

Universidad Abierta Interamericana
Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Rendimiento académico, ansiedad y estrategias de aprendizaje. Un estudio en estudiantes de la Universidad Abierta Interamericana

Tutor: Lic. Castiglia Gonzalo

Co-Tutora: Dra. Carolina Soledad Fracchia

Alumna: Vanesa Edelveis Basualdo

Legajo: A0990005228-P1

Título a obtener con la presentación de la tesis: Licenciatura en Psicología.

Email: VanesaEdelveis.Basualdo@Alumnos.uai.edu.ar

Berazategui – Noche – Diciembre 2023

RESUMEN

Esta investigación se centró en analizar y explorar las relaciones que existen entre rendimiento académico, estrategias de estudio, y ansiedad en estudiantes de la Universidad Abierta Interamericana que concurran a las sedes de Buenos Aires, Argentina. Los nombrados constructos fueron analizados en 126 estudiantes de entre 18 y 55 años. A todos ellos se le aplicaron tres instrumentos: un cuestionario sociodemográfico confeccionado ad hoc, una adaptación de la *escala LASSI* (Weinstein, Schilte y Palmer, 1987), realizada por Uriel, Stover, Scheinsohn, Contini y Fernández Liporace (2009), y *Inventario de Ansiedad Rasgo y Estado (IDARE) adaptación del Cuestionario STAI Estado-Rasgo* (Gonzalez Llaneza, 2007). El diseño de esta investigación fue de enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, de alcance correlacional y de corte transversal. De acuerdo a los resultados obtenidos se halló que las estrategias de estudio y aprendizaje se correlacionan significativamente en el rendimiento académico. Finalmente, en cuanto a la ansiedad, se halló que mayores niveles de ésta se asociaron a menores habilidades para las estrategias de estudio y aprendizaje.

Palabras claves: *Ansiedad - Estrategias de Estudio y Aprendizaje - Rendimiento Académico.*

ABSTRACT

This research focused on analyzing and exploring the relationships between academic performance, study and learning strategies, and anxiety in students from the Universidad Abierta Interamericana attending campuses in Buenos Aires, Argentina. The mentioned constructs were analyzed in 126 students aged 18 to 55. Three instruments were administered to all of them: a sociodemographic questionnaire created ad hoc, an adaptation of the LASSI scale (Weinstein, Schilte, and Palmer, 1987), carried out by Uriel, Stover, Scheinsohn, Contini, and Fernández Liporace (2009), and the Trait and State Anxiety Inventory (IDARE), an adaptation of the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) questionnaire (Gonzalez Llaneza, 2007). The design of this research was quantitative, non-experimental, correlational, and cross-sectional. According to the results obtained, it was found that study and learning strategies are significantly correlated with academic performance. Finally, concerning anxiety, it was found that higher levels of anxiety are associated with fewer skills in study and learning strategies.

Keywords: Anxiety - Study and Learning Strategies - Academic Performance.

1. INTRODUCCION

El *rendimiento académico* es un constructo muy discutido en el área de la psicología, ya que depende de múltiples factores y es definido por diferentes autores poniendo relevancia en diversos aspectos. Uno de los acuerdos, en cuanto a la conceptualización del nombrado constructo, es la aptitud académica, el rendimiento escolar o el desempeño académico. En general, éstos conceptos se utilizan como sinónimos, aunque se diferencian entre sí por cuestiones semánticas. En este sentido, se ha acordado que los sinónimos anteriormente nombrados sean utilizados para determinar la población universitaria a la cual se está refiriendo la investigación. Por lo cual, para poblaciones universitarias utilizaremos rendimiento académico, mientras que para poblaciones de educación básica regular y alternativa se utilizará rendimiento escolar (Lamas, 2014).

En particular, Trunce Moralesa, et al. (2020), realizaron una investigación sobre los estudiantes que transicionaban de un establecimiento educativo a la universidad, basándose en la idea de que, tanto en términos sociales como académicos, este cambio puede afectar a la salud mental. Por lo cual, su objetivo era determinar los niveles de estrés, depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de primer año del área de la salud relacionados con el rendimiento académico. Del total 186 estudiantes consultados, el 29%, presentó algún trastorno asociado de depresión, el 53.20% algún trastorno asociado a la ansiedad y el 47.80% algún tipo de estrés. Se observó, además, una asociación estadísticamente significativa entre las variables ansiedad y rendimiento académico. Por lo cual, concluyeron que la ansiedad estaba fuertemente ligada al rendimiento académico de los estudiantes.

Además, Cedeño-Meza, el al. (2020) realizaron una investigación sobre los hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de segundo nivel de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí en Ecuador. Estos autores, encontraron que los hábitos de estudio juegan un rol primordial para el rendimiento académico. En particular, las personas de género femenino fueron quienes obtuvieron mayor relación positiva en cuanto al rendimiento académico y los hábitos de estudio. Es decir, a mayor capacidad de hábitos de estudio mejora el rendimiento académico en el género femenino.

Por su parte, López Campos (2021) investigó sobre los factores psicosociales que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Encontró que el 44.9 % de

los estudiantes, tomaban a la carga académica como un factor estresante, un 45.1% aseguró que les producía ansiedad, un 25% manifestó que les generaba migraña y el 19% afirmó que le generaba irritabilidad. En este sentido, Avila-Toscano, et al. (2011) han investigado acerca de la ansiedad en universitarios de diferentes carreras en relación a los exámenes. Mediante un diseño correlacional concluyeron que la ansiedad afecta significativamente a estudiantes universitarios en épocas de exámenes. Por lo cual, refieren que es una problemática que requiere intervenciones integrales.

Según Lamas (2016) el rendimiento académico implica el cumplimiento de las metas, logros y objetivos establecidos en el programa o asignatura que cursa un estudiante, expresado a través de calificaciones, que son resultado de una evaluación que implica la superación o no de determinadas pruebas, materias o cursos. Según la contribución de Vite Gamboa (2016) "Una de las variables más empleadas o consideradas por los docentes e investigadores para aproximarse al rendimiento académico son las calificaciones escolares. Es por esto que existen estudios que pretenden calcular algunos índices de fiabilidad y validez de este criterio, considerado como predictivo del rendimiento académico".

Ciertos autores sostienen que el rendimiento académico no es más que un propósito para alcanzar una meta educativa, un aprendizaje. Por lo cual, hay diversos componentes que conforman y caracterizan dicho rendimiento. Se podría decir, que es un proceso de aprendizaje promovido por la escuela, e implica una asimilación y transformación de un estado determinado, para llegar a un nuevo estado. Esta transformación, es lograda con la integridad en una unidad diferente, con elementos cognitivos y de estructura, que se ponen en juego constantemente.

En este sentido, el rendimiento es variable, ya que depende de diferentes circunstancias, como las condiciones orgánicas y ambientales, que a su vez, determinan las aptitudes y experiencias. Por lo cual, podemos decir, que en el rendimiento académico intervienen factores como el nivel intelectual, la personalidad, la motivación, las aptitudes, los intereses, los hábitos de estudio, la autoestima y la relación profesor-alumno.

Además, el rendimiento académico puede estar relacionado con características individuales de los estudiantes, entre las que se destaca la habilidad intelectual, la cual es entendida como la capacidad que tienen los estudiantes para saber formular una hipótesis, generar soluciones, comparar y analizar información. Ésta característica, deja en evidencia que los

sujetos que tendrán un notable rendimiento académico son aquellos que tienen incorporada la capacidad de reproducir detalles, en comparación con aquellos que solo se acostumbran a memorizar (Hoyos, 2011).

Dadas las anteriores consideraciones, se puede decir que las calificaciones son producto de la relación entre diferentes factores. Tomando en cuenta los que más resaltan, podríamos nombrar: a la aptitud del estudiante, su motivación, su esfuerzo y las características de la enseñanza que ha recibido. Ya que, además forman parte de las consideraciones que pretenden los profesores, como también las instituciones educativas para dar cuenta de las aptitudes y conocimientos que la institución establece que el estudiante ha logrado conseguir.

Por ende, las calificaciones forman parte en primera instancia del parámetro principal que sugiere el rendimiento del estudiante en una determinada materia.

Más allá del debate actual sobre la representatividad de las calificaciones, éstas siguen siendo útiles para plasmar el desempeño de los sujetos. Es por ello, que la mayoría de las investigaciones siguen tomándose como unidad de medida. Además, éstas son las principales responsables de otras decisiones como, por ejemplo, forman parte del requisito principal para poder calificar para las becas y/o promoción a niveles educativos superiores o la obtención de empleos. Por lo cual, las calificaciones pueden tomarse como un indicador de los resultados académicos de los estudiantes (Hoyos, 2011).
Es por todo lo expuesto hasta aquí que, para nuestra investigación se tomarán las calificaciones de los estudiantes universitarios para representar el rendimiento académico.

Por su parte, las ***estrategias de estudio***, cumplen un rol fundamental a la hora de llevar adelante una carrera terciaria o universitaria. En diversos estudios se ha demostrado que el empleo de las mismas colabora de manera significativa para lograr un buen rendimiento académico. Por ejemplo, Beltrán (1984) define al aprendizaje como un cambio permanente en la conducta, fruto de la práctica, considerándolo como un proceso activo con una alta implicación por parte del estudiante, en dónde el papel facilitador de estos aprendizajes que quieren ser logrados lo cumple el profesor (Wong, 2011).

Las estrategias de estudio forman parte de las estrategias de aprendizaje como un conjunto organizado consciente e intencional, haciendo que el aprendiz logre su objetivo de

aprendizaje en un contexto dado. Este constructo está compuesto por varios elementos tanto cognitivos, como metacognitivos, motivacionales y conductuales. Éstos, suponen el diseño, la valoración y el ajuste de planes, tareas, tácticas y habilidades para conseguir con éxito los objetivos de aprendizaje, que luego cada estudiante va a ir adaptando según su experiencia y facilidad. (Gargallo et. al 2007).

Además, la selección de la información relevante, dependerá enteramente del estudiante, ya que la misma es consciente e intencional. De este modo, se ofrece la ventaja y libertad de realizar un plan de estudio según la información que el estudiante desee asimilar, seleccionando la estrategia que mejor se adapte a su persona (Freiberg Hoffmann, Ledesma & Fernandez Liporace, 2016).

En un estudio de la Universidad Técnica de Manabí Ecuador se detectó que la mayoría de los estudiantes presentaban dificultades en el aprendizaje debido a los inadecuados hábitos de estudio. Por lo tanto, si logramos resolver o mejorar este problema, es probable que el proceso del aprendizaje del educando mejorará, junto con el rendimiento académico y la calidad de los conocimientos transmitidos. Esto ocurre ya que, se ha demostrado que no solo depende de la inteligencia y facultades especiales del estudiante, si no de los hábitos y técnicas de estudio que pueda ir incorporando y logrando año tras año. (Cedeño-Meza, Alarcon- Chavez & Mieles-Velez, 2020**).**

Además, existen otros factores que influyen al momento de elegir las estrategias de estudio, las que luego van a incidir en el rendimiento académico. Uno de ellos es la *ansiedad*. Tal como aportan Delgado Bocanegra y Núñez Dávila, (2019), la ansiedad surge como una reacción emocional, que modifica parámetros biológicos, y se expresa a través de diferentes aparatos y sistemas en los seres humanos cuándo transitan alguna situación fuera de lo común. Puede ser causada por otras emociones como por ejemplo miedo, estrés, o preocupación. Todas ellas son emociones complejas y desagradables, que se expresan mediante sentimientos de temor y tensiones emocionales que se vinculan con un cortejo orgánico.

Como ya sabemos hay múltiples personalidades que pueden llegar a padecer la ansiedad de diferentes maneras. Se puede tener una ansiedad de tipo situacional o una ansiedad de tipo permanente, es decir que forma parte de un rasgo de personalidad. Spielberger (1972, las diferencia de la siguiente manera, Por un lado la ansiedad estado y por otro lado la ansiedad

rasgo. La ansiedad-estado es definida como “una condición o estado emocional transitorio del organismo humano, caracterizada por sentimientos de tensión y de aprensión subjetivos conscientemente percibidos y por un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo”. Por otro lado, la ansiedad-rasgo se refiere a las diferencias individuales, relativamente estables, en la propensión a la ansiedad, es decir a las diferencias entre las personas en la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes, con elevaciones en la intensidad de la ansiedad estado (Delgado Bocanegra, & Núñez Dávila, (2019). Este tipo de ansiedad se caracteriza por sentimientos, tensiones, nerviosidad, preocupación y puede llegar a producir cambios orgánicos. Sin embargo, puede ser modificado al pasar los años. Este tipo de ansiedad va aumentando a medida que las personas la padecen, no son conductas que se vean reflejadas de inmediato. Mientras más se exponga la persona a situaciones amenazantes más altos serán los niveles de este trastorno (Eslava Apari, 2022).

Spielberger,aclara que la ansiedad rasgo hace énfasis en la personalidad de cada ser humano, por ende ayuda a disminuir el padecimiento de los estados de ansiedad. Es decir, al haber una tendencia constante del comportamiento, la persona tiende a mostrarse, vincularse, desarrollarse y ejecutar sus acciones de la misma manera en diferentes momentos. En cambio en la ansiedad estado, las personas tienden a notarlo, ya que cuando su nivel es muy alto por lo que tiende a ser muy molesto, debido a que no están habituados a esta emoción. Por lo cual, aprender habilidades para situaciones amenazantes es de suma importancia (Eslava Apari, 2022). Cabe aclarar, que la ansiedad estado, es una etapa emocional temporal y transitoria que cambia con el tiempo y se caracteriza por sentimientos de tensión y preocupación, estos cambios vienen acompañados de cambios fisiológicos en su mayoría.

Se ha encontrado en varias investigaciones qué la ansiedad en el alumnado de instituciones universitarias forma parte del 50% o más de la población. Por ende, es un factor sumamente importante al momento del rendimiento académico. Aún más, en los momentos de exámenes y/o exámenes finales el porcentaje de ansiedad aumenta significativamente. Trunce Moralesa, et al. (2020)

En el marco del presente proyecto, se plantea como objetivo conocer la relación que existe entre el rendimiento académico, las estrategias de estudio y rasgos de personalidad

ansiosos. La idea central de este trabajo es que el rendimiento académico se ve afectado por distintas variables individuales (e.g., estrategias de estudio y rasgos ansiosos) y contextuales (e.g., cantidad de materias aprobadas), y este a su vez, influye en la deserción académica.

Las estrategias de estudio varían según cada persona y son indispensables para el rendimiento académico. Frecuentemente, estas dificultades son asociadas a otros constructos, como falta de atención, hiperactividad, ansiedad, entre otros.

Por todo lo expuesto anteriormente, el problema que plantea este estudio se puede resumir en las siguientes preguntas: ¿Cuáles son las asociaciones que existen entre el rendimiento académico y las estrategias de estudio? ¿Cuál es el vínculo entre el rendimiento académico y la ansiedad? ¿Existe alguna relación entre ciertas variables individuales y sociodemográficas y el rendimiento académico?

Los objetivos delimitados fueron:

1) Contribuir al conocimiento de las asociaciones existentes entre el rendimiento académico y las habilidades y estrategias de estudio, junto con la ansiedad, en estudiantes residentes en Buenos Aires, Argentina, que asisten a la Universidad Abierta Interamericana.
2) Explorar relaciones entre variables individuales, sociodemográficas y el rendimiento académico.
3) Analizar la relación entre el rendimiento académico y habilidades y estrategias de estudio en estudiantes de la Universidad Abierta Interamericana.
4) Analizar la asociación entre el rendimiento académico y la ansiedad en estudiantes de la Universidad Abierta Interamericana.
5) Identificar el vínculo entre variables individuales (e.g., edad) y sociodemográficas (e.g., sede de cursada) y el rendimiento académico.

Luego se plantearon las siguientes hipótesis:

1) A mayor capacidad de habilidades y estrategias de estudio aumenta el rendimiento académico.
2) A menor ansiedad aumenta el rendimiento académico.
3) A mayor ansiedad menor capacidad de habilidades y estrategias de estudio.

2. METODOLOGÍA

2.1 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Se llevó a cabo un estudio con enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, de alcance correlacional y de corte transversal (Hernández Sampieri et al., 2014).

2.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

La muestra estuvo integrada por 126 adultos, de los cuales 24 fueron hombres (19%) y 102 fueron mujeres (81%), con edades que oscilaron entre 18 y 55 *(M= 29,34; DT= 8,70)*. El muestreo fue de tipo no probabilístico e intencional (Hernández Sampieri et al., 2014). Se incluyeron aquellos sujetos entre 18 y 55 años, que estuvieran estudiando en la Universidad Abierta Interamericana (de las sedes de Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Berazategui, Argentina). Se exceptúan los sujetos de otras universidades.

2.3 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se utilizaron mediciones mediante una batería de tres instrumentos de evaluación autoadministrables que incluyeron las siguientes técnicas:

2.3.1 Cuestionario Sociodemográfico confeccionado ad hoc.

En relación a las variables sociodemográficas, se utilizó un cuestionario sociodemográfico Ad hoc, con el objetivo de relevar información general de los y las estudiantes participantes de la muestra, utilizando las siguientes variables: Edad, Sexo como figura en el DNI, Estado civil, Donde reside actualmente, Tiene trabajo y la cantidad de horas trabajadas, Tiene hijos o personas a cargo, Carrera, Año que cursa, Promedio con y sin aplazos, Realiza psicoterapia actualmente.

2.3.2 *Escala LASSI*

Se utilizará una adaptación de la *escala LASSI* (Weinstein, Schilte y Palmer, 1987), realizada por Uriel, Stover, Scheinsohn, Contini y Fernández Liporace (2009). La misma consiste en un autoinforme que evalúa las estrategias de estudio y aprendizaje para detectar áreas poco desarrolladas en estudiantes. Siendo útil para brindarles orientación, medir logros en programas de estrategias de estudios y evaluar éxito de cursos y programas de intervención. La fiabilidad de la escala inicial resultó ser igual a .88. (López et. al, 2012).
Las áreas de evaluación para la escala LASSI son:

Organización y planificación: hace referencia a la capacidad de establecer prioridades y jerarquizar compromisos. De igual manera, estas contemplan la capacidad de mantener la atención en forma sostenida, paralelamente a alcanzar los niveles de concentración necesarios para las actividades académicas.
Recursos para el aprendizaje: tienen que ver con las técnicas que se emplean para facilitar la comprensión, adquisición y evocación de los contenidos. Entre ellas aparecen el uso de letras especiales, marcaciones y subrayados, resúmenes, mapas conceptuales, cuadros sinópticos, etc.
Las habilidades para preparar evaluaciones: contemplan la capacidad de comprender consignas y la planificación efectiva para rendir exámenes, los cuales son factores indispensables para el éxito académico.
Las *estrategias de control y consolidación del aprendizaje:* permiten realizar ajustes al momento de estudiar posibilitando el fortalecimiento de los contenidos. Ejemplos de las mismas son: repaso de temas, relectura de apuntes, revisión de los materiales.
Las *habilidades para jerarquizar la información*: aquellas estrategias que se utilizan para diferenciar la información relevante de la que no lo es, permitiendo discriminar y separar lo esencial de lo accesorio, para focalizar la atención en aquello más relevante.
La modalidad de las respuestas es una escala likert que incluye las siguientes opciones: “Nunca”, “Pocas Veces”, “A veces sí, a veces no”, “Muchas veces”, y “Siempre”.

<u>Cálculo de la escala</u>
OyP=Items 2R+ 7R+ 9R+ 10+ 17R+ 18R+ 20R.
HE= Items 12R + 15R+ 19R.
MOT= Items 4+ 6+ 8.

RA= Items 11+ 13.

ECyC=Items 3+14+16.

HJI= Items 1+ 5R+ 21R.

Los ítems que dicen R se suman invertidos.

2.3.3 *Inventario de Ansiedad Rasgo y Estado (IDARE) adaptación del Cuestionario STAI Estado-Rasgo*

Fue elaborado por Spielberger, Gorsuch y Lushene en el año 1870. El IDARE es un inventario autoevaluativo, diseñado para evaluar dos formas relativamente independientes de la ansiedad: la ansiedad como estado (condición emocional transitoria) y la ansiedad como rasgo (propensión ansiosa relativamente estable), autoaplicada. Cada una de ellas tiene 20 ítems . En el IDARE-E, hay 10 ítems positivos de ansiedad (o sea, que a mayor puntuación mayor ansiedad) y 10 ítems negativos. De tal forma, los items reportados de como se siente el sujeto “ahora”, “en este momento”, y que indican intensidad en 4 categorÌas (1-no totalmente, 2-un poco, 3-bastante, 4-mucho), responden a la subescala de Ansiedad-Estado, y siempre debe ser presentada primero a los sujetos, antes que la subescala de Ansiedad-Rasgo, que se refiere a cómo se sienten “por lo general”, “habitualmente”, y se contestan también en 4 puntuaciones de frecuencia (1-casi nunca, 2-algunas veces, 3-frecuentemente, 4-casi siempre). Respecto a la validez y confiabilidad del Cuestionario STAI Estado/Rasgo, el grado de confiabilidad fue hallado con la fórmula KR-20 por Cronbach y fue administrado en personas sin patología obteniendo un valor (0,83 y 0,92) que son aceptables. (Gonzalez Llaneza, 2007).

Resumen: Estrategia de calificaciÛn IDARE

A. Estado

3+4+6+7+9+12+13+14+17+18= A

1+2+5+8+10+11+15+16+19+20= B

(A-B)+50=

___ Alto (> = 45)

___ Medio (30-44)

___ Bajo (< = 30)

A. Rasgo

22+23+24+25+28+29+31+32+34+35+37+38+40 =A

21+26+27+30+33+35+39 =B

(A-B)+35=

___ Alto (> = 45)

___ Medio (30-44)

___ Bajo (< = 30)

2.4 PROCEDIMIENTO

La administración se realizó de manera remota a través del Google forms, contactando a los diferentes estudiantes mediante redes sociales como grupos de WhatsApp y Facebook de diferentes asignaturas y carreras.
La participación de los sujetos en el estudio fue de manera voluntaria, en todo momento se garantizó el anonimato y antes de iniciar se brindó el consentimiento informado. Por lo cual todos los sujetos estuvieron de acuerdo en realizar la encuesta.
Luego, tuvieron acceso a responder la sección sociodemográfica, para pasar a responder los 21 reactivos de la escala LASSI y finalmente pasaron a responder los 40 reactivos de la escala IDARE-E. La duración de la encuesta fue de aproximadamente 15 minutos.
Por último, los protocolos fueron sistematizados, analizados e interpretados a través del SPSS 25.0 e interpretados según los correspondientes baremos.

3. ANÁLISIS DE DATOS

Para el análisis de los datos se emplearon medidas estadísticas descriptivas e inferenciales a través del software estadístico SPSS 25.0.

Se realizó el pre procesamiento de los datos, para descartar posibles outliers. Posteriormente, se aplicó una prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para evaluar la distribución de las variables.

Luego, se procedió al análisis descriptivo de las variables utilizadas. A su vez, se realizaron pruebas de correlación para vincular los constructos mediante Rho de Spearman y r de Pearson. Finalmente, se realizaron comparaciones de grupos a través de U de Mann-Whitney entre Ansiedad Estado-Rasgo y las Estrategias de Estudio y Aprendizaje, con respecto a las variables sociodemográficas Sexo, Si Trabaja, Cantidad de Horas Semanales Dedicadas al Trabajo y Si Realiza Psicoterapia.

4. RESULTADOS

Se inició realizando un análisis descriptivo para garantizar la caracterización de la muestra. Sobre la misma cabe destacar que estuvo conformada por 126 sujetos.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos y caracterización de la muestra

Variable	Valores	N	Porcentaje
Sexo como figura en el DNI	Femenino	102	81,0%
	Masculino	24	19,0%
Dónde reside actualmente	CABA	24	19,0%
	AMBA	102	81,0%
Tiene hijos menores a cargo	0	98	77,8%
	1	14	11,1%
	2	14	11,1%
Trabaja Actualmente	Si	94	74,6%
	No	32	25,4%
Cantidad de horas semanales aproximadamente	Hasta 20 horas	52	41,3%
	40 horas semanales o más	74	58,7%

Carrera que cursa actualmente	Adm de Empresas	2	1,6%
	Animación Digital	8	6,3%
	Diseño Gráfico	22	17,5%
	Lic. Historias del Arte	2	1,6%
	Marketing	2	1,6%
	Proyecto y Direc. de Obra	2	1,6%
	Psicología	68	54,0%
	Tec. Univ. en Gestión y Org. De Eventos	20	15,8%
Año de cursada actual	1	22	17,5%
	2	46	36,5%
	3	22	17,5%
	4	16	12,7%
	5	20	15,9%
Curso otra carrera	Si	58	46,0%
	No	68	54,0%
Realiza algún tipo de psicoterapia	Si	56	44,4%
	No	70	55,6%

Nota = N 126

Tabla 2

Diferencia entre Recursos para el Aprendizaje, Habilidades para preparar Evaluaciones, Estrategias de Control y Consolidación del Aprendizaje, Motivación, Habilidades para Jerarquizar la Información, Ansiedad Estado y Ansiedad Rango, con respecto la variable sociodemográfica Sexo

Variables		Rango Promedio	Significación
Ansiedad Estado	Femenino	67,01	**0,026**
	Masculino	48,58	
Estrategias de Control y Consolidación del Aprendizaje	Femenino	66,64	**0,045**
	Masculino	50,17	
Habilidades para Jerarquizar la Información	Femenino	66,81	**0,033**
	Masculino	49,42	

Estadístico aplicado: U de Mann-Whitney

Se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre la variable Sexo, Ansiedad Estado, Estrategias de Control y Consolidación del Aprendizaje y Habilidades para Jerarquizar la Información, siendo en todos los casos las mujeres quienes poseen puntuaciones más altas.

Tabla 3

Diferencia entre Recursos para el Aprendizaje, Habilidades para preparar Evaluaciones, Estrategias de Control y Consolidación del Aprendizaje, Motivación, Habilidades para Jerarquizar la Información, Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo, con respecto la variable sociodemográfica Si Trabaja o no

Variables	Rangos Promedio		Significación
Ansiedad Estado	Si	59,54	**0,037**
	No	75,13	
Ansiedad Rasgo	Si	57,10	**0,001**
	No	82,31	
Habilidad para Preparar Evaluaciones	Si	70,80	**<0,001**
	No	42,06	
ECyC	Si	67,31	**0,043**
	No	52,31	

Habilidad para Jerarquizar la Información	Sí	68,39	**0,009**
	No	49,13	

Estadístico aplicado: U de Mann-Whitney

Se halló una diferencia significativa entre la variable Si Trabaja o no, Ansiedad Estado, Ansiedad Rasgo, Habilidades para Planificar Evaluaciones. Estrategias de Control y Consolidación del Aprendizaje y Habilidades para Jerarquizar la Información.

Por un lado, aquellos que trabajan poseen mayores niveles de Habilidades para Preparar Evaluaciones, Estrategias de Control y Consolidación del Aprendizaje y Habilidades para Jerarquizar la Información, que aquellos que no trabajan.

En contraposición, aquellos que no trabajan puntúan más alto en los niveles de Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo, que aquellas personas que sí trabajan.

Tabla 4

Diferencia entre Organización y Planificación con respecto la variable sociodemográfica Si Trabaja o no

Variables		Media	Significación
Organización y Planificación	Sí	25,14	**<0,001**
	No	20,43	

Estadístico aplicado: r de pearson

Se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre la variable Si Trabaja o No y los Niveles de Organización y Planificación, donde quienes trabajan presentan mayores niveles de Organización y Planificación que aquellos que no trabajan.

Tabla 5

Diferencia entre Recursos para el Aprendizaje, Habilidades para preparar Evaluaciones, Estrategias de Control y Consolidación del Aprendizaje, Motivación, Habilidades para Jerarquizar la Información, Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo, con respecto la variable sociodemográfica Cantidad de Horas Semanales que Dedica al Trabajo

Variables		Rango Promedio	Significación
Ansiedad Estado	Hasta 20 horas semanales	54,69	**0,023**
	40 horas semanales o más	69,69	
Habilidades para Jerarquizar la Información	Hasta 20 horas semanales	72,23	**0,023**
	40 horas semanales o más	57,36	

Estadístico aplicado: U de Mann-Whitney

Se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre Cantidad de Horas Semanales que Dedica al Trabajo y los Niveles de Ansiedad Estado y Habilidades para Jerarquizar la Información, donde quienes dedican hasta 20 horas semanales al trabajo

presentan mayores niveles de Ansiedad Estado. Por otro lado, aquellos que trabajan 40 horas semanales o más, presentan puntuaciones más elevadas en la variable Habilidades para Jerarquizar la Información.

Tabla 6

Diferencia entre Recursos para el Aprendizaje, Habilidades para preparar Evaluaciones, Estrategias de Control y Consolidación del Aprendizaje, Motivación, Habilidades para Jerarquizar la Información, Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo, con respecto la variable sociodemográfica Si Realiza Psicoterapia

Variables		Rango Promedio	Significación
Estrategias de Control y Consolidación del Aprendizaje	Sí	72,57	**0,012**
	No	56,24	

Estadístico aplicado: U de Mann-Whitney

Se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre Si Realiza Psicoterapia y las Estrategias de Control y Consolidación del Aprendizaje, donde quienes realizan psicoterapia presentan mayores niveles en la variable Estrategias de Control y Consolidación del Aprendizaje que aquellas personas que no realizan psicoterapia.

Tabla 7

Relación entre Ansiedad Estado, Organización y Planificación, Habilidades para Preparar Evaluaciones, Motivación, Estrategias de Control y Consolidación del Aprendizaje y Habilidades para Jerarquizar la Información

Variables	Ansiedad Estado	Significación
Organización y Planificación	-0,439	**< 0,001**
Habilidades para Planificar Evaluaciones	-0,277	**0,002**
Motivación	-0,222	**0,013**
Estrategias de Control y Consolidación del Aprendizaje	-0,320	**< 0,001**
Habilidades para Jerarquizar la Información	-0,446	**< 0,001**

Estadístico aplicado: Rho de Spearman

Se hallaron correlaciones estadísticamente significativas entre Ansiedad Estado con Organización y Planificación, Habilidades para Planificar Evaluaciones, Motivación,

Estrategias de Control y Consolidación del Aprendizaje y Habilidades para Jerarquizar la Información. Todas ellas fueron negativas por lo que se entiende que, a mayor Ansiedad Estado, menor Organización y Planificación, Habilidades para Planificar Evaluaciones, Motivación, Estrategias de Control y Consolidación del Aprendizaje y Habilidades para Jerarquizar la Información

Tabla 8

Relación entre Ansiedad Rasgo, Organización y Planificación, Habilidades para Preparar Evaluaciones, Estrategias de Control y Consolidación del Aprendizaje y Habilidades para Jerarquizar la Información

Variables	Ansiedad Rasgo	Significación
Organización y Planificación	-0,585	**< 0,001**
Habilidades para Planificar Evaluaciones	-0,420	**< 0,001**
Estrategias de Control y Consolidación del Aprendizaje	-0,362	**< 0,001**
Habilidades para Jerarquizar la Información	-0,499	**< 0,001**

Estadístico aplicado: Rho de Spearman

Se hallaron correlaciones estadísticamente significativas entre Ansiedad Rasgo con Organización y Planificación, Habilidades para Planificar Evaluaciones, Estrategias de Control y Consolidación del Aprendizaje y Habilidades para Jerarquizar la Información. Todas ellas fueron negativas por lo que se entiende que, a mayor Ansiedad Rasgo, menor Organización y Planificación, Habilidades para Planificar Evaluaciones, Estrategias de Control y Consolidación del Aprendizaje y Habilidades para Jerarquizar la Información.

Tabla 9

Relación entre Edad, Ansiedad Rasgo y Habilidades para Preparar Evaluaciones

Variables	**Edad**	**Significación**
Ansiedad Rasgo	-0,319	**< 0,001**
Habilidades para Planificar Evaluaciones	0,207	**0,020**

Estadístico aplicado: Rho de Spearman

Se hallaron correlaciones estadísticamente significativas entre Edad con Ansiedad Rasgo y Habilidades para Planificar Evaluaciones. Con respecto a la relación entre Edad y

Ansiedad Rasgo, la relación es inversa. Esto significa que a mayor Edad menos Niveles de Ansiedad Rasgo.

Por otro lado, la relación entre Edad y las Habilidades para Planificar Evaluaciones es directa, entendiéndose que, a mayor Edad, mayores Habilidades para Planificar Evaluaciones.

Tabla 10

Relación entre Habilidades para Preparar Evaluaciones, Motivación, Habilidades para Jerarquizar la Información y el Promedio sin Aplazos

Variables	Promedio sin Aplazos	Significación
Habilidades para Preparar Evaluaciones	0,261	**0,003**
Motivación	0,396	**< 0,001**
Habilidades para Jerarquizar la Información	0,232	**0,009**

Estadístico aplicado: Rho de Spearman

Se hallaron correlaciones estadísticamente significativas entre Promedio sin Aplazos con Habilidades para Planificar Evaluaciones, Motivación y Habilidades para Jerarquizar la Información. Todas ellas fueron positivas por lo que se entiende que, a mayor Promedio sin Aplazos, mayor Habilidades para Planificar Evaluaciones, Motivación y Habilidades para Jerarquizar la Información.

Tabla 11

Relación entre Habilidades para Preparar Evaluaciones y Motivación, y el Promedio con Aplazos

Variables	Promedio con Aplazos	Significación
Habilidades para Preparar Evaluaciones	0,181	**0,042**
Motivación	0,307	**< 0,001**

Estadístico aplicado: Rho de Spearman

Se hallaron correlaciones estadísticamente significativas entre Promedio con Aplazos con Habilidades para Planificar Evaluaciones y Motivación. Todas ellas fueron positivas por lo que se entiende que, a mayor Promedio con Aplazos, mayor Habilidades para Planificar Evaluaciones y Motivación.

Tabla 12

Relación entre Ansiedad Rasgo, Organización y Planificación, Habilidades para Preparar Evaluaciones y Si Tiene Hijos Mejores a Cargo

Variables	Hijos Menores a Cargo	Significación
Ansiedad Rasgo	-0,182	**0,042**
Organización y Planificación	0,210	**0,018**
Habilidades para Preparar Evaluaciones	0,017	**0,212**

Estadístico aplicado: Rho de Spearman

Se hallaron correlaciones estadísticamente significativas entre Si Tiene Hijos con Ansiedad Rasgo, Organización y Planificación y Habilidades para Planificar Evaluaciones. Con respecto a la relación entre Si Tiene Hijos con Organización y Planificación y Habilidades para Preparar Evaluaciones, la relación es directa. Esto significa que a mayor cantidad de hijos mayores Niveles de Organización y Planificación y de Habilidades para Preparar Evaluaciones.

En contraposición, la relación entre Si Tiene Hijos y Ansiedad Rasgo es inversa, entendiéndose que, a mayor cantidad de hijos, menores Niveles de Ansiedad Rasgo.

5. CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo explorar la relación entre rendimiento académico, ansiedad y estrategias de estudio en estudiantes residentes en Buenos Aires Argentina que asistan a la Universidad Abierta Interamericana. De forma tal que se pueda contribuir al conocimiento de las asociaciones existentes. Teniendo como hipótesis principal que a mayor capacidad de habilidades y estrategias de estudio aumenta el rendimiento académico.

De acuerdo con los resultados podemos ver que esta hipótesis principal se confirma. Ya que, se hallaron correlaciones estadísticamente significativas entre promedio con aplazos y sin aplazos, con habilidades para planificar evaluaciones, motivación y habilidades para jerarquizar la información sólo se encuentra en el caso de promedio sin aplazos. Por lo cual, hay un déficit de jerarquización de la información en los estudiantes que alguna vez obtuvieron algún aplazo. De igual manera, este resultado nos muestra que a mayor promedio, mayor capacidad de habilidades y estrategias de estudio tiene incorporado el estudiante. Estos resultados coinciden con los aportados por Kohler Herrera (2013) demostrando que el rendimiento académico se asocia de forma significativa y positiva con las habilidades intelectuales y el uso de estrategias de aprendizaje de los estudiantes. Además, Gargallo López, et al. (2007) encontraron correlaciones significativas entre las estrategias de aprendizaje de los estudiantes universitarios y el rendimiento académico.

Otra hipótesis planteada fue “a mayor ansiedad menor capacidad de habilidades y estrategias de estudio”, de acuerdo a los resultados obtenidos esta hipótesis fue confirmada. Ya que, resultó que a mayor ansiedad estado nos encontramos con menor organización y planificación, menores habilidades para planificar evaluaciones, menor motivación, menores estrategias de control y consolidación del aprendizaje. Sumado a ello, menores habilidades para poder jerarquizar la información de manera adecuada. Tales así, que Hubbard (2016; citado en Tamayo Toro 2019), encuentra que una disminución de la ansiedad estado, mejora la memoria de trabajo y por ende aumenta el desempeño académico.

En contraposición también se halló que la ansiedad no influye de manera significativa en el rendimiento académico, Quedando nuestra tercera hipótesis rechazada. Coincidiendo con Alvarez, et al. (2012), en dónde se concluye que no hay una relación clara entre ansiedad y rendimiento académico.

Sin embargo, también se hallaron investigaciones en donde explican que la ansiedad influye en el rendimiento académico. Trunce Morales, et. al (2020). informa que el 53.20% de los estudiantes presenta ansiedad. Observándose una asociación estadísticamente significativa entre las variables ansiedad y rendimiento académico.

Dentro de las limitaciones encontramos que no está balanceada por sexo, lo cual se recomienda volver a realizar la misma equilibrando la muestra para poder hacer la comparación correspondiente. Sin embargo, se encontró una diferencia significativa entre sexo, ansiedad de Estado como estrategias de control y consolidación del aprendizaje y habilidades para jerarquizar la información siendo en todos los casos las mujeres quienes poseen puntuaciones más altas.

Otra limitación se podría deber a que no hay diferenciación entre ansiedad rasgo y ansiedad estado. Ya que, la muestra fue tomada en un día de actividad normal de los estudiantes, por lo cual se sugiere realizar nuevamente la muestra para evaluar la ansiedad estado cuando los estudiantes estén en situación de examen.

Por último, para obtener una exacta información respecto del rendimiento académico se tendría que poder acceder a los promedios del alumnado para que no haya errores al momento de realizar los resultados. En este caso se les solicitó a los estudiantes que ingresen a la plataforma de la Universidad, guiándolos en donde pueden encontrar los resultados de sus promedios con a plazos y sin a plazos; pero se desconoce si eficientemente extrajeron la información de dicha plataforma.

6. BIBLIOGRAFIA

- Álvarez, J., Aguilar, J. M., & Lorenzo, J. J. (2012). La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 10(1), 333-354.
- Álvaro, M. (1990) Hacia un modelo causal del rendimiento académico. Madrid, CIDE.
- ANGARITA, Consuelo y CABRERA, Kary Dokú (2000) El corazón del rendimiento académico. *Psicología desde el Caribe*. núm. 005. Universidad del Norte. Barranquilla, Colombia. Pp. 1-29.
- ÁVILA-TOSCANO, J. H., HOYOS PACHECO, S. L., GONZÁLEZ, D. P., & CABRALES POLO, A. (2011). RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES, TIPOS DE PRUEBAS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Psicogente, 14(26), 255-268.
- Bernard, J. A (1999). *Estrategias de aprendizaje.* Madrid: Bruño.
- Cedeño Meza, J. G., Alarcón Chávez, B. E., Mieles Vélez, J. C. (2020). Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de segundo nivel de psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Revista Científica Dominio de las ciencias.* Vol. 6, núm. 2, abril-junio 2020, pp. 276-301. http://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/index
- Díaz-guerrero R, Spielberg CD. idare: inventario de ansiedad: rasgo-estado. México: el Manual Moderno; 1975).
- Delgado Bocanegra, N. C., & Núñez Dávila, O. J. (2019). Ansiedad y Afrontamiento en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
- Eslava Apari, O. R. (2022). Estrés laboral y ansiedad en los trabajadores del Mercado Minorista Tierra Prometida, distrito Santa Anita, 2021.

- Freiberg Hoffmann, A. Ledesma, R. y Fernandez Liporace, M. (2016). Analisis de las Propiedades Psicométricas del Inventario de Estrategias de Aprendizaje y Estudio (LASSI) en estudiantes Universitarios. https://doi.org/10.21865/RIDEP44.2.10
- Gargallo. B. (2000). *Procedimientos. Estrategias de aprendizaje. Su naturaleza, enseñanza y evaluación.* Valencia: Tirant lo Blanch.
- Gargallo López, Bernardo; Suárez Rodríguez, Jesús; Ferreras Remesal, Alicia Estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios Revista de Investigación Educativa, vol. 25, núm. 2, 2007, pp. 421-441 Asociación Interuniversitaria de Investigación Pedagógica Murcia, España
- Gonzalez Llaneza, F. (2007). Instrumentos de Evaluación Psicológica. *Editorial Ciencias Médicas.* Ciudad de La Habana. Cuba, p. 167-173.
- Hernández Sampieri, A., Collado, C., y Baptista-Lucio, M. (2014). Metodología de la Investigación. Mcgraw-hill Interamericana Editores, S.A. https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-delaInvestigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf
- Hoyos, M. D. R. W. (2011). Factores de riesgo y protección para el rendimiento académico. Un estudio descriptivo en estudiantes de Psicología de una universidad privada. *Revista Iberoaméricana de educación*, *55*(1), 1-9.
- Kohler Herrera, Johanna Liliana. (2013). Rendimiento académico, habilidades intelectuales y estrategias de aprendizaje en universitarios de Lima. *Liberabit*, *19*(2), 277-288. Recuperado en 01 de diciembre de 2023, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272013000200013&lng=es&tlng=es.
- Lamas, H. (2015). Sobre el rendimiento esco-lar. Propósitos y Representaciones, 3(1), 313-386. doi: http://dx.doi.org/10.20511/pyr2015.v3n1.74
- Lamas, H. (2016). Sobre el rendimiento escolar. Recuperado el Junio de 2022, de file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-SobreElRendimientoEscolar5475216.pdf
- López Campos, J. J. . (2022). Factores psicosociales que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. *Anuario De Investigación: Universidad*

Católica De El Salvador, *11*(1), 51–63. https://doi.org/10.5377/aiunicaes.v11i1.15164

- MORENO OLIVOS, Tiburcio (2007) La evaluación del aprendizaje en educación superior. El caso de la carrera de Derecho. Reencuentro. Abril, no. 048. Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco. D.F. México. Pp. 61-67.
- OLDFIELD, Karen & HUTCHINSON, James (1996) Using graduate record examination scores and graduate point average to predict academic performance in selected classes at an urban master of public administration program. *College Student Journal*. 30, 519-524
- Spielberger, C.D. (1970). Teoría e investigación sobre la ansiedad. En C.D. Spielberger (Ed.), Ansiedad y comportamiento (págs. 3-22). Nueva York: Academic Press.
- Tamayo Toro, M. (2019). Relajación de jacobson para disminuir la ansiedad originada por evaluaciones e incremento del rendimiento académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Avances En Psicología*, *27*(2), 167–176. https://doi.org/10.33539/avpsicol.2019.v27n2.1795
- Trunce Morales, Silvana Trinidad, Villarroel Quinchalef, Gloria del Pilar, Arntz Vera, Jenny Andrea, Muñoz Muñoz, Sonia Isabel, & Werner Contreras, Karlis Mariela. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en educación médica*, *9*(36), 8-16. Epub 09 de diciembre de 2020. https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229
- Vite Gamboa, L. A. (2016). *El desarrollo de habilidades y destrezas técnicas y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Mixto Anexo a la Universidad Técnica de Babahoyo* (Bachelor's thesis, Babahoyo: UTB, 2016).
- Wong, M. S. L. (2011). Language Learning Strategy Use: A study of Pre-Service Teachers in Malaysia. Retrieved December 22, 2011, from http://www.eric.ed.gov/PDFS/ED521415.pdf.

7. ANEXOS

Hola! Soy Vanesa Basualdo, estudiante de la Universidad Abierta Interamericana de la Facultad de Psicología y Relaciones Humanas. Estoy realizando un proyecto de Tesis con la finalidad de obtener el título de grado.

Si te encontrás estudiando actualmente una carrera de grado o tecnicatura, te pido tu colaboración respondiendo el siguiente cuestionario. Podes realizarlo desde una PC, Tablet o celular.

Antes de comenzar te pido si podes tener a mano el promedio actual con aplazos, sin aplazos y la cantidad de finales aprobados. Esta información la podes ver en mi UAI, ingresando a estado de situación.

Por cualquier duda podes comunicarte por mail a la casilla de correo psi.basualdovanesa@gmail.com

Consentimiento informado

Es importante destacar que toda información proporcionada permanecerá totalmente confidencial y anónima tal como lo dicta la Ley N°25.326. Los datos sólo serán utilizados por el/la investigador/a en el contexto de este estudio.

1 - Acepto

Datos Sociodemográficos

A continuación te pediré datos generales.

Además, recordá que es importante que tengas a mano la cantidad de finales aprobados y los promedios actuales con aplazos y sin aplazos.

1. Edad ….
2. Sexo como figura en el DNI

   Femenino

   Masculino
3. Estado Civil

   Soltero/a

   Casado/a

   Concubinato

   Estoy en pareja

4. ¿Donde residís actualmente?

   C.A.B.A.

   A.M.B.A.

5. ¿Tiene hijos o menores a cargo? (si la respuesta es negativa, indique 0). De lo contrario, indique cuantas personas a cargo tiene.
6. ¿Trabaja actualmente?

   Si.

   No.

7. Si la respuesta anterior es positiva, responda la cantidad de horas semanales aproximadamente.

   Hasta 20 horas semanales

   40 horas semanales o más

8. ¿Qué carrera cursa actualmente?
9. ¿En qué año de la carrera se encuentra actualmente?

   1°

   2°

   3°

   4°

   5°

10. ¿Curso otra carrera anteriormente?

    Si

    No

11. En caso de ser positiva la respuesta anterior. ¿Cuántos finales aprobó?
12. ¿Cantidad de finales aprobados actualmente?
13. Promedio de la Carrera Actual. Colocar el promedio **sin** aplazos.
14. Promedio de la Carrera Actual. Colocar el promedio **con** aplazos.
15. ¿Realiza algún tipo de psicoterapia actualmente?

    Si

    No

LASSI

A continuación encontrarás algunas afirmaciones relacionadas con el aprendizaje y el estudio. Léelas y marcá tu respuesta con una X en la columna que corresponda, según la frecuencia con la que te sucede lo que dice cada oración. Por favor sé honesto, acordate que no hay respuestas correctas o incorrectas.

Frase	1 Nunca	2 Pocas veces	3 A veces sí a veces no	4 Muchas veces	5 Siempre
1. Durante una clase puedo distinguir entre una información importante y otra poco importante					
2. Me resulta difícil organizar un plan de estudios y cumplirlo					
3. Después de clase releo mis cuadernos o carpetas para comprender mejor la información					
4. Aún cuando lo que tenga que estudiar sea aburrido, me las arreglo para seguir estudiando hasta terminar					
5. Estoy poco capacitado/a para resumir lo que leo o escucho					
6. Me esfuerzo para obtener buenas notas aunque no me guste la materia					
7. Cuando me pongo a estudiar, las demoras y las interrupciones me causan problemas					
8. Estudiando trato de alcanzar metas alta					
9. Me distraigo de mis estudios con mucha facilidad					
10. Uso bien las horas que dedico a estudiar					
11. Hago cuadros o dibujos que me ayudan a entender lo que estudio					
12. Tengo dificultades para entender las preguntas de los exámenes					
13. Hago esquemas o gráficos para resumir los contenidos de una materia					
14. Leo en casa los textos que me dan las clases					
15. Al dar un examen me doy cuenta que estudié un tema equivocado					
16. Mientras reviso los materiales de una clase voy haciendo los trabajos prácticos o actividades asignados					
17. Tengo dificultades para adaptar mi forma de estudiar a las distintas materias					

Frase	1 Nunca	2 Pocas veces	3 A veces sí a veces no	4 Muchas veces	5 Siempre
18. Paso demasiado tiempo con mis amigos o con mi novio/a y ello afecta mis estudios					
19. En los exámenes escritos descubro que no entendí lo que me preguntaban y por eso saco notas bajas					
20. Me va mal en las pruebas porque me es difícil organizar un trabajo en poco tiempo					
21. Tengo dificultades para identificar los puntos importantes en lo que leo					

IDARE
INVENTARIO DE AUTOVALORACIÓN

Nombre:_____ **Fecha:**_____

INSTRUCIONES: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique ***cómo se siente ahora mismo***, o sea, en estos momentos.
No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

	NO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1. Me siento calmado	1	2	3	4
2. Me siento seguro	1	2	3	4
3. Estoy tenso	1	2	3	4
4. Estoy contrariado	1	2	3	4
5. Me siento a gusto	1	2	3	4
6. Me siento alterado	1	2	3	4
7. Estoy alterado por algún posible contratiempo	1	2	3	4
8. Me siento descansado	1	2	3	4
9. Me siento ansioso	1	2	3	4
10. Me siento cómodo	1	2	3	4
11. Me siento con confianza en mí mismo	1	2	3	4
12. Me siento nervioso	1	2	3	4
13. Estoy agitado	1	2	3	4
14. Me siento "a punto de explotar"	1	2	3	4
15. Me siento relajado	1	2	3	4
16. Me siento satisfecho	1	2	3	4
17. Estoy preocupado	1	2	3	4
18. Me siento muy excitado y aturdido	1	2	3	4
19. Me siento alegre	1	2	3	4
20. Me siento bien	1	2	3	4

IDARE
INVENTARIO DE AUTOVALORACIÓN

INSTRUCIONES: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique ***cómo se siente generalmente***. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero describa cómo se siente generalmente.

	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
21. Me siento bien	1	2	3	4
22. Me canso rápidamente	1	2	3	4
23. Siento ganas de llorar	1	2	3	4
24. Quisiera ser tan feliz	1	2	3	4
25. Me pierdo cosas por no poder decidirme rápidamente	1	2	3	4
26. Me siento descansado	1	2	3	4
27. Soy una persona "tranquila serena y sosegada"	1	2	3	4
28. Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder soportarlas	1	2	3	4
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1	2	3	4
30. Soy feliz	1	2	3	4
31. Me inclino a tomar las cosas muy a pecho	1	2	3	4
32. Me falta confianza en mí mismo	1	2	3	4
33. Me siento seguro	1	2	3	4
34. Trato de evitar enfrentar una crisis o dificultad	1	2	3	4
35. Me siento melancólico	1	2	3	4
36. Estoy satisfecho	1	2	3	4
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente	1	2	3	4
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	1	2	3	4
39. Soy una persona estable	1	2	3	4
40. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	1	2	3	4