCCIÓN

El estudio es el ejercicio o esfuerzo y voluntad que tiene el estudiante cuando se encuentra frente a tareas académicas para comprender o aprender, a esto se complementa la aplicación de diversas herramientas uno de ellos son las técnicas de estudio. El aprender de memoria todo un texto es cosa del pasado, por ello es importante la aplicación de las técnicas de estudio para el estudiante y pueda obtener buenos resultados en su rendimiento académico, cualquiera que fuera el nivel de estudio y la materia de estudio.

Las técnicas de estudio, actualmente es considerado como las herramientas más importantes en el proceso del aprendizaje, necesidad con que debe contar las personas para facilitar el trabajo académico, siendo importante rescatar que cada estudiante es una realidad distinta, por lo tanto cada uno tiene su forma particular de estudiar, sin embargo existen estudiantes por más que se dediquen a estudiar no hay un resultado de buenas calificaciones, siendo el momento de saber qué hacer para que pueda aprender significativamente (Pérez González, 2017).

Asimismo, Gutierrez-Vasquez (2008), sostiene que las técnicas de estudio son “competencias complejas, formadas por estrategias más simples. A su vez, la estrategia está formada por competencias organizadas, que se utilizan con la finalidad de realizar una tarea con un propósito definido, en este caso aprender” (Enríquez Villota et al., 2015). De las cuales es importante mencionar algunas técnicas de estudio para facilitar los procesos mentales relacionados con el conocimiento y que es un soporte para el estudiante toda vez que procesa la información y estas son el uso del horario, manejo de estructura del texto, subrayado, hábitos de estudio, el uso de apuntes, la motivación, preparación para exámenes, hábitos de estudio y la atención.

Para Venet-Muñoz & Carbo-Ramírez (2017) las técnicas son tan importantes para los procesos de carácter intelectual y cognitivo que fortalece el aprendizaje del estudiante, asimismo para hacer frente ante los exámenes, igualmente la organización y administración del tiempo. Cabe señalar, que la elección de materiales, guías didácticas deben ser pertinente para que un estudio tenga buenos resultados.

Es importante que los docentes también tengan en cuenta como elemento principal el estado emocional del estudiante y si la situación se da por brindar las mejores técnicas y métodos de estudio de parte de los docentes, el estudio siempre será un fracaso, debido que el estudiante no está en la disposición de estudiar y seguirán reproduciendo en las aulas los mismos métodos de enseñanza y aprendizaje. En tal sentido es una frustración, tanto para los docentes y estudiantes. El bienestar emocional de la persona se caracteriza por sentirse bien, en armonía consigo mismo y con las personas para afrontar tensiones normales de la vida de manera equilibrada, caso contrario, el estudiante puede llegar al cuadro de ansiedad.

Desde el enfoque dual de Liebert & Morris (1967) y Spielberger (2010), la ansiedad está compuesta por dos dimensiones, una fisiológica (Emocionalidad) y otra cognitiva (Preocupación) (Dominguez-Lara, 2016). La primera “Emocionalidad” también conocida como elemento fisiológico o afectivo, tensión manifestada durante la evaluación de parte del estudiante. Al respecto, la “preocupación”, conocido como el elemento cognoscitivo, es decir, “son los pensamientos recurrentes sobre las consecuencias personales o sociales, de un potencial mal desempeño en el examen” (Dominguez-Lara, 2016).

Para Polo Herrera et al. (2022) la ansiedad ante los exámenes es parte de la experiencia que pasa el sujeto acompañado de síntomas que generan distracción en la atención y pensamientos negativos, lo que le impide razonar ante un examen académico. De esta manera, el estudiante experimentará el grado de más o menos ansiedad, dependiendo de la asignatura, examen o exposición (Dominguez-Lara, 2016).

Asimismo, Ruiz-Segarra (2020) considera que un examen es un evento amenazante y por tanto son elevados los niveles de ansiedad y que puede llegar a respuestas inapropiadas y manifestadas a través de una paralización, evitación o dificultad para recordar lo aprendido. Esto implica, para Melgosa (2019) “un

desorden o trastorno que genera un sentimiento global de aprensión y preocupación” (Polo Herrera et al., 2022).

Frente a esto, surge el problema de encontrar la relación que existe entre las técnicas de estudio y ansiedad ante los exámenes, sobre todo en estudiantes que por primera vez recurren a las aulas de un centro preuniversitario, con fines de alcanzar algunas técnicas importantes que supere la ansiedad, de manera general para todas las carreras que los estudiantes deciden prepararse para un examen de admisión. De esta manera la investigación buscó determinar la relación que existe entre las técnicas de estudio y la ansiedad ante los exámenes interiores de los estudiantes preuniversitarios.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio fue básico, nivel descriptivo, diseño no experimental, transeccional correlacional. Este tipo de estudio tiene como propósito medir el grado de relación que existe entre dos o más variables, dentro de un contexto en particular (Hernández Sampieri et al., 2014). El estudio se desarrolló en el año 2019, con una población de 1474, la muestra probabilística estuvo constituida por 65 estudiantes, grado de confianza $\alpha = 0,90$, distribuidos 30 hombres (46,15%) y mujeres 35(53,85%). Los datos de los estudiantes fueron registrados con total confidencialidad, solo se consideró el sexo, a fin de respetar su identidad personal.

Se administraron dos instrumentos, el primero fue un cuestionario para medir las técnicas de estudio, extraído del trabajo de investigación de Choque & Zanga (2011) para medir la variable técnicas de estudios, consignado como dimensiones, el uso del horario, manejo de estructura de texto, manejo de esquemas, aplicación del subrayado, hábitos propios de estudio, uso de apuntes, motivación al leer, preparación previa al examen y atención. El resultado fue la suma por cada ítem y la escala de priorización, respondida por el estudiante. En cada uno de los ítems o situaciones que se describen el estudiante señaló con una puntuación de 1 a 5 la frecuencia con que se identificó. Debiendo utilizar para ello los siguientes criterios: Siempre (1); casi siempre (2); A veces (3) Nunca (4); Sin respuesta (5).

Para la efectividad del estudio Choque & Zanga (2011), ha seguido la fórmula recomendada por Hernández Sampieri et al. (2014), por lo que lo que aplicó el instrumento para su nivel de confiabilidad y fines de explicación ha distribuido la muestra en dos grupos: Estudiantes de rendimiento regular que suman 332 y el segundo grupo de estudiantes que corresponde a 64 con nivel sobresaliente que hacen un total de 396 estudiantes.

El segundo instrumento, la prueba “Ansiedad ante los exámenes” (IDASE) de Spielberger (2010) citado por Chávez et al. (2014) para medir la ansiedad, consignado con las dimensiones de emocionalidad y preocupación, consignados con 20 ítems, con escalas de valoración de (A) casi nunca; (B) algunas veces; (C) frecuentemente; (D) casi siempre. El resultado fue la suma por cada ítem y la escala de priorización, respondida por el estudiante. En cada uno de los ítems o situaciones que se describen el estudiante señaló con una puntuación de A-D, la frecuencia con que nota los síntomas propuestos. Al respecto, estos instrumentos pasaron por una prueba de confiabilidad en un intervalo de 3 semanas, estimando la consistencia interna del coeficiente de alfa de Cronbach calculados en las muestras participantes en el estudio. El coeficiente test-retest ($r=0,60$).

Para el procesamiento y análisis de los datos se realizó mediante las técnicas descriptivas: tabla de frecuencia, gráficos y medidas numéricas. Datos que fueron procesados en el SPSS STATISTICS Base 23.0. Se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson, desde la perspectiva de parámetros.

3. RESULTADOS

Tabla 1. Descripción de los resultados de la variable técnica de estudios

		Frecuencia	Porcentaje %	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nivel bajo	3	4,7	4,7	4,7
	Nivel moderado	59	92,2	92,2	96,9
	Nivel alto	2	3,1	3,1	100
Total		64	100	100	

En la Tabla 1, se observa que el 92,2% el cual representa a 59 estudiantes de los estudiantes preuniversitarios, en ellos el nivel de Técnicas de estudio es moderado, mientras que el 4,7% que equivale a 3 estudiantes percibe el nivel de técnicas de estudio como baja, así mismo el 3,1% que equivale a 2 estudiantes percibe la técnica de estudios como alto.

Tabla 2. Distribución porcentual de nivel de ansiedad

		Frecuencia	Porcentaje %	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Ansiedad baia	50	78,1	78,1	78,1
	Ansiedad Moderada	14	21,9	21,9	100,0
	Total	64	100	100	

En la Tabla 2, se observa que el 78.1% el cual representa a 50 estudiantes preuniversitarios, en ellos el nivel de ansiedad es baja, mientras que el 21.9% que equivale a 14 estudiantes manifiesta el nivel de ansiedad como moderada.

Descripción de los resultados de la dimensión emocionalidad y preocupación

Tabla 3. Distribución de estudiantes según niveles del factor emocionalidad

		Frecuencia	Porcentaje %	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Componente bajo	44	68,8	68,8	68,8
	Componente emocional morado	19	29,7	29,7	98,4
	Componente emocional alto	1	1,6	1,6	100
Total		64	100	100	

En la Tabla 3, se observa que el 68,8% el cual representa a 44 estudiantes preuniversitarios, en ellos el nivel de componente emocional es baja, mientras que el 29,7% que equivale a 19 estudiantes manifiesta el nivel de componente emocionalidad moderada, así mismo el 1,6% que equivale a 1 estudiante manifiesta un nivel de componente emocional alto.

Tabla 4. Distribución de estudiantes según niveles del factor preocupación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Preocupación baja	53	82,8	82,8	82,8
	Preocupación moderada	11	17,2	17,2	100
	Total	64	100	100	

En la Tabla 4, se observa que el 82,8% el cual representa a 53 estudiantes preuniversitarios en ellos el nivel de preocupación es baja, mientras que el 17,2% que equivale a 11 estudiantes manifiesta el nivel de preocupación moderada.

Tabla 5. Coeficiente de correlación y significancia entre las variables técnicas de estudio y la ansiedad

Rho de Spearman	Técnica de estudios	Coeficiente de correlación	1,000	-,378**
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	64	64
	Ansiedad	Coeficiente de correlación	-,378**	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	64	64

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

Decisión estadística

Debido a que $p = 0,002$ es menor que $0,01$, se rechaza H_0 y se acepta la hipótesis de investigación, por lo que existe relación significativa entre las técnicas de estudio y la ansiedad ante los exámenes internos de los estudiantes preuniversitarios.

4. DISCUSIÓN

El mal uso de las técnicas y falta de hábitos de estudio es causal para provocar la ansiedad en los estudiantes antes y durante el examen en los diferentes niveles educativos, por lo que repercuten en su aprendizaje, en ese sentido se propuso estudiar como objetivo general, determinar la relación que existe entre las técnicas de estudio y la ansiedad ante los exámenes internos de los estudiantes Preuniversitario, es así que pudimos verificar los resultados obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que la variable técnica de estudios tiene relación negativa ($Rho = -,378$) y significativa (p valor = $0,002$ menor que $0,01$) con la variable ansiedad. Esto se puede corroborar con lo señalado por Ruiz-Segarra (2020) quien en su estudio obtuvo una correlación r de Pearson entre las variables ansiedad ante exámenes y hábitos de estudio. Se obtuvo el valor de $r = -0,371$ ($p = 0,000$). La correlación fue negativa moderada estadísticamente significativa entre los hábitos de estudio y la ansiedad ante exámenes.

Como primer objetivo específico de esta investigación, ha sido establecer la relación que existe entre las técnicas de estudio y la dimensión de emocionalidad de los estudiantes preuniversitario, es así como pudimos verificar en la prueba de hipótesis que existen evidencias suficientes para afirmar que la variable técnica de estudios tiene relación negativa ($Rho = -,319$) y significativa (p valor = $0,010$ menor que $0,05$) con la dimensión emocionalidad. De igual manera, se ha encontrado que el $68,8\%$ de los estudiantes Preuniversitario, el nivel de componente emocional es baja, mientras que el $29,7\%$ manifiesta el nivel de componente emocionalidad moderada, asimismo el $1,6\%$ manifiesta un nivel de componente emocional alto. Este resultado tiene que ver con lo señalado por Chávez et al. (2014), quienes en su investigación obtuvieron los siguientes resultados: componente emocional alto con $28,50\%$; componente emocional moderado: con $18,50\%$ y componente emocional bajo de $53,00\%$ en los estudiantes del Centro Preuniversitario - UNMSM ciclo 2012-I.

Como segundo objetivo específico de esta investigación, ha sido establecer la relación que existe entre las técnicas de estudio y la dimensión de preocupación de los estudiantes preuniversitario, donde se pudo verificar en la prueba de hipótesis que existen evidencias suficientes para afirmar que la variable técnica de estudios tiene relación negativa ($Rho = -,422$) y significativa (p valor = $0,001$ menor que $0,01$) con la dimensión preocupación. El nivel de preocupación es bajo, mientras que el $17,2\%$ que equivale a 11 estudiantes manifiesta el nivel de preocupación moderada. Resultado, señalado por Chávez et al. (2014), quienes manifiestan que existe una preocupación alta de $29,13\%$, preocupación moderada de $35,13\%$ preocupación bajo con $35,75\%$ en los estudiantes del Centro Preuniversitario- UNMSM ciclo 2012-I.

5. CONCLUSIONES

El estudio realizado en la Universidad Nacional de San Martín permitió obtener resultados significantes que dan evidencias suficientes para afirmar que la variable técnica de estudios tiene relación negativa (Rho

= -,378) y significativa (p valor = 0,002 menor que 0,01) con la variable ansiedad, ante los exámenes internos de los estudiantes.

Con respecto a la técnica de estudio, definida como una competencia compleja y buen soporte, se sustenta en los procesos de carácter intelectual y cognitivo, pues los jóvenes estudiantes tuvieron desconocimiento sobre el manejo en la administración del horario, manejo de estructura del texto, uso del subrayado, uso de apuntes, motivación y hábitos de estudio. Hay que afirmar que la variable técnica de estudios tiene relación negativa (Rho = -,319) y significativa (p valor = 0,010 menor que 0,05) con la dimensión fisiológico (emocional).

Asimismo, hay que afirmar que la variable técnica de estudios tiene relación negativa (Rho = -,422) y significativa (p valor = 0,001 menor que 0,01) con la dimensión cognitivo (preocupación). Lo que se resume, que ambas variables se complementan, ya que se pudo presenciar que muchos estudiantes concebían el examen como una amenaza, situación que puede conllevar a elevados niveles de ansiedad.

En tal sentido, el estudio realizado, reúne un conjunto de estrategias, propuestas para implementar, mejorar la enseñanza y disminuir el nivel de ansiedad, en el centro de preparación de la universidad Nacional de San Martín y otros centros de preparación académica universitaria, ya que la mayoría son jóvenes que recién egresan o algunos de ellos están culminando el último grado de estudio de secundaria, estrategias que ayudará a afrontar correctamente las actividades académicas.

FINANCIAMIENTO

Ninguno.

CONFLICTO DE INTERESES

No existe ningún tipo de conflicto de interés relacionado con la materia del trabajo.

CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

Conceptualización: Fernández-Sanjinés, L. A.; Ramos-Vela, J. J.

Curación de datos: Fernández-Sanjinés, L. A.; Ramos-Vela, J. J.; Vela-Vásquez, T.

Análisis formal: Vela-Vásquez, T.; Ramos-Vela, J. J.

Investigación: Vela-Vásquez, T.; Fernández-Sanjinés, L. A.; Ramos-Vela, J. J.

Metodología: Fernández-Sanjinés, L. A.; Ramos-Vela, J. J.

Supervisión: Vela-Vásquez, T.

Redacción - borrador original: Fernández-Sanjinés, L. A.; Ramos-Vela, J. J.

Redacción - revisión y edición: Vela-Vásquez, T.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Chávez, H., Chávez, J., Ruelas, E., & Gómez, M. (2014). Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del Centro Preuniversitario - UNMSM ciclo 2012-I. *Revista De Investigación En Psicología*, 17(2), 187–201. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v17i2.11266>

Choque, E., & Zanga, M. (2011). Técnicas de estudio y rendimiento académico. *Revista de Investigación Scientia-Año 1*, 1. <https://investigacion.uab.edu.bo/pdf/1.1.pdf>

Dominguez-Lara, S. (2016). *Inventario de la ansiedad ante exámenes-estado: análisis preliminar de validez y confiabilidad en estudiantes de psicología*. 22(2), 219–228. https://doi.org/http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272016000200009

Enríquez Villota, M. F., Fajardo Escobar, M., & Garzón Velásquez, F. (2015). *Una revisión a los hábitos y*

técnicas de estudio en el ámbito universitario. 18(33), 166–187.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372015000100014

Gutiérrez-Vasquez, J. M. (2008). *Estrategias de Autoaprendizaje*. Trillas.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6th ed.). McGRAW-ILL/Interamericana-editores, S.A de C.V-México.

Liebert, R. M., & Morris, L. W. (1967). Componentes cognitivos y emocionales de la ansiedad ante los exámenes: una distinción y algunos datos iniciales. *Informes Psicológicos*, 20(3), 975–978.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1967.20.3.975>

Melgosa, J. (2019). *Mente positiva (Nuevo Estilo De Vida)*. Editorial Safeliz S.L.

Pérez González, L. D. (2017). *Incidencia de las técnicas y los métodos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de ciencias sociales de la Farem-Chontales* [Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua]. <https://repositoriosiidca.csuca.org/Record/RepoUNANM5868/Details>

Polo Herrera, S., Castaño Gutiérrez, A., Julio Palacio, L., Barros Jaraba, A., Montañez Romero, M., & Orozco Santaner, M. (2022). Relación entre la ansiedad y estilos de afrontamientos ante los exámenes en estudiantes de psicología. *Revista Multidisciplinar Ciencia Latina*, 6(2), 484–504.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.1903

Ruiz-Segarra, M. I. (2020). Ansiedad ante exámenes y hábitos de estudio en educación superior. *Revista de Investigación En Ciencias de La Educación*, 4(16), 461–468.
<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.129>

Spielberger, C. D. (2010). Test anxiety inventory. In *The Corsini Encyclopedia of Psychology*.
<https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0985>

Venet-Muñoz, R., & Carbo-Ramírez, I. C. (2017). Las técnicas de estudio. Reflexiones e instrucciones metodológicas para su aprendizaje y uso pertinentes en el contexto universitario. *Maestro y Sociedad*, 14(3), 502–516. <https://maestrosociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/2784>