

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Hábitos de estudio y estrés académico en
estudiantes de una EESTP de PNP – Ica, 2023**

Erika Rodriguez Quispe

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Ica, 2025

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

**INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE
INVESTIGACIÓN**

A : Decano de la Facultad de Psicología
DE : Beck Allen Oscanoa Estrella
Asesor de trabajo de investigación
ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación
FECHA : 4 de Octubre de 2025

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:
HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA EESTP DE PNP – ICA, 2023

Autores:
TERIKA RODRIGUEZ QUISPE – Carrera profesional Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado **18 %** de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores
Nº de palabras excluidas (en caso de elegir "SI"): **15** SI NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

**La firma del asesor obra en el archivo original
(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)**

Dedicatoria

A todas las personas que estuvieron conmigo,
brindándome su apoyo y amor, desde el
comienzo de mi vida y de mi formación
académica.

Agradecimientos

A mi familia por su apoyo y amor sin condiciones, lo cual es un combustible inagotable para seguir avanzando en la vida.

A la Universidad Continental por su soporte académico y tecnológico, que me permitió lograr mis metas.

A mi asesor de tesis por su paciencia y dedicación.

Resumen

Este trabajo tuvo como propósito global de establecer el nexo entre los hábitos de estudio (HE) y el estrés académico (EA) en estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023). El estudio fue básico, cuantitativo, correlacional y transversal. Se administraron instrumentos válidos. Además, los hallazgos señalaron un nexo negativo y moderado ($Rho=-0,449$; $p=0,000$) entre los HE y el EA en los policías en formación. Asimismo, se identificaron un nexo inverso y disminuido entre los estímulos estresores y los HE ($Rho=-0,340$; $p=0,000$); una relación negativa y moderada entre síntoma del estímulo estresor y HE ($Rho=-0,449$; $p=0,000$); y una relación positiva y muy baja entre las estrategias de afrontamiento y los HE ($Rho=0,193$; $p=0,002$). Se arribó a la conclusión de que a mejores hábitos de estudio de un estudiante menores probabilidades de que experimente EA.

Palabras clave: hábitos de estudio, estrés académico, estímulos estresores, síntomas del estímulo estresor, estrategias de afrontamiento, policías en formación

Abstract

This study's global purpose was to establish the link between study habits (SH) and academic stress (AS) in students of a Police Technical Higher Education School (EESTP de PNP), Ica (2023). The study was basic, quantitative, correlational, and cross-sectional. Valid instruments were administered. Furthermore, the findings indicated a negative and moderate link ($Rho=-0.449$; $p=0.000$) between SH and AS among police officers in training. Likewise, an inverse and diminished link was identified between stress stimuli and SH ($Rho=-0.340$; $p=0.000$); a negative and moderate relationship between stress stimulus symptoms and SH ($Rho=-0.449$; $p=0.000$); and a positive and very low relationship between coping strategies and SH ($Rho=0.193$; $p=0.002$). The conclusion reached was that the better a student's study habits, the lower the probability that they will experience academic stress.

Key words: study habits, academic stress, stressor stimuli, symptoms of the stressor stimulus, coping strategies, police officers in training.

Índice

| | |
|---|-----|
| Dedicatoria | i |
| Agradecimiento | ii |
| Resumen | iii |
| Abstract..... | iv |
| Índice | v |
| Índice de tablas | ix |
| Índice de figuras | x |
| Introducción..... | xi |
| Capítulo I: Planteamiento del problema de investigación | 14 |
| 1.1 Planteamiento del problema | 14 |
| 1.2 Formulación del problema..... | 16 |
| 1.2.1 Problema general | 16 |
| 1.2.2 Problemas específicos | 16 |
| 1.3 Objetivos de la investigación..... | 16 |
| 1.3.1 Objetivo general | 16 |
| 1.3.2 Objetivos específicos..... | 16 |
| 1.4 Hipótesis | 17 |
| 1.4.1 Hipótesis general | 17 |
| 1.4.2 Hipótesis específicas | 17 |

| | |
|--|----|
| 1.5 Variables..... | 18 |
| 1.5.1 Variable 1: Hábitos de estudio..... | 18 |
| 1.5.2 Variable 2: Estrés académico | 19 |
| 1.6 Justificación e importancia de la investigación | 20 |
| 1.6.1 Justificación teórica | 20 |
| 1.6.2 Justificación metodológica | 20 |
| 1.6.3 Justificación práctica | 20 |
| Capítulo II: Marco teórico | 22 |
| 2.1 Antecedentes..... | 22 |
| 2.1.1 Antecedentes internacionales | 22 |
| 2.1.2 Antecedentes nacionales..... | 24 |
| 2.1.3 Antecedentes locales | 26 |
| 2.2 Bases Teóricas | 27 |
| 2.2.1 Hábitos de estudio | 27 |
| 2.2.2 Estrés académico | 35 |
| 2.3 Definición de términos básicos | 40 |
| Capítulo III: Metodología..... | 42 |
| 3.1 Método de investigación..... | 42 |
| 3.2 Tipo de investigación | 42 |
| 3.2.1 Según el propósito extrínseco de la investigación..... | 42 |
| 3.2.2 Según el enfoque | 42 |

| | |
|---|----|
| 3.2.3 Según la planificación de la toma de datos | 42 |
| 3.2.4 Según el número de mediciones de las variables | 42 |
| 3.2.5 Según el diseño de investigación..... | 43 |
| 3.2.6 Nivel de investigación o propósito intrínseco | 43 |
| 3.3 Población | 43 |
| 3.4 Muestra | 44 |
| 3.4.1 Criterios de inclusión..... | 44 |
| 3.4.2 Criterios de exclusión | 44 |
| 3.5 La técnica de recolección de datos | 44 |
| 3.6 Los instrumentos | 45 |
| 3.6.1 Hábitos de estudio | 45 |
| 3.6.2 Estrés académico | 46 |
| 3.7 Descripción de procedimiento de recolección de datos..... | 47 |
| 3.8 Descripción de procedimiento de análisis de datos | 47 |
| 3.9 Aspectos éticos | 48 |
| Capítulo IV: Resultados | 49 |
| 4.1 Resultados descriptivos | 49 |
| 4.1.1 Descriptivos sociodemográficos..... | 49 |
| 4.1.1 Descriptivos de las variables de interés..... | 52 |
| 4.2 Resultados inferenciales | 54 |
| 4.2.1 Prueba de normalidad | 54 |

| | |
|----------------------------------|----|
| 4.2.2 Pruebas de hipótesis | 55 |
| Discusiones | 57 |
| Conclusiones..... | 62 |
| Recomendaciones | 64 |
| Referencias Bibliográficas..... | 65 |
| Anexos | 69 |

Índice de tablas

| | |
|---|----|
| Tabla 1 Comparación entre hábitos, métodos y técnicas de estudio | 30 |
| Tabla 2 Estresores académicos | 38 |
| Tabla 3 Clasificación de síntomas del estrés académico | 38 |
| Tabla 4 Descriptivos de edad | 49 |
| Tabla 5 Descriptivos de sexo..... | 49 |
| Tabla 6 Descriptivos de especialidad | 50 |
| Tabla 7 Descriptivos de sección | 51 |
| Tabla 8 Descriptivos de hábitos de estudio | 52 |
| Tabla 9 Descriptivos de estrés académico | 53 |
| Tabla 10 Prueba de normalidad K-S | 55 |
| Tabla 11 Correlación entre estrés académico y hábitos de estudio | 56 |
| Tabla 12 Correlación entre estímulos estresores y hábitos de estudio | 56 |
| Tabla 13 Correlación entre síntoma del estímulo estresor y los hábitos de estudio.... | 57 |
| Tabla 14 Correlación entre las estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudio | 57 |

Índice de figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1. Definición de hábitos. Tomado de Covey (2003) | 28 |
| Figura 2. Proceso de aprendizaje según Piaget. Tomado de Trujillo (2017)..... | 32 |
| Figura 3. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico.. | 37 |
| Figura 4. Tres fases del síndrome de adaptación general (SAG).. | 40 |
| Figura 5. Porcentaje de participantes según su sexo | 50 |
| Figura 6. Porcentaje de participantes según su especialidad | 51 |
| Figura 7. Porcentaje de participantes según su sección..... | 52 |
| Figura 8. Porcentaje de participantes según su nivel de hábitos de estudio | 53 |
| Figura 9. Porcentaje de participantes según su nivel de estrés académico..... | 54 |

Introducción

Lazarus y Folkman (1986, citados en Restrepo et al., 2020) refieren que el estrés es una respuesta psicofisiológica frente a un estímulo o circunstancia que se pondera como peligrosa. Estas situaciones pueden darse en los distintos ámbitos de desarrollo del ser humano, en ese sentido el estrés académico (EA) es un fenómeno psicológico de adaptación que atraviesa el estudiante en ciertos episodios de su experiencia académica, esto se da en tres tiempos: estímulos que producen estrés, experimentar estrés y formas de gestionar el estrés (Barraza, 2006, citado en Barraza et al., 2019).

A fin de que el estrés no se torne negativo (diestrés) en el ámbito de estudio se propone, como una posible solución, la variable hábitos de estudio (HE) que son repeticiones constantes de comportamientos adquiridos por la relación con el ambiente, que se presenta mecánicamente en ciertas circunstancias, esto facilita una regulación del aprendizaje del estudiante y estos pueden ser positivos o negativos (Vicuña, 1998, citado en Figueroa-Quiñones et al., 2019).

Al respecto, Medina et al. (2021) no encontraron una asociación entre HE y EA en alumnos de psicología colombianos, solo halló relación entre algunas de sus dimensiones. Restrepo et al. (2020) reportaron que las estrategias de afrontamiento fueron la dimensión de EA con mayor porcentaje de participantes con nivel elevado en universitarios colombianos. Zárate-Depraect et al. (2018) hallaron que la ausencia de HE tiene una asociación con el EA en alumnos de medicina de México.

A su vez, León (2022) reportó un nexo significativo, negativo y bajo entre los HE y el EA alumnos de psicología limeños. Mientras que Cassaretto et al. (2021) reportó que más del 50 % de su población de estudiantes de seis ciudades peruanas tenía EA problemático. Asimismo, Paitán y Monge (2020) encontraron una asociación entre estrés académico y los HE en escolares huancavelicanos. Además, Quispe y Ramos (2019)

reportaron una relación negativa y baja entre la dimensión estresores y hábitos académicos en alumnos arequipeños.

Por otro lado, Bendezú (2022) encontró que el 46 % de participantes iqueños alcanzó un grado bajo de tensión. A su vez, Ramos (2021) halló que el 27,06 % de su población de universitarios de Ica obtuvo niveles tanto promedio bajo y como alto, cada uno, de estrés.

La relevancia académica del estudio radicó en la comprobación de la vigencia de la aproximación teórica de HE de Vicuña que considera cinco factores sustentados en teorías constructivistas y eclécticas sobre el aprendizaje donde destacan autores como Piaget. Asimismo, se verifica empíricamente los factores del modelo de EA de Barraza que se compone de tres factores basados en la teoría de Selye y su relación.

Asimismo, la relevancia profesional de la investigación residió en la búsqueda de posibles variables relacionadas al estrés en el ámbito educativo que permitan diseñar programas de intervención más efectivos en el aula. Asimismo, estas fueron las principales motivaciones de la investigadora para realizar el presente trabajo. El estudio fue básico, cuantitativo, correlacional y no experimental. El alcance de la investigación fue poblacional y la principal limitación fue el calendario académico, ya que se debió recolectar los datos de acuerdo con estos tiempos planificados.

El primer capítulo trata sobre el planteamiento del trabajo investigativo, se muestran los propósitos del estudio, hipótesis y justificación. A su vez, el capítulo segundo aborda los antecedentes investigativos y marco teórico. Asimismo, el tercer capítulo muestra la metodología, tipo, diseño y alcance de la investigación, también se delimita la población y la muestra, los instrumentos de medición y el procesamiento estadístico.

El cuarto capítulo contiene los hallazgos estadísticos mostrados en tablas, gráficos y contrastaciones de hipótesis. Igualmente, se muestra la discusión y aporte científico. Finalmente, se plasman las conclusiones, sugerencias y anexos.

Capítulo I

Planteamiento del Problema de Investigación

1.1 Planteamiento del Problema

Alfonso et al. (2015) refieren que el estrés es una problemática muy frecuente, de naturaleza multivariable como resultado de la interacción del sujeto con los sucesos del contexto, que pueden ser percibidos como amenazantes para su integridad o excesivos para sus recursos.

En un estudio realizado a nivel mundial sobre emociones negativas se encontró que el 41 % de adultos experimentan mucha preocupación; 40 % estrés; 32 % dolor físico; 27 % tristeza; y 23 % ira. En el 2022, la preocupación y el estrés se mantuvieron cerca a los niveles reportados en el 2021 aunque cayeron un punto, asimismo los países con mayores índices de emociones y experiencias desagradables fueron Afganistán, Sierra Leona y Chad, mientras que el país con menor índice fue Vietnam; por otro lado, Perú alcanzó un índice moderado (Gallup, 2023).

En Perú, Cassaretto et al. (2021) realizaron un estudio con 1801 estudiantes universitarios de 9 casas de estudio en Huánuco, Puno, Cajamarca, Piura, Arequipa y Lima, sus hallazgos señalaron que 83 % de participantes tuvo al menos un episodio de nerviosismo y preocupación durante el semestre académico. Asimismo, el 38,3 % de estudiantes alcanzaron el nivel medio de EA; 26,3 %, nivel medianamente alto; y 7,1 %, muy alto. En otras palabras, más de la mitad de los estudiantes tienen problemas con el estrés.

Por otro lado, en un estudio sistemático de 28 artículos sobre EA en los últimos 10 años realizado por Legua (2020) se reportó que las variables afrontamiento, estrategias de afrontamiento, bajo rendimiento escolar, ser estudiante nuevo, estrategia didáctica, depresión, ansiedad y HE cuentan con evidencia que respalda su correlación con el EA.

Además, el 50 % de investigaciones fueron correlacionales y 85,8 % no experimentales, Perú fue el tercer país con mayores estudios sobre EA (17,9 %). Esto sugiere que esta es una problemática frecuente en el país, las mujeres tuvieron mayores niveles de estrés y evidenciaron mayores porcentajes de abandono académico, y el SISCO fue el instrumento más usado. Por ello, es importante aportar evidencia acerca de la asociación entre los HE y el EA en una población de policías en formación de Ica.

En la crisis sanitaria, muchos estudiantes tuvieron que interrumpir su formación por razones económicas, académicas, motivacionales y adaptativas, por ejemplo, en Colombia se reportó que, en el 2020, 37 % de estudiantes abandonaron su formación, en Chile se redujeron las matrículas en casas de estudio privadas hasta en un 6,3 %, mientras que en México se reportaron un 44 % de deserciones; mientras tanto en Perú 49 % de estudiantes reportó afectación económica, 14 % tuvieron que recurrir a créditos educativos y 9 % obtuvo una beca de estudios. Asimismo, los principales factores asociados al abandono académico durante la crisis sanitaria fueron los siguientes: rendimiento académico, nivel de instrucción de los progenitores e ingresos económicos, no obstante no se registraron diferencias de sexo (Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria, 2021).

Las conductas académicas deseables repetitivas y estables en el tiempo podrían ser un elemento de protección importante para prevenir niveles dañinos de EA en los estudiantes y el abandono académico, si se encuentra evidencia de este vínculo, se podrían diseñar programas de intervención que se centren en el entrenamiento de HE a fin de mejorar la salud psicológica de los estudiantes y su desempeño académico. Luego de la información brindada, es necesario plantear las siguientes preguntas de investigación:

1.2 Formulación del Problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y los estímulos estresores en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)?
- ¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y los síntomas del estímulo estresor en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)?
- ¿Cuál es la relación entre los HE y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)?

1.3 Objetivos de la Investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación entre los HE y el EA en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)

1.3.2 Objetivos específicos

- Conocer la relación entre los hábitos de estudio y los estímulos estresores en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023).
- Conocer la relación entre los hábitos de estudio y los síntomas del estímulo estresor en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023).
- Conocer la relación entre los HE y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023).

1.4 Hipótesis

1.4.1 Hipótesis general

Existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023).

1.4.2 Hipótesis específicas

- Existe una relación significativa entre los HE y los estímulos estresores en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023).
- Existe una relación significativa entre los HE y los síntomas del estímulo estresor en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023).
- Existe una relación significativa entre los HE y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023).

1.5 Variables

1.5.1 Variable 1: Hábitos de estudio

| Variable de estudio: Hábitos de estudio | | | |
|---|--|--------------------------------|---|
| Conceptualización de la variable: Son patrones de comportamiento aprendidos y automáticos en ciertos contextos, esto facilita una regulación del aprendizaje del estudiante y estos pueden ser positivos o negativos (Vicuña, 1998, citado en Figueroa-Quíñones et al., 2019). | | | |
| Dimensiones | Indicadores | Ítems | Escala de medición |
| Forma de estudio | Realiza subrayado | 1;2;3 | Ordinal Muy positiva Tendencia (+) Tendencia (-) Negativa Muy Negativa |
| | Utiliza el diccionario | 4 | |
| | Comprensión de lectura | 5;6 | |
| | Memoriza el contenido | 7; 8 | |
| | Repasa lo que estudia luego de 4 a 8 horas | 9 | |
| | Repasa lo estudiado de forma general | 10 | |
| | Repasa solo lo que le apetece | 11;12 | |
| Resolución de tareas | Hace síntesis | 13;14 | |
| | Contesta sin entender | 15 | |
| | La forma es más importante que el fondo | 16 | |
| | Pide ayuda | 17;18 | |
| | Planifica el tiempo | 19 | |
| Preparación de exámenes | Etiqueta tareas | 20; 21; 22 | |
| | Planifica el tiempo en evaluaciones | 23;24 | |
| | Estudia justo antes de los exámenes | 25;26;27 | |
| | Recurre al plagio en las evaluaciones | 28;29 | |
| | Repasa según su intuición | 30 | |
| | Elige los contenidos | 31 | |
| | Realiza conclusiones | 32 | |
| Forma de escuchar la clase | No recuerda lo estudiado | 33 | |
| | Anota la información | 34; 35 | |
| | Ordena información | 36 | |
| | Realiza interrogantes pertinentes | 37 | |
| | Responde a distractores fácilmente | 38; 39; 40; 41; 42; 43; 44; 45 | |
| Acompañamiento al estudio | Requiere de tranquilidad en clase y en su casa | 46; 47; 48 | |
| | Come mientras repasa | 49 | |

Obstaculizan su estudio en
casa y escuela 50; 51; 52; 53

1.5.2 Variable 2: estrés académico

Variable de estudio: Estrés académico

Conceptualización de la variable: Es un proceso psicológico adaptativo que atraviesa el estudiante en ciertos episodios de su experiencia académica, esto se da en tres tiempos: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento (Barraza, 2006, citado en Barraza et al., 2019).

| Dimensiones | Indicadores | Ítems | Escala de medición |
|-------------------------------|--|-------------------|----------------------------------|
| Estímulos estresores | Carga de trabajo académico | 1;2 | |
| | Forma de ser del docente | 3 | |
| | Juicio de valor sobre el profesor | 4;5;6 | |
| | Pobre comprensión de contenidos | 7; 8 | |
| | Fechas de entrega | 9 | |
| Síntoma del estímulo estresor | Físicos: Problemas de sueño; Cansancio duradero; Jaquecas; Problemas gástricos; Comerse las uñas | 10;11;12;13;14;15 | Ordinal leve, moderado; profundo |
| | Psicológicos: Intranquilidad; Pena; Miedo intenso; Falta de atención sostenida; Irritabilidad | 16;17;18;19;20 | |
| | Comportamentales: Actitud polémica; Soledad; Desmotivación; Cambios en el consumo de comida | 21;22;23;24 | |
| Estrategias de afrontamiento | Asertividad | 25 | |
| | Planificar y llevar a cabo una estrategia y beneficiarse del contexto de estrés | 26 | |
| | Elogiarse | 27 | |
| | Religiosidad | 28 | |
| | Buscar información | 29 | |
| | Verbalizar problema el problema | 30 | |

1.6 Justificación e Importancia de la Investigación

1.6.1 Justificación teórica

Este trabajo se justificó teóricamente en la constatación empírica de la vigencia de la aproximación teórica de HE de Vicuña (1998, citado en Figueroa-Quñones et al., 2019) que considera cinco factores sustentados en teorías constructivistas y eclécticas sobre el aprendizaje donde destacan autores como Piaget (citado en Stoltz, 2018). Asimismo, se verificó empíricamente los factores del modelo de EA de Barraza (2006), que se compone de tres factores basados en la teoría de Selye (1960, citado en Oblitas, 2010). Además, se aportó resultados a la línea de investigación de ambas variables en estudiantes de una academia policial de la ciudad de Ica, de esta manera habrá mayor evidencia sobre este posible vínculo.

1.6.2 Justificación metodológica

Este trabajo se justificó metodológicamente, pues brindó evidencia sobre las propiedades psicométricas de las pruebas en los alumnos de una EESTP de PNP, Ica (2023). Es necesario mencionar que nunca se correlacionaron estas variables en ninguna población local, el presente estudio fue el primero en hacerlo. Asimismo, se reafirmó la importancia del nivel de investigación correlacional como un paso importante hacia los niveles explicativos o predictivos de investigación.

1.6.3 Justificación práctica

La justificación práctica del estudio radicó en que se aplicaron dos instrumentos psicométricos a una población de jóvenes policías en formación, a partir de lo cual se establecieron dos diagnósticos psicométricos, uno de las conductas académicas repetitivas y estables y otro de tensión académica. Según dichos resultados, se podrán tomar decisiones que permitirán mejorar la formación académica, así como programas

que desarrollen los patrones conductuales académicos o de concientización y prevención de tensión académica.

Capítulo II

Marco Teórico

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes internacionales

Lara (2022) realizó un trabajo investigativo con el fin de establecer la vinculación entre el EA y los HE en alumnos de teatro bolivianos. Se trabajó con una muestra de 25 alumnos. Asimismo, se administró los inventarios válidos. Los hallazgos mostraron una correlación negativa y muy fuerte ($-0,846$; $p < 0,05$) entre el EA y HE. Además, la mayoría (52 %) de participantes mostraron un nivel de EA profundo, de esta manera el 72 % de participantes tuvieron niveles tendencia negativa, negativa y muy negativa de HE. Se concluyó que a mayor nivel de ansiedad académica menor nivel de HE.

Por su parte, Zambrano-Vélez y Tomalá-Chavarría (2022) realizaron un estudio con el propósito de describir el nivel de EA en alumnos de educación inicial de la Universidad Estatal Península de Santa Elena de Ecuador. Asimismo, se trabajó con 30 estudiantes de muestra. Además, se aplicó un instrumento de EA. Los hallazgos revelaron un nivel significativo de EA en los estudiantes, porque la mayor parte tuvo un grado intermedio de estrés 57,1 % en tercer semestre y 43,8 % en séptimo semestre. Se concluyó que los estudiantes reportan mayor nivel de estrés académico conforme el ciclo académico avanza.

Mientras que Medina et al. (2021), en su tesis de obtención de grado, plantearon el propósito de encontrar la vinculación entre los HE y el estrés académico en psicólogos en formación universitaria de una casa de estudio superior de Bogotá-Colombia. Además, la metodología fue cuantitativa, no experimental, transeccional y correlacional. Los investigadores trabajaron un muestreo no probabilístico de 50 psicólogos en formación. Asimismo, administraron instrumentos válidos. No hubo nexo entre los patrones

conductuales académicos y la tensión académica, sin embargo, se reportaron correlaciones entre algunas dimensiones de ambas variables como entre reacciones fisiológicas y ambiente ($\rho=-0,280$; $p<0,05$) y planificación ($\rho=-0,270$; $p<0,05$); reacciones psicológicas y ambiente ($\rho=-0,330$; $p<0,05$); reacciones comportamentales y ambiente ($\rho=-0,530$; $p<0,01$) y planificación ($\rho=-0,400$; $p<0,01$). Además, se reportó un nivel adecuado de conductas académicas repetitivas y estables y un nivel moderado de tensión académica. Se concluyó que los HE y el estrés académico no se vinculan.

A su vez, Restrepo et al. (2020) plantearon la finalidad de describir el estrés académico en alumnos colombianos. Se trabajó un método cuantitativo, transeccional y descriptivo. Asimismo, 450 universitarios se usaron en la muestra y se usó un instrumento válido. Se encontró que la dimensión con la mayor parte de los alumnos en nivel alto fue las estrategias de afrontamiento, especialmente en la habilidad asertiva (51,4 %), asimismo fue en la que se registró la mayoría en nivel bajo en el indicador uso de fármacos (92,2 %). Se concluyó que las dimensiones del estrés académico podrían ser perjudiciales para el intelecto y el rendimiento académico.

A su turno, Zárate-Depraect et al. (2018) hicieron un estudio con la meta de encontrar la vinculación entre los patrones de conducta en el ámbito académico y el estrés académico en médicos mexicanos en formación. El método fue cuantitativo, correlacional y transeccional. Se realizó un muestreo probabilístico de 741 médicos en formación. Asimismo, se administró instrumentos válidos. Los hallazgos revelaron que hay un vínculo entre la ausencia los patrones de conducta en el ámbito académico y la tensión académica. Se concluyó que cuando los médicos en formación no logran satisfacer las demandas del contexto tienden a estresarse.

2.1.2 Antecedentes nacionales

León (2022) desarrolló una investigación en la cual formuló el propósito de hallar la relación entre las conductas académicas estables y la tensión académica en psicólogos en formación. Asimismo, se empleó un muestreo según la accesibilidad del investigador de 202 alumnos. Se administró instrumentos válidos. Se encontró que el 49,5 % de alumnos tuvieron un grado de los HE con tendencia negativa. De esta manera, 94 % de los sujetos de estudio alcanzaron un grado de estrés académico severo. Por otra parte, se encontró que las conductas académicas estables se vinculan con la tensión académica ($Rho=-0,269$; $p<0,000$). Se concluyó que a mayor nivel de conductas académicas estables menor nivel de tensión académica.

Por su parte, Cassaretto et al. (2021) hicieron una indagación a fin de describir la tensión académica, sus dimensiones, y realizar un análisis de variables demográficas y académicas en estudiantes de nivel superior de instrucción. Trabajaron con una muestra no probabilística de 1801 universitarios, de 9 universidades de 6 regiones de todo el Perú. Se administró un cuestionario de datos del participante, inventario SISCO del estrés académico y el instrumento CEVJU-Perú. Los hallazgos señalaron que 83 % de participantes tuvieron al menos un episodio de estrés académico en el semestre. De este modo, en el análisis de regresión lineal múltiple los factores intensidad del estrés, frecuencia de estresores, y síntomas tuvieron modelos medianos y grandes. Además, los hábitos de salud fueron más influyentes en todos los modelos. Por otra parte, el 38,3 % de estudiantes alcanzaron el nivel medio de estrés académico; 26,3 % nivel medianamente alto, y 7,1 % muy alto. Dicho de otro modo, más del 50 % los estudiantes tienen problemas con el estrés.

Mientras que Paitán y Monge (2020) plantearon la meta de encontrar la vinculación de las variables de interés en escolares huancavelicanos en su trabajo

investigativo. Se realizó un censo de 50 escolares. Se administraron los instrumentos SISCO y CASM-85. Los hallazgos evidenciaron la ausencia de una vinculación entre la tensión académica y las conductas académicas estables ($p > 0,05$), tampoco hubo correlación entre estímulos que generan estrés y conductas académicas estables ($p > 0,05$), sin embargo, se encontró relación entre los síntomas de la tensión académica y las conductas académicas estables ($p < 0,05$), finalmente no hubo vinculación entre las EA y las conductas académicas estables ($p > 0,05$). Además, el 50 % de participantes alcanzó una tendencia negativa, mientras que el 88 % de estudiantes obtuvo un grado de estrés académico moderado. Se concluyó que no existe relación entre la tensión académica y las conductas académicas estables en los escolares huancavelicanos.

A su vez, Estrada-Araoz (2020) hizo una indagación para establecer el nexo entre los HE y el EA en estudiantes de la selva peruana de quinto de media. Además, 121 alumnos fueron la muestra. Se administró los inventarios CASM-85 y SISCO. Los hallazgos mostraron una relación negativa entre los HE y el EA ($Rho = -0,365$; $p < 0,05$). Asimismo, la mayoría (37,2 %) de participantes tuvieron un nivel de HE negativo y la mayoría (33,1 %) de estudiantes reportó un nivel medianamente alto de estrés. Se concluyó que a mejores HE menores niveles de estrés académico.

A su turno, Quispe y Ramos (2019) realizaron un trabajo investigativo en el cual plantearon el propósito de hallar la vinculación entre tensión académico y las conductas académicas repetitivas en alumnos de Arequipa. Trabajaron con 152 alumnos de muestra. Se usó instrumentos válidos. Los hallazgos indicaron la existencia de una vinculación negativa entre la dimensión estresores y los HE ($Rho = -0,226$; $p < 0,05$). Además, la mayoría de participantes (27,6 %) alcanzaron un nivel alto de tensión académica, por otro lado la mayoría de participantes (28,9 %) obtuvo un nivel muy positivo de conductas

académicas estables. Se concluyó que la tensión académica tiene una asociación negativa con las conductas académicas repetitivas.

2.1.3 Antecedentes locales

Bendezú (2022) llevó a cabo su tesis a fin de conocer el nexo entre el estrés y el rendimiento estudiantil en alumnos de terapia física y rehabilitación iqueños. El trabajo fue cuantitativo, hipotético deductivo, transeccional y correlacional. Emplearon una muestra de 100 alumnos y se les administró el cuestionario inventario SISCO del estrés académico, además el registro de promedio de notas. Los hallazgos evidenciaron una relación entre la tensión y el desempeño estudiantil ($\text{Tau-b de Kendal} = -0,909$; $p < 0,05$). Además, la mayoría (42 %) de estudiantes alcanzaron un nivel bajo de estrés. En conclusión, el estrés de los alumnos influye en su rendimiento académico.

Por su parte, Huyhua y Sulca (2022) elaboraron una indagación para relacionar los HE y la procrastinación en escolares iqueños. El estudio fue básico, cuantitativo y descriptivo correlacional. La población fue de 121 estudiantes y se extrajo una muestra de 91 estudiantes. Se administró el inventario CASM 85 y una escala de procrastinación académica. Los hallazgos mostraron que la mayoría (75,8 %) de participantes mostraron un nivel regular de HE. Asimismo, no se halló relación entre los HE y la procrastinación académica. Se concluyó que las variaciones de los HE son independientes a la procrastinación académica.

Asimismo, Ramos (2021), en su estudio, formuló el objetivo de hallar el nexo que existe entre resiliencia y tensión académica en universitarios iqueños. El trabajo fue no experimental, cuantitativo, correlacional y transeccional. Asimismo, se trabajó con 85 discentes. Se aplicó pruebas validas. Se encontró una vinculación inversa y escasa entre la resiliencia y el estrés ($\text{Rho} = -0,358$; $p < 0,05$). El 27,06 % de participantes obtuvieron

niveles tanto promedio bajo como alto, de EA. Se concluyó que a cuanto más grado de resiliencia, menos grado de tensión académica.

Además, Pacheco (2020) desarrolló una tesis para optar el título profesional de licenciada en educación y propuso la meta de establecer la vinculación entre las conductas académicas estables y el logro de competencias en escolares iqueños. Se realizó un muestreo por accesibilidad del investigador de 90 escolares. Se administró una encuesta sobre HE y un análisis documental para la variable logro de competencias. Los hallazgos revelaron un vínculo directo entre conductas académicas estables y logro de competencias ($r=0,725$; $p<0,05$). Se concluyó que, a mejores comportamientos académicos estables, mayor grado de logro de competencias.

A su vez, Valencia y Tataje (2020) desarrollaron una tesis para encontrar el nexo entre el EA y el desempeño estudiantil en universitarios de la Universidad Autónoma de Ica sede Chincha. De esta manera, se administró la escala de estrés académico y se recopilaron las notas promedio de los alumnos. Se empleó una muestra de 149 discentes. Los hallazgos revelaron que no existe una relación entre el estrés y el rendimiento académico. Asimismo, la mayoría (79,8 %) de estudiantes tuvo un grado pobre de EA. Se concluyó que el nivel de estrés es independiente al desempeño estudiantil en universitarios de Chincha.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Hábitos de estudio

2.2.1.1 Definición de hábito

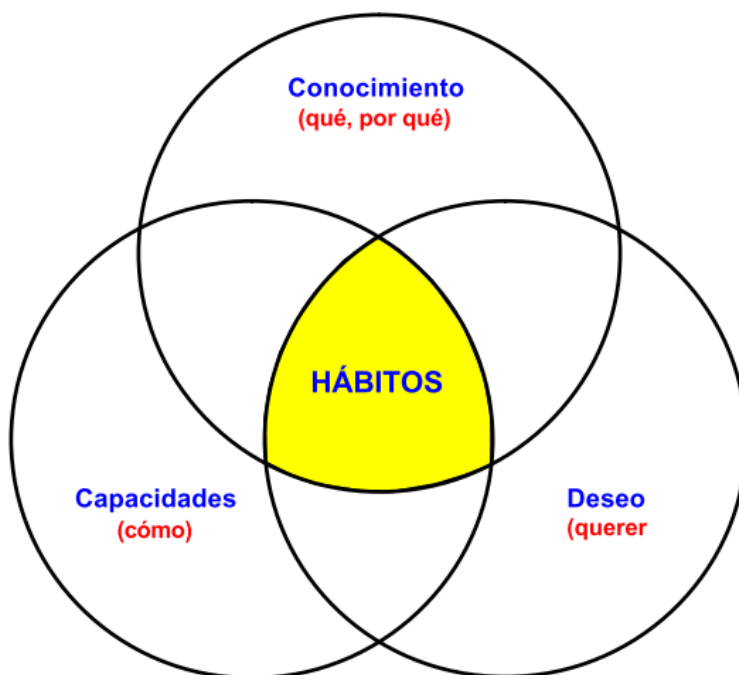
Para Perrenoud (2008), un hábito es un grupo de costumbres y una forma de llevar a cabo la percepción, sensación, sentimiento, juicio, decisión y pensamiento, en ese sentido los HE vendrían a ser comportamientos aprendidos por repetición, estos pueden

ser positivos o negativos; en otras palabras, es la forma frecuente de ser o la estabilidad y constancia en las disposiciones conductuales del sujeto frente a los estímulos.

Por su lado, Ñaca (2016) señala que los hábitos, costumbres o disposiciones se adquieren y se enriquecen por medio de la perseverancia y energía individual, hasta que se automatizan gracias a la repetición permanente. Covey (2003) define al hábito como el producto de tres factores: conocimiento, capacidad y deseo. Para ello se debe saber lo que se necesita lograr, tener habilidades para hacerlo y querer conseguir el objetivo. En la figura 1 se sintetiza esta definición

Figura 1

Definición de hábitos



Tomado de Covey (2003)

2.2.1.2 Definición de estudio

Para Ñaca (2016), el estudio es una acción mental e inversión de energía del intelecto del aprendiz en diferentes etapas educativas formales: inicial, primaria,

secundaria y superior (pre y postgrado), con objetivos y una planificación establecida, que implican el trabajo académico dentro de instituciones públicas o privadas.

Esto debe diferenciarse de aprender y de conocer cómo estudiar: el primero puede darse en cualquier ámbito de la vida sin un objetivo previamente definido necesariamente; mientras que el segundo implica poner en marcha los procesos cognitivos superiores que distinguen al ser humano, con una finalidad y dirección, esto debe realizarse mediante estrategias y hábitos, lo que facilita la adquisición de un gran volumen de conocimientos importantes para el desempeño académico y profesional.

2.2.1.3 Definición de hábitos de estudio

Rondón (1991, citado en Cedeño-Meza et al., 2020) refiere que los HE son diferentes actividades que realiza el aprendiz para alcanzar el objetivo de aprender, por ejemplo puede hacer uso de apuntes, libros, guías, internet, etc. Por su parte, Ñaca (2016) menciona que los HE son una serie de técnicas o pasos que facilitan la asimilación y memorización de diversos contenidos

Por otro lado, Vicuña (1998, citado en Figueroa-Quiñones et al., 2019) indica que los HE son comportamientos académicos rutinarios que pueden ser beneficiosos si aportan al buen rendimiento académico o perjudiciales si se da lo contrario, en este último caso es necesario realizar una intervención, por ejemplo, tener planificación anticipada en el estudio, gestionar el tiempo y repasar con constancia facilita la asimilación, recuperación, entendimiento y uso del conocimiento.

Por su parte, Cruz y Quiñones (2011) refieren que los HE se pueden confundir conceptualmente con los métodos de estudio y las técnicas de estudio y ofrecen una comparación en la tabla 1.

Tabla 1

Comparación entre hábitos de estudio, métodos de estudio y técnicas de estudio

| | Hábitos de estudio | Métodos de estudio | Técnicas de estudio |
|------------|---|---|--|
| Definición | Acción repetida de estudiar en condiciones adecuadas de tiempo, espacio, y estabilidad. | Planificación lógica de pasos a seguir con el propósito de alcanzar el aprendizaje. | Grupo de estrategias, que facilitan en aprendizaje |
| Ejemplos | | Método total , Métodos SQ3R, EPL2R; 2L2S2R y EFGHI | Esquema; mapa conceptual; cuadros comparativos; subrayado; síntesis, resumen |

Nota. Tomado de Cruz y Quiñones (2011)

2.2.1.4 Modelo de Vicuña de hábitos de estudio

Existen cinco factores de los hábitos de estudio de acuerdo con Vicuña (2005, citado en Herrera, 2021) y Vicuña (2002, citado en Quispe & Ramos, 2019).

a. *Forma de estudio.* Es el proceso que se emplea durante el estudio y la retención de información (Vicuña, 2005, citado en Herrera, 2021). Se advierten comportamientos como el empleo de técnicas como subrayar lecturas, auto cuestionamiento sobre los contenidos, repaso, vinculación del tema de estudio con otros temas (Vicuña, 2002, citado en Quispe & Ramos, 2019).

b. *Resolución de tareas.* Implica las actitudes que se emplean en casa a fin de cumplir con los deberes académicos (Vicuña, 2005, citado en Herrera, 2021). Se advierten conductas como si el propio estudiante realiza las tareas o las manda a hacer a otras personas, si investiga la información necesaria para la tarea, si cumple plazos de entrega, si entrega para cumplir y no comprende los contenidos (Vicuña, 2002, citado en Quispe & Ramos, 2019).

c. *Preparación de exámenes.* Es la forma de planificación de recursos como tiempo e información con el propósito de superar las pruebas académicas (Vicuña, 2005,

citado en Herrera, 2021). También, se advierte con cuantos días de antelación empieza a estudiar, si el repaso es diario, espera que le avisen cuando es el examen para que empiece el estudio, el plagio y a ausencia de estudio (Vicuña, 2002, citado en Quispe & Ramos, 2019).

d. *Forma de escuchar la clase*. Es la manera en que el estudiante presta atención, identifica estímulos distractores y almacena a la información impartida durante la clase (Vicuña, 2005, citado en Herrera, 2021). Se advierten comportamientos como toma de apuntes, la atención, conversar con sus pares, pensar en sus actividades luego de la clase, realizar preguntas, y organizar sus apuntes al finalizar la clase (Vicuña, 2002, citado en Quispe & Ramos, 2019).

e. *Acompañamiento al estudio*. Son estímulos perjudiciales o beneficiosos para el aprendizaje durante la acción de estudiar (Vicuña, 2005, citado en Herrera, 2021). Se observan conductas como ver televisión, oír música mientras se estudia, interrupciones familiares o sociales durante el estudio y estudiar en silencio (Vicuña, 2002, citado en Quispe & Ramos, 2019).

2.2.1.5 Teorías del aprendizaje que sustentan el modelo de hábitos de estudio

Los fundamentos teóricos de los HE se enmarcan en la teoría cognitiva, constructivista y ecléctica que se enfocan en procesos como la percepción, almacenamiento e interpretación en las personas que son activas en su propio aprendizaje (Cruz & Quiñones, 2011). Piaget desde lo filosófico, planteaba una epistemología genética y abordaba conceptos como la conciencia (Stoltz, 2018).

Por otra parte, Trujillo (2017) menciona que los HE se sustentan teóricamente por la teoría constructivista de Piaget, quien tiene un enfoque biologicista sobre el surgimiento y evolución de la cognición, asimismo menciona que cada sujeto tiene su

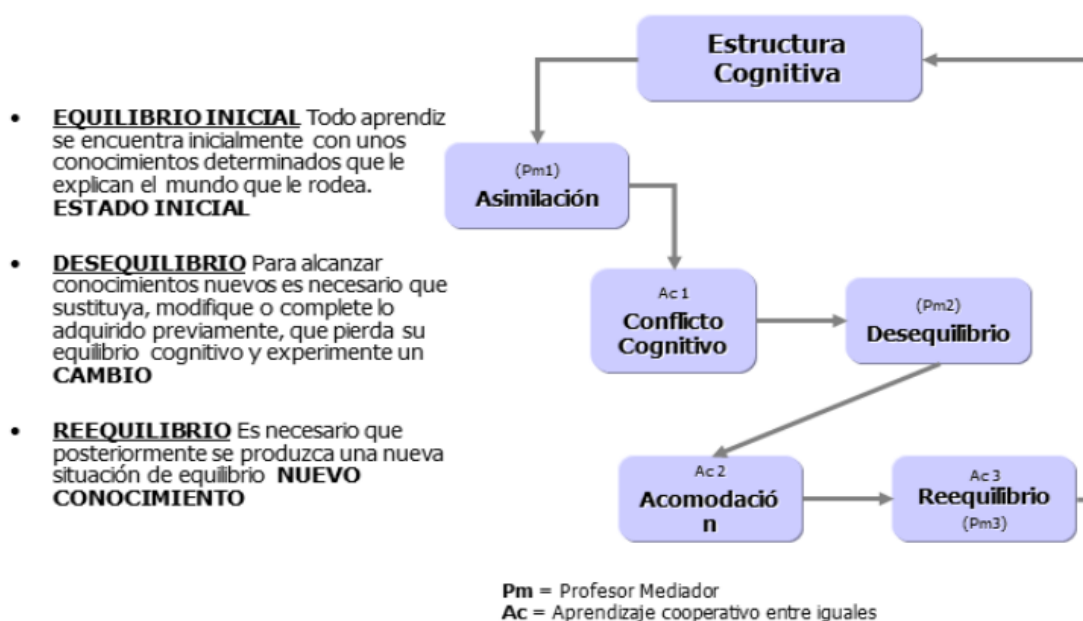
propia velocidad de desarrollo y que es importante conocer estos procesos que orientan al ser humano hacia el conocimiento.

Por otro lado, Piaget refiere que, para mejorar en el estudio, es necesario que los estudiantes desarrollen un grupo de procesos cognitivos, esto implica que la enseñanza y el aprendizaje no son fenómenos estáticos, sino dinámicos, es decir, implican la adquisición de comportamientos como subrayar, leer activamente, ensayar, analizar, elaborar esquemas, etc. En ese sentido, los hábitos de estudio implican que el aprendiz realice dichas técnicas como base para un aprendizaje activo (Palacios, 2017).

Según Trujillo (2017), el proceso de aprendizaje de Piaget funciona tal como se muestra en la figura 2, en la cual se aprecia como la asimilación de una primera estructura cognitiva o antigua antes de un nuevo aprendizaje (Ac 1), esto genera un desequilibrio cognitivo, luego se da una acomodación, entre lo nuevo y lo ya conocido, después vuelve el equilibrio, y la aparición de una segunda estructura cognitiva o actual.

Figura 2

Proceso de aprendizaje según Piaget.



Tomado de Trujillo (2017).

2.2.1.6 Condiciones básicas de estudio

Según Ñaca (2016), los siguientes factores son esenciales para una actividad de estudio exitosa. De esto se deduce que los hábitos de estudio deben incluir dichas condiciones.

a. Ambiente. Las condiciones elementales son un escritorio y asiento. El escritorio debe encontrarse a una elevación adecuada para el aprendiz, que le permita apoyar los antebrazos y mantenerse erguido, se sugieren colores claros y evitar colores oscuros y brillantes, debe ser espacioso. La silla debe ser acorde a la altura del aprendiz, así puede relajarse y mantenerse sin fatiga por más tiempo. Asimismo, se sugiere que la ubicación de la mesa y la silla sea permanente, por ejemplo, el propio cuarto de la casa, esto facilita la comodidad y la sensación de protección. En caso se estudie en ambientes compartidos se debe priorizar el silencio, también se sugiere los salones de clase y bibliotecas.

b. Iluminación. Un ambiente poco iluminado produce somnolencia, pérdida de concentración y malestar. La iluminación debe ser homogénea, sin sombras o reflejos. Se sugiere la luz natural, y en caso de emplear luz artificial debe haber una luz ambiental, menos potente, y otra focalizada en el área de estudio más potente. La incidencia de la luz debe ser oblicua sobre el área para reducir el cansancio ocular, debe ingresar de por el otro lado de la mano hábil para evitar sombras.

c. Postura. Una buena postura evita el cansancio y problemas musculares durante el estudio. La postura adecuada incluye ambas plantas de los pies pegadas al piso y formar un ángulo recto con ambas piernas, espalda derecha apoyada al asiento, antebrazos en el escritorio y ligera inclinación de la cabeza. En caso de lectura se sugiere colocar el texto de forma perpendicular a la visión a una distancia de 30 o 40 cm.

d. Temperatura. Se sugiere una temperatura homogénea de 20°C aproximadamente, ventilación constante del ambiente, para mantener oxigenado al cerebro.

e. Ruido. Se sugiere evitar ruidos externos y el uso de aparatos como radio, televisión y cualquier otro aparato durante el lapso de estudio. Estudiar en condiciones de ruido incrementa la ansiedad y reduce la cantidad y calidad del desempeño intelectual. En caso de no contar con una habitación solitaria y en silencio se puede optar por tapones para los oídos.

f. Concentración. Implica la atención sostenida en una actividad durante un tiempo prolongado, esta habilidad se desarrolla mediante la práctica constante. Las actividades intelectuales son una forma de ejercitar esta capacidad. Para mejorar la concentración se sugiere no intentar abarcar demasiada información, incluir descansos periódicos en cada sesión, intercalar materias, tomar apuntes, identificar debilidades en el conocimiento y aplicar técnicas de estudio.

g. Relajación. La actividad intelectual puede producir ansiedad lo cual reduce el desempeño, en este caso la relajación permite mantener una activación psicofisiológica adecuada durante el estudio lo que incrementa el bienestar y reduce la fatiga. Se sugiere emplear técnicas de respiración, tensión relajación y visualización.

h. Alimentación. Se sugiere una alimentación equilibrada que cubra las necesidades según la etapa del desarrollo, también debe ser ligera para no producir sueño. Si se ingiere una comida pesada, el estudio debe comenzar dos horas después. Se recomienda, además, una adecuada hidratación y evitar el consumo de drogas ilegales y medicamentos, que pueden afectar el rendimiento intelectual.

i. Ejercicio físico. Se sugiere la práctica de actividades físicas o deportivas adecuado para la etapa del desarrollo del aprendiz esto permite mayor circulación de

sangre, oxigenación cerebral, relajación, mayor energía, liberación de toxinas, reducción de frustración.

j. Organización y planificación. El tiempo es importante para los procesos de aprendizaje, para ello es necesario emplear estrategias y planificación de actividades en función de los objetivos a corto, mediano y largo plazo. Entre las estrategias más comunes se encuentran los horarios, cronogramas y jerarquías de actividades.

k. Materiales y recursos. Se sugiere contar con libros y cuadernos de notas, asimismo organizar este material de acuerdo con criterios como temas o años. También, es importante contar con recursos informáticos con conexión a internet.

2.2.2 Estrés académico

2.2.2.1 Definición de estrés académico

Lazarus y Folkman (1986, citados en Restrepo et al., 2020) mencionan que el estrés es una respuesta psicofisiológica frente a un estímulo o circunstancia que se pondera como peligrosa. Por otra parte, Shturman (2005, citado en Barraza, 2006) refiere que el estrés es una reacción de un organismo ante un requerimiento externo o interno que influyen a las dimensión física o efectiva.

Para Barraza (2007), el concepto de estrés se usa de manera extendida aunque sin precisión, esto se complica cuando se agregan contextos específicos en donde se produce el estrés, por ejemplo, estrés estudiantil, estrés universitario, estrés escolar, estrés previo a un examen, etc. Por este motivo a fin de resolver esta problemática, planteó un modelo sistémico-cognoscitivo de conceptualización del estrés académico que es definido como un proceso psicológico sistemático de adaptación que comienza con un input, sigue con un desequilibrio sistémico y finaliza con un *output*.

2.2.2.2 Modelo de Barraza de estrés académico

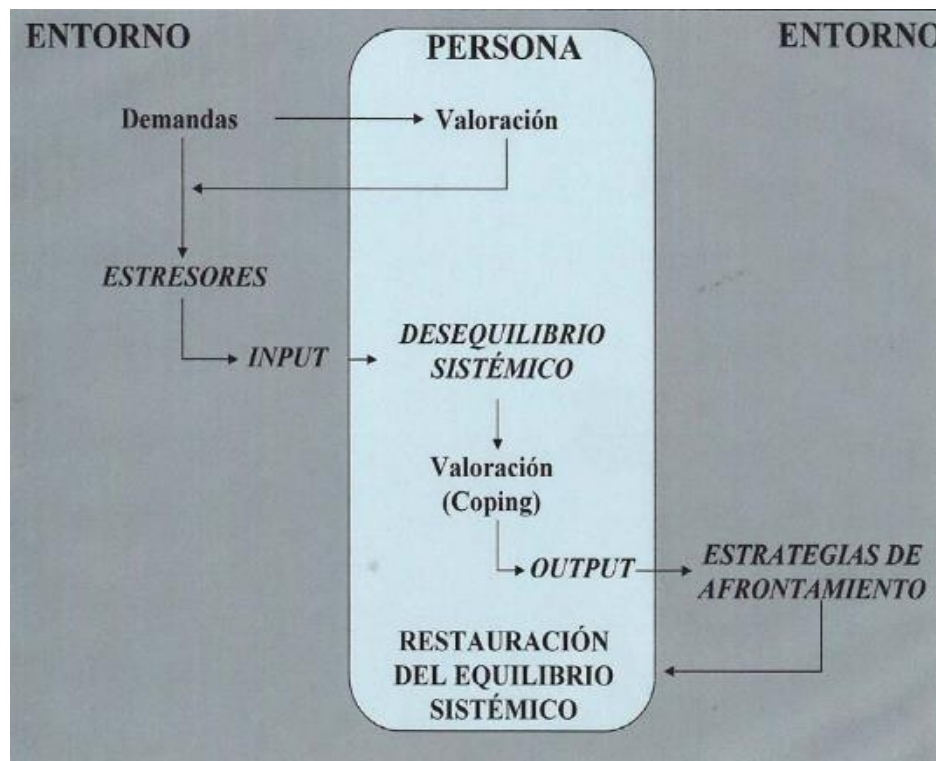
Barraza (2007) menciona que el modelo sistémico-cognoscitivo se describe en tres fases:

- a. *Primera fase*: el estudiante se somete, dentro del ambiente académico, a requerimientos, que para la percepción del propio estudiante, son estímulos estresores (*input*).
- b. *Segunda fase*: dichos estresores generan una falta de equilibrio en el sistema (contexto estresante) que se advierte en indicadores (síntomas del estrés).
- c. *Tercera fase*: Esta situación de falta de equilibrio lleva al estudiante a poner en marcha conductas de resistencia (*output*) a fin de volver a establecer el equilibrio.

En la figura 3 se advierte, en primer lugar que el entorno le presenta requerimientos al sujeto; en segundo lugar, estos se valoran por el individuo; en tercer lugar si el sujeto considera que los requerimientos exceden su repertorio de comportamientos, estos se valoran como estresores; en cuarto lugar los estresores son inputs que generan el desequilibrio del sistema (sujeto-entorno); en quinto lugar, dicho desequilibrio origina una valoración sobre el afrontamiento a la circunstancia, en este punto se toman las decisiones para enfrentar dicha circunstancia desequilibrante.

Figura 3

Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico



Tomado de Barraza (2006).

A partir de este proceso sistémico cognoscitivo se obtienen las dimensiones que conforman las dimensiones del estrés académico que se consideran en el presente estudio.

i. Estresores académicos. Son un conjunto de requerimientos que un estudiante recibe dentro de una institución educativa, a nivel general (institución) y a nivel específico (salón de clases). En la tabla 2 se evidencian algunos estresores frecuentes (Barraza, 2006).

Tabla 2*Estresores académicos*

| Autor | Año | Estresores académicos |
|------------------------|------|---|
| Barraza | 2003 | Competencia dentro del grupo; demasiada carga académica; demasiadas responsabilidades; obstrucciones en el trabajo; contexto físico incómodo; ausencia de reforzadores; limitaciones de tiempo; peleas con los docentes; peleas con los pares; exámenes; forma de trabajo exigido |
| Polo, Hernández y Poza | 1996 | Rendir una evaluación; exposiciones en clase; participación en el aula; reuniones individuales con el docente; exceso de trabajo; aulas sobrepobladas; poco tiempo para cumplir actividades; competencia con los pares; trabajo obligatorio; tareas; trabajos grupales. |

Nota. Tomado de Barraza (2006)

ii. Síntomas del estrés. Se producen por una pérdida de equilibrio en el binomio sujeto-ambiente, debido a que para la percepción del sujeto los requerimientos del contexto sobrepasan su repertorio de capacidades (Barraza, 2006). Estos síntomas pueden ser de naturaleza física, psicológica o conductual (Rossi, 2001, citado en Barraza, 2006). Sin embargo, otros autores presentan diferencias en su clasificación de síntomas tal como se muestra en la tabla 3.

Tabla 3*Clasificación de síntomas del estrés académico*

| Autor | Año | Clasificación |
|-------------------|------|--|
| Tomo | 2000 | Físicos; mentales; comportamentales; emocionales |
| Trianes | 2002 | Fisiológicos; psicológicos |
| Kyriacou | 2003 | Fisiológicos; psicológicos |
| Williams y Cooper | 2004 | Físicos y conductuales |
| Shturman | 2005 | Físicos, emocionales y conductuales |

iii. Afrontamiento al estrés. Es el esfuerzo conductual y cognitivo variable que se emplea frente a requerimientos, del exterior o del interior, que se consideran superiores

al repertorio de habilidades del sujeto (Lazarus y Folkman, 1986, citados en Barraza, 2006). De esta forma, las estrategias de afrontamiento son más determinantes del nivel de estrés que experimenta un sujeto, que los propios estresores (Holroyd y Lazarus, 1982, citados en Barraza, 2006).

Asimismo, de acuerdo con Cruz (1998), la herencia genética, el vínculo con los padres, la inteligencia, la historia de aprendizaje y el nivel de optimismo son buenos factores que predicen la capacidad para afrontar el estrés. Además, Barraza (2006) refiere que existe una amplia gama de estrategias de afrontamiento al estrés como la asertividad, el autoelogio, la evasión, la confidencia, etc.

2.2.2.3 Teoría del estrés de Selye

Selye (1960, citado en Oblitas, 2010) describe tres fases básicas del síndrome general de adaptación:

A. Alarma. La fisiología del organismo que se encuentra en una situación amenazante se altera por medio de la activación glandular del hipotálamo y las glándulas suprarrenales que segregan sustancias mensajeras que activan zonas específicas de la anatomía, algunas de estas sustancias son la adrenocorticotrófica, los corticoides y la adrenalina.

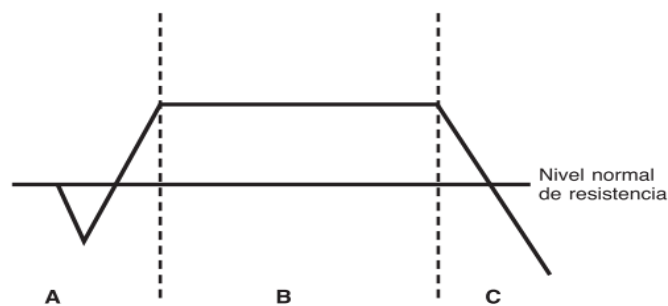
B. Resistencia. El organismo es incapaz de mantener de manera indefinida la respuesta inicial ante los estresores o estímulos aversivos biológicos, químicos, físicos y sociales, sin embargo ofrece un periodo de adaptación o resistencia, en este periodo se advierte una homeostasis entre contexto y sujeto, este periodo es más duradero que la fase de alarma, el tiempo depende de la intensidad del estímulo estresante y de la tolerancia del organismo, cuando este periodo concluye empieza la última fase.

C. *Agotamiento*. El periodo de adaptación no dura indefinidamente, cuando la energía del organismo se agota, sucumbe frente a los estímulos estresores y sus capacidades de respuesta disminuyen hasta nivel más bajo.

En la figura 4 se advierte el nivel de energía del organismo durante las tres fases propuestas por Selye.

Figura 4

Tres fases del síndrome de adaptación general (SAG).



Tomado de Oblitas (2010).

2.3 Definición de Términos Básicos

Hábitos de estudio. Son patrones de comportamiento de un estudiante que tienen como objetivo el aprendizaje (Vicuña, 1998, citado en Figueroa-Quñones et al., 2019).

Estrés académico. Es una reacción psicofisiológica ante estímulos que se perciben como peligrosos en el contexto académico (Barraza, 2006).

Estímulos estresores. Son estímulos que se perciben como peligrosos en el ámbito educativo o que superan los repertorios conductuales de los estudiantes por lo que producen estrés (Barraza, 2006).

Síntomas del estímulo estresor. Son indicadores fisiológicos, psicológicos y comportamentales como la activación de diversos sistemas orgánicos y pensamientos repetitivos (Barraza, 2006).

Estrategias de afrontamiento. Son acciones que el estudiante despliega para afrontar los estímulos, contextos o situaciones que son percibidas como riesgosas (Lazarus y Folkman, 1986, citados en Barraza, 2006).

Capítulo III

Metodología

3.1 Método de Investigación

El método general de estudio fue el método científico, el cual es un conjunto estructurado de pasos para obtener conocimiento, asimismo el método específico fue el hipotético deductivo, que se distingue por comenzar con una revisión general de conocimiento a partir de la cual se formulan hipótesis para una población específica (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

3.2 Tipo de Investigación

3.2.1 Según el propósito extrínseco de la investigación

La investigación fue básica, ya que se enfocó en producir nuevo conocimiento, sin que necesariamente se aplique para resolver problemáticas de la realidad (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

3.2.2 Según el enfoque

El trabajo fue de enfoque cuantitativo, puesto que se utilizaron instrumentos psicométricos para la medición así como procedimientos estadísticos inferenciales para contrastar hipótesis (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

3.2.3 Según la planificación de la toma de datos

El trabajo fue prospectivo, ya que la propia investigadora midió las variables en las unidades de análisis directamente luego de haber realizado una planificación (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

3.2.4 Según el número de mediciones de las variables

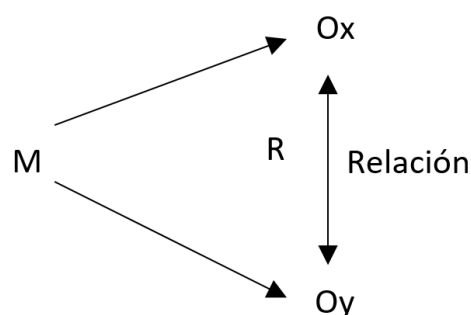
El trabajo fue transeccional, pues la medición de ambas variables se dio en un solo punto de corte (una sola vez) a cada sujeto (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

3.2.5 Según el diseño de investigación

El trabajo fue no experimental, ya que ninguna variable fue manipulada gradualmente a fin de encontrar una covariación, solamente se describieron dos variables y se buscó una posible covariación (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

3.2.6 Nivel de investigación o propósito intrínseco

El trabajo fue de nivel correlacional, porque luego de realizar las descripciones de ambas variables se realizó un procedimiento estadístico inferencial con el propósito de hallar comportamientos con una tendencia correspondiente de los datos (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).



(Ox): Hábitos de estudio

(Oy): Estrés académico

(r): Relación entre (Ox) y (Oy)

3.3 Población

La población es el conjunto global de casos de estudio que cuentan con cualidades en común y una proximidad espacial y temporal (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). En este trabajo la población estuvo conformada por 267 estudiantes de la promoción “Protectores de la Democracia” de la Escuela de Educación Superior Técnico Policial de la Policía Nacional del Perú, Ica, 2023.

3.4 Muestra

La muestra es una parte representativa de la población, que sirve para realizar estudios en poblaciones con escasa accesibilidad para el investigador (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Para este estudio, el tipo de muestreo fue el censo y la muestra censal fue de 267 estudiantes de la promoción “Protectores de la Democracia” de la Escuela de Educación Superior Técnico Policial de la Policía Nacional del Perú–Ica, 2023.

3.4.1 Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en la Escuela de Educación Superior Técnico Policial de la Policía Nacional del Perú-Ica en el año 2023
- Estudiantes pertenecientes a la promoción “Protectores de la democracia”.

3.4.2 Criterios de exclusión

- Estudiantes que estén llevando tratamiento psicológico para reducir su nivel de estrés en la actualidad.
- Estudiantes que no se encuentren presentes en la institución por motivos médicos, el día programado para la recolección de datos.
- Estudiantes que se encuentren de viaje el día programado para la recolección de datos.

3.5 La técnica de recolección de datos

La técnica de recolección de datos fue la encuesta (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

3.6 Los instrumentos

3.6.1 Hábitos de estudio

Ficha técnica

| | | |
|----------------|---|---|
| Nombre | : | Inventario de hábitos de estudio CASM-85. |
| Autor | : | Luis Alberto Vicuña Peri. |
| Año | : | 1985, revisado en 2018 |
| Duración | : | 15 a 20 minutos (aprox.) |
| Administración | : | Individual y colectiva |
| Objetivo | : | Medición de HE |
| Estructura | : | Cuenta con 53 ítems en 5 áreas |
| Escala | : | Ordinal |
| Calificación | : | Se convierten los puntajes directos a categorías de hábitos obtenidos según el manual |

Validez

Herrera (2021) realizó una validación por juicio de cuatro expertos, quienes determinaron una coherencia entre criterios, objetivos, ítems y calidad lingüística. A su vez, la investigadora hizo una validación de contenido por juicio de tres expertos y obtuvo un coeficiente de validación de contenido de 0,95, esto se interpreta como excelente validez de contenido.

Confiabilidad

Herrera (2021) encontró un coeficiente de confiabilidad de Kr20 de Richardson de 0,825, lo cual se considera confiable. Por su parte, la investigadora hizo una prueba piloto con 20 estudiantes de otro centro educativo y obtuvo un alfa de Cronbach de 0,835, que se traduce como confiabilidad óptima.

3.6.2 Estrés académico

Ficha técnica

| | | |
|----------------|---|--|
| Nombre | : | Inventario SISCO del estrés académico |
| Autores | : | Arturo Barraza Macías |
| Año | : | 2006 |
| Administración | : | Individual y colectiva |
| Duración | : | 10 a 15 minutos (aprox.) |
| Objetivo | : | Caracterizar el estrés en alumnos. |
| Estructura | : | Cuenta con 30 ítems en tres áreas que a continuación se detallan I. Dimensión estímulos estresores; ii. Dimensión síntomas; dimensión estrategias de afrontamiento |
| Escala | : | Ordinal |
| Calificación | : | Sumatoria de puntajes |

Validez:

Herrera (2021) hizo la validación por el juicio de cuatro expertos que determinaron que el instrumento era válido.

La investigadora realizó una validación de contenido por medio del juicio de tres expertos y obtuvo un coeficiente de validez de contenido de 0,93, lo que se interpreta como excelente validez de contenido.

Confiabilidad

Herrera (2021) realizó una prueba piloto con 39 participantes, el alfa de Cronbach fue de 0,909, lo cual se categoriza como excelente confiabilidad.

La investigadora hizo una prueba piloto con 20 estudiantes de otro centro educativo y obtuvo un alfa de Cronbach de 0,839, esto se interpreta como confiabilidad óptima.

3.7 Descripción de procedimiento de recolección de datos

En primer lugar, se solicitó la autorización de la institución a fin de realizar la aplicación de los inventarios de hábitos de estudios y estrés académico a los estudiantes.

En segundo lugar, los instrumentos fueron validados por expertos y pasaron una prueba piloto con el propósito de calcular una confiabilidad por consistencia interna óptima.

En tercer lugar, se realizó la coordinación, con los directivos y docentes, de un horario de aplicación de los instrumentos, de manera grupal, con el objetivo de no perjudicar el desarrollo académico de los estudiantes, para ello la investigadora tuvo que adaptarse a dicho horario.

Finalmente, se recolectan los datos de los estudiantes de la EESTP de PNP, Ica (2023), de manera presencial y anónima, por medio de la aplicación de un consentimiento informado, un cuestionario de datos sociodemográficos, el inventario de hábitos de estudio CASM-85 y el Inventario SISCO del estrés académico. De este modo, la investigadora leyó el consentimiento informado y las instrucciones de los instrumentos en voz alta junto con los participantes, y absolvió cualquier duda que se suscite en el momento y de manera pública.

3.8 Descripción de procedimiento de análisis de datos

En primer lugar, se construyó un registro de datos *software* SPSS 27 que contuvo todas las variables sociodemográficas y psicológicas de interés.

En segundo lugar, se aplicaron los estadígrafos descriptivos categóricos (frecuencia y porcentaje) y numéricos (media, desviación estándar, mínimo, máximo) a las variables de interés. Estos resultados se presentaron en tablas y figuras.

Finalmente, se aplicaron los estadígrafos inferenciales K-S a fin de establecer la forma de distribución de los datos y rho de Spearman con el propósito de contrastar las hipótesis de investigación con la evidencia obtenida. Estos resultados se mostraron en tablas, y se utilizó un nivel de significancia de 5 %.

3.9 Aspectos Éticos

Este trabajo fue examinado y aceptado por el Comité Institucional de Ética en investigación de la Universidad Continental. Antes de la aplicación de los instrumentos la investigadora proporcionó a los participantes un consentimiento informado que debió ser aceptado o rechazado, en caso este fuera aceptado se procedió a la administración de tests.

Asimismo, esta investigación cumplió con la integridad científica, ya que se empleó la metodología de manera honesta, justa y con responsabilidad. Además, en esta investigación no hubo un conflicto de intereses, por lo tanto no se puso en tela de juicio su objetividad, por cuestiones económicas o comerciales.

De esta manera, en este estudio se realizó una buena práctica científica, no se realizó acciones reñidas con el empleo adecuado de la ciencia como forma de incrementar el conocimiento. Asimismo, en este trabajo no se incurrió en plagio o autoplagio, ya que se reconoció el aporte de ideas y las teorías de otros autores por medio de citas directas o indirectas con el formato APA 7ma edición.

Capítulo IV

Resultados

4.1 Resultados Descriptivos

4.1.1 Descriptivos sociodemográficos

a. Edad

En la tabla 4 se observa que la media de edad fue 22,27 años con una desviación típica de 2,03 años, asimismo la edad máxima fue 29 años, mientras que la mínima 19 años.

Tabla 4

Descriptivos de edad

| | N | Mínimo | Máximo | Media | Desv. típ. |
|------------------------|-----|--------|--------|-------|------------|
| Edad | 267 | 19 | 29 | 22.27 | 2.030 |
| N válido (según lista) | 267 | | | | |

b. Sexo

En la tabla 5 y figura 5 se aprecia que el 100 % (267) de los participantes fue de sexo masculino.

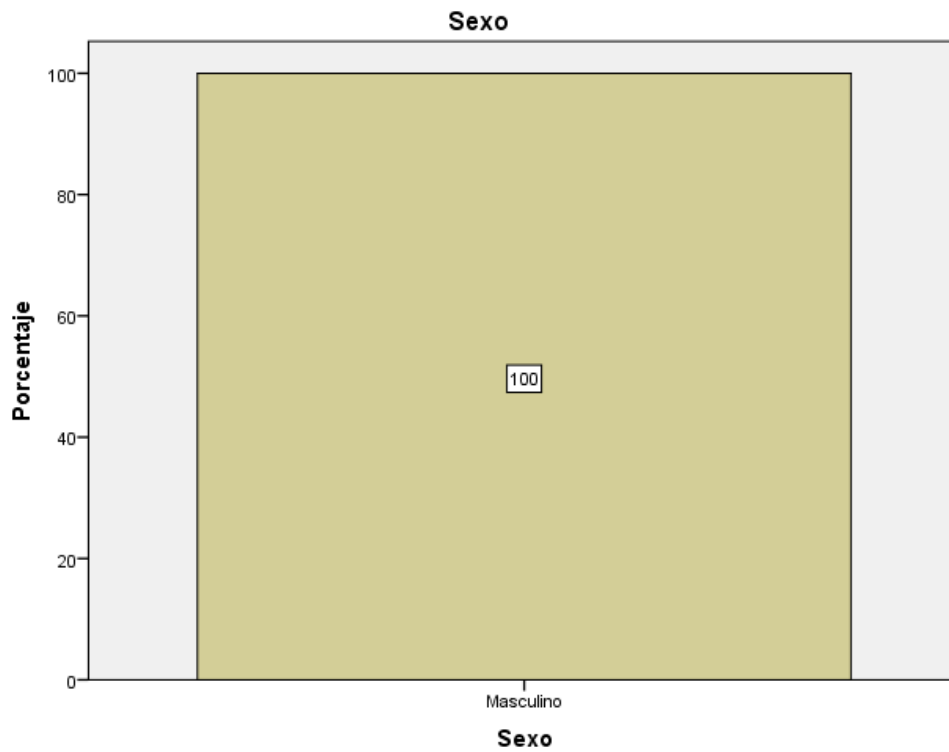
Tabla 5

Descriptivos de sexo

| Sexo | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------|------------|------------|
| Masculino | 267 | 100.0 |

Figura 5

Porcentaje de participantes según su sexo



c. Especialidad

En la tabla 6 y figura 6 se evidencia que el 64 % (171) de participantes tuvo una especialidad de orden público; mientras que 36 % (96) tuvo una especialidad de investigación criminal.

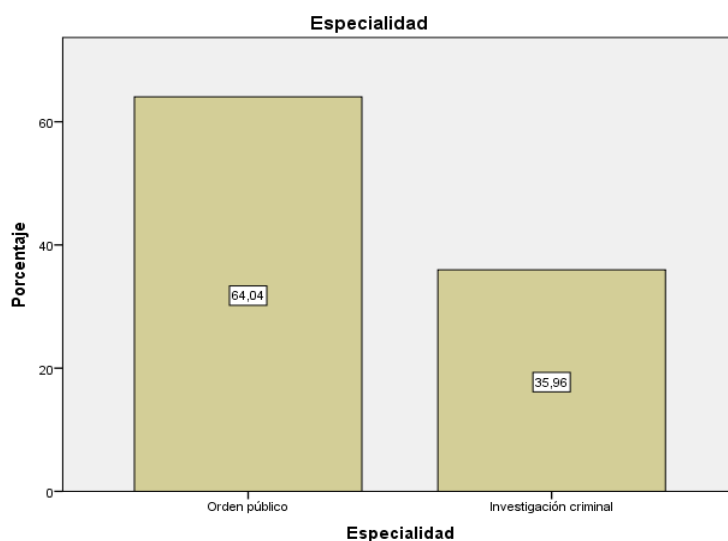
Tabla 6

Descriptivos de especialidad

| Especialidad | Frecuencia | Porcentaje |
|------------------------|------------|------------|
| Orden público | 171 | 64.0 |
| Investigación criminal | 96 | 36.0 |
| Total | 267 | 100.0 |

Figura 6

Porcentaje de participantes según su especialidad



d. Sección

En la tabla 7 y figura 7 se observa que en la sección primera hubo 9,7 % (26) de participantes; en la sección segunda, 10,9 % (29) de participantes; en la sección tercera, 10,9 % de participantes; en la sección cuarta, 10,9 % (29) de participantes; en la sección quinta, 10,5 % (28) de participantes; en la sección sexta, 11,2 % (30) de participantes; en la sección séptima, 12,4 % (33) de participantes; en la sección octava, 11,6 % (31) de participantes; y en la sección novena, 12,0 % (32) de participantes.

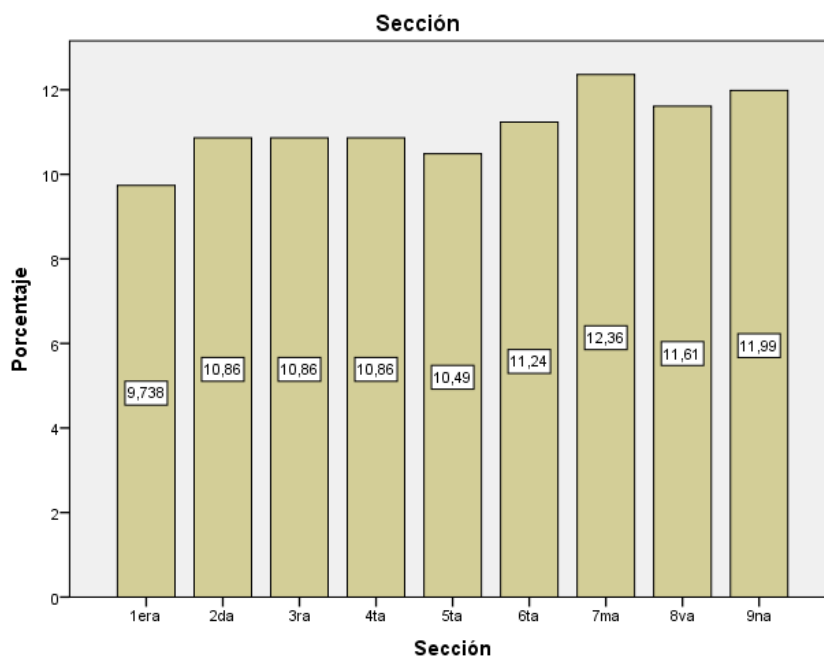
Tabla 7

Descriptivos de sección

| Sección | Frecuencia | Porcentaje |
|---------|------------|------------|
| 1era | 26 | 9.7 |
| 2da | 29 | 10.9 |
| 3ra | 29 | 10.9 |
| 4ta | 29 | 10.9 |
| 5ta | 28 | 10.5 |
| 6ta | 30 | 11.2 |
| 7ma | 33 | 12.4 |
| 8va | 31 | 11.6 |
| 9na | 32 | 12.0 |
| Total | 267 | 100.0 |

Figura 7

Porcentaje de participantes según su sección



4.1.1 Descriptivos de las variables de interés

a. Hábitos de estudio

En la tabla 8 y figura 8 se observa que 53,2 % (142) de los participantes alcanzaron un nivel positivo de hábitos de estudio; 36 % (96) obtuvieron un nivel muy positivo; 9,4 % (25), un nivel de tendencia positiva; y 1,5 % (4), un nivel de tendencia negativa.

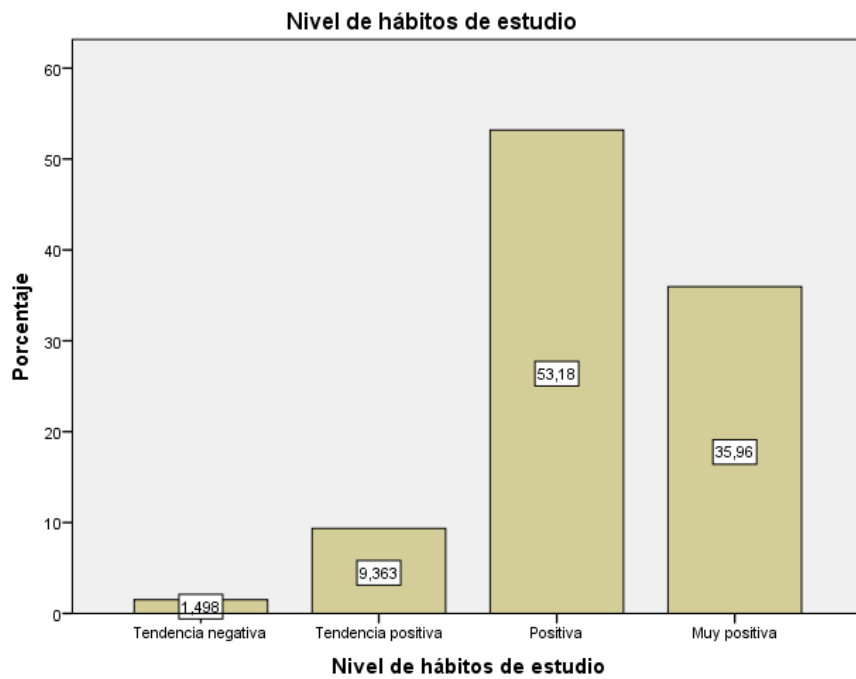
Tabla 8

Descriptivos de hábitos de estudio

| Hábitos de estudio | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------|------------|------------|
| Tendencia negativa | 4 | 1.5 |
| Tendencia positiva | 25 | 9.4 |
| Positivo | 142 | 53.2 |
| Muy positivo | 96 | 36.0 |
| Total | 267 | 100.0 |

Figura 8

Porcentaje de participantes según su nivel de hábitos de estudio



b. Estrés académico

En la tabla 9 y figura 9 se aprecia que 88,4 % (236) participantes obtuvo un nivel leve de estrés académico; 11,2 % (30), un nivel moderado; y 0,4 % (1), un nivel profundo.

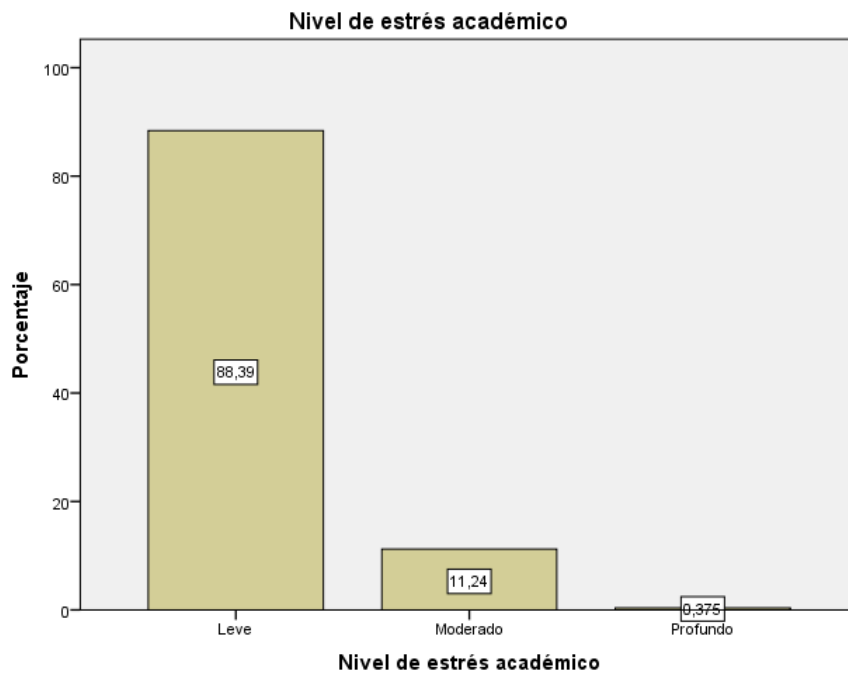
Tabla 9

Descriptivos de estrés académico

| Nivel de estrés académico | Frecuencia | Porcentaje |
|---------------------------|------------|------------|
| Leve | 236 | 88.4 |
| Moderado | 30 | 11.2 |
| Profundo | 1 | .4 |
| Total | 267 | 100.0 |

Figura 9

Porcentaje de participantes según su nivel de estrés académico



4.2 Resultados Inferenciales

4.2.1 Prueba de normalidad

En la tabla 10 se advierte la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov (K-S), que fue seleccionada, ya que se emplea para muestras mayores a 50 ($N > 50$), y trabaja con las siguientes hipótesis

H0: La distribución de los datos es igual a la normalidad

H1: La distribución de los datos es diferente a la normalidad

Condición de aceptación o rechazo: si el P-valor de la prueba K-S es menor al nivel de significancia de 5 %, se acepta la H1 y se rechaza la H0; y si es mayor al 5 %, se rechaza la H1 y se acepta la H0.

En la tabla 10 se aprecia que los datos de hábitos de estudio, estímulos estresores, síntoma del estímulo estresor y estrategias de afrontamiento tuvieron un P-valor $< 0,05$,

por lo tanto, tuvieron distribución diferente a la normal, mientras que los datos de estrés académico tuvieron un P-valor > 0,05, entonces tuvieron distribución normal.

En todas las hipótesis de correlación se analiza la variable hábitos de estudio, con distribución asimétrica de datos, por este motivo se seleccionó el estadígrafo de correlación no paramétrico Rho de Spearman.

Tabla 10

Prueba de normalidad K-S

| | Total de hábitos de estudio | Total de estrés académico | Estímulos estresores | Síntoma del estímulo estresor | Estrategias de afrontamiento |
|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------|-------------------------------|------------------------------|
| N | 267 | 267 | 267 | 267 | 267 |
| Z de Kolmogorov-Smirnov | 2.576 | 1.160 | 1.457 | 4.632 | 3.449 |
| Sig. asintót. (bilateral) | .000 | .136 | .029 | 0.000 | 0.000 |

4.2.2 Pruebas de hipótesis

Condición de aceptación o rechazo: si el P-valor de la prueba no paramétrica de correlación Rho de Spearman es menor al nivel de significancia del 5 % se acepta la H1 y se rechaza la H0; y si es mayor se rechaza la H1 y se acepta la H0

a. Hipótesis general

H0: No existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)

H1: Existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)

En la tabla 11 se observa que el P-valor de la prueba Rho de Spearman fue $0,000 < 0,05$, por lo tanto se aceptó la H1. Asimismo, la correlación fue negativa y moderada (Rho = -0,449).

Tabla 11*Correlación entre estrés académico y hábitos de estudio*

| | | Total, de hábitos de estudio |
|----------------------------|------------------|------------------------------|
| Total, de estrés académico | Coeficiente Rho | -,449** |
| | Sig. (bilateral) | 0,000 |
| | N | 267 |

b. Primera hipótesis específica

H0: No existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y los estímulos estresores en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)

H1: Existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y los estímulos estresores en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)

En la tabla 12 se observa que el P-valor de la prueba Rho de Spearman fue $0,000 < 0,05$, por lo tanto se aceptó la H1. Asimismo, la correlación fue negativa y baja (Rho=-0,340).

Tabla 12*Correlación entre estímulos estresores y hábitos de estudio*

| | | Total, de hábitos de estudio |
|----------------------|------------------|------------------------------|
| Estímulos estresores | Coeficiente Rho | -,340** |
| | Sig. (bilateral) | 0,000 |
| | N | 267 |

c. Segunda hipótesis específica

H0: No existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y los síntomas del estímulo estresor en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023).

H1: Existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y los síntomas del estímulo estresor en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023).

En la tabla 13 se observa que el P-valor de la prueba Rho de Spearman fue $0,000 < 0,05$, por lo tanto, se aceptó la H1. Asimismo, la correlación fue negativa y moderada (Rho=-0,460).

Tabla 13

Correlación entre síntoma del estímulo estresor y los hábitos de estudio

| | | Total, de hábitos de estudio |
|-------------------------------|------------------|------------------------------|
| Síntoma del estímulo estresor | Coeficiente Rho | -,460** |
| | Sig. (bilateral) | 0,000 |
| N | | 267 |

d. Tercera hipótesis específica

H0: No existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)

H1: Existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)

En la tabla 14 se observa que el P-valor de la prueba Rho de Spearman fue $0,002 < 0,05$, por lo tanto, se aceptó la H1. Asimismo, la correlación fue positiva y muy baja (Rho=0,193).

Tabla 14

Correlación entre las estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudio

| | | Total, de hábitos de estudio |
|------------------------------|------------------|------------------------------|
| Estrategias de afrontamiento | Coeficiente Rho | ,193** |
| | Sig. (bilateral) | 0,002 |
| N | | 267 |

Discusiones

En cuanto al propósito general de estudio que fue conocer el vínculo entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023), se halló que hay una asociación significativa, negativa y moderada entre ambas

variables ($Rho = -0,449$; $p = 0,000$). Esto implica que a mayor nivel de patrones de comportamiento de un estudiante que tienen como objetivo el aprendizaje por medio de la manera de estudiar, el modo de resolver las actividades, la planificación frente las evaluaciones, la manera de oír al maestro y el acompañamiento al estudio (Vicuña, 1998, citado en Figueroa-Quñones et al., 2019), menor nivel reacciones psicofisiológicas ante estímulos que se perciben como peligrosos en el contexto académico (Barraza, 2006).

Por su parte, Zárate-Depraect et al. (2018) reportó un resultado similar, ya que hubo un vínculo entre la ausencia de hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de medicina mexicanos. León (2022) también encontró algo similar, ya que hubo una relación negativa y baja ($Rho = -0,269$; $p < 0,000$) entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de psicología limeños. Asimismo, Estrada-Araoz (2020) encontró un resultado parecido, ya que reportó la existencia de una relación negativa y baja entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de quinto de media de Puerto Maldonado. Asimismo, Lara (2022) halló algo parecido, ya que reportó una relación negativa y muy fuerte entre estrés académico y hábitos de estudio en artistas bolivianos. Además, Medina et al. (2021) encontraron un resultado diferente ya que no hubo una vinculación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en su población de universitarios colombianos. Paitán y Monge (2020) reportó también algo distinto, ya que no halló una vinculación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en escolares huancavelicanos.

Esto se podría explicar por medio de la teoría constructivista de Piaget, quien menciona que para mejorar en el estudio, es necesario que los estudiantes desarrollen un grupo de procesos cognitivos, esto implica que la enseñanza y el aprendizaje no son fenómenos estáticos, sino dinámicos, es decir, implican la adquisición de una serie de comportamientos como: subrayar, leer activamente, ensayar, analizar, elaborar esquemas,

etc. En ese sentido, los hábitos de estudio implican que el aprendiz realice dichas técnicas como base para un aprendizaje activo, como parte del circuito de procesos cognitivos que comprenden a la asimilación, el conflicto cognitivo, el desequilibrio, la acomodación, el reequilibrio y la estructura cognitiva en permanente dinámica (Palacios, 2017).

La explicación se complementa con el modelo de estrés de Barraza (2006), quien señala que, en primer lugar, el entorno le presenta requerimientos al sujeto; en segundo lugar, estos se valoran por el individuo; en tercer lugar, si el sujeto considera que los requerimientos exceden su repertorio de comportamientos, estos se valoran como estresores; en cuarto lugar, los estresores son *inputs* que generan el desequilibrio del sistema (sujeto-entorno); en quinto lugar, dicho equilibrio origina una valoración sobre el afrontamiento a la circunstancia; en este punto se toman las decisiones para enfrentar dicha circunstancia desequilibrante a fin de reinstaurar el equilibrio psicofisiológico. Al respecto Pacheco (2020) encontró que a mejores hábitos de estudio, mayor nivel de logro de competencias, por lo que se podría deducir que al tener mayor número de competencias en el repertorio conductual, las situaciones cotidianas en el ámbito educativo se perciben como menos amenazantes y más superables, lo que reduciría el estrés.

Con respecto al objetivo específico 1 de la investigación que fue conocer la vinculación entre los hábitos de estudio y los estímulos estresores en los alumnos de una EESTP de PNP, Ica (2023), se halló que hay una asociación significativa, negativa y baja entre los hábitos de estudio y los estímulos estresores ($Rho = -0,340$; $p = 0,000$). Lo cual significa que a mayor nivel de patrones de comportamiento de un estudiante que tienen como objetivo el aprendizaje (Vicuña, 1998, citado en Figueroa-Quñones et al., 2019) menor nivel de estímulos que se perciben como peligrosos en el ámbito educativo o que superan los repertorios conductuales de los estudiantes por lo que se produce estrés (Barraza, 2006).

Un resultado similar fue encontrado por Quispe y Ramos (2019), quienes reportaron que hay de una vinculación negativa entre las dimensión estresores y los hábitos de estudio ($Rho=-0,226$; $p<0,05$). A su vez, Paitán y Monge (2020) reportaron un resultado diferente, ya que no halló una vinculación entre los hábitos de estudio y los estresores en escolares huancavelicanos.

Acerca del objetivo específico 2 de la investigación, que fue conocer la relación entre los hábitos de estudio y los síntomas del estímulo estresor en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023), se encontró que hay una asociación significativa, negativa y moderada entre los hábitos de estudio y los síntomas del estímulo estresor ($Rho=-0,460$; $p=0,000$). Esto implica que a mayor nivel de patrones de comportamiento de un estudiante que tienen como objetivo el aprendizaje (Vicuña, 1998, citado en Figueroa-Quiñones et al., 2019), menor nivel de indicadores fisiológicos y psicológicos como la activación de diversos sistemas orgánicos y pensamientos repetitivos (Barraza, 2006). Un resultado similar fue reportado por Paitán y Monge (2020), quienes hallaron una asociación entre los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio

En cuanto al tercer objetivo específico del estudio que fue determinar la relación entre los hábitos de estudio y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023), se halló que existe una correlación significativa, positiva y muy baja entre los hábitos de estudio y las estrategias de afrontamiento ($Rho=0,193$; $p=0,000$). Lo cual significa que a mayor nivel de patrones de comportamiento de un estudiante que tienen como objetivo el aprendizaje (Vicuña, 1998, citado en Figueroa-Quiñones et al., 2019), mayor nivel de acciones que el estudiante despliega para afrontar los estímulos, contextos o situaciones que son percibidas como riesgosas (Lazarus y Folkman, 1986, citados en Barraza, 2006). Paitán y Monge (2020) reportaron un hallazgo

diferente, ya que no hubo relación entre las estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudio

Asimismo, se encontró que la mayoría de los participantes del estudio alcanzaron un nivel positivo de hábitos de estudio con 53,18 %. Un hallazgo similar fue reportado por Medina et al. (2021), quienes encontraron que la mayoría de su población de universitarios colombianos obtuvo un nivel adecuado de hábitos de estudio. Otro resultado parecido fue reportado por Quispe y Ramos (2019), quienes hallaron que la mayoría (28,9 %) de su población de universitarios arequipeños obtuvo un nivel muy positivo de hábitos de estudio. Otro hallazgo similar fue reportado por Huyhua y Sulca (2022), quienes descubrieron que la mayoría (75,8 %) de sus participantes tuvieron un nivel regular de hábitos de estudio.

Un resultado distinto fue reportado por León (2022), quien señala que el 49,5 % de su población de estudiantes de psicología limeños tuvieron un nivel de tendencia negativa de hábitos de estudio. Otro hallazgo diferente fue reportado por Paitán y Monge (2020), quienes reportaron que 50 % de escolares huancavelicanos obtuvieron una tendencia negativa de hábitos de estudio. Estrada-Araoz (2020) reportó un resultado distinto, ya que halló que la mayoría (37,2 %) de alumnos de su muestra alcanzaron un nivel negativo de hábitos de estudio. Lara (2022) también reportó algo diferente, ya que el 72 % de sus participantes tuvieron niveles negativos de hábitos de estudio.

También, se halló que la mayoría de los participantes del estudio obtuvieron un nivel leve de estrés académico con 88,39 %. Un resultado similar fue reportado por Bendezú (2022), quien reportó que la mayoría (42 %) de estudiantes iqueños de su población alcanzó un nivel bajo de estrés. Otro resultado parecido fue reportado por Valencia y Tataje (2020), quienes hallaron que la mayoría (79,8 %) de sus participantes obtuvo un nivel leve de estrés académico. Un hallazgo distinto fue reportado por Medina

et al. (2021), quienes encontraron que la mayoría de su población de universitarios colombianos alcanzó un nivel moderado de estrés académico. Otro resultado diferente fue reportado por León (2022), quien menciona que el 94 % de su población de estudiantes de psicología limeños obtuvo un nivel de estrés académico severo.

Otro resultado disímil fue reportado por Cassaretto et al. (2021), quienes señalan que el 38,3 % de universitarios de seis ciudades peruanas alcanzaron el nivel medio de estrés académico. Otro resultado diferente fue reportado por Paitán y Monge (2020) quienes encontraron que 88 % de su población de estudiantes huancavelicanos obtuvieron un nivel moderado de estrés académico. A su vez, Quispe y Ramos (2019) hallaron que la mayoría (27,6 %) de su población de estudiantes arequipeños alcanzó un nivel alto de estrés académico, lo cual también es un hallazgo distinto. Otro resultado diferente fue encontrado por Ramos (2021), quien encontró que un 27,06 % de universitarios iqueños de su población obtuvieron un nivel promedio alto de estrés académico. Otro resultado diferente fue reportado por Estrada-Araoz (2020), quien halló que la mayoría (33,1 %) de estudiantes de su muestra alcanzó un nivel medianamente alto de estrés académico. Otro resultado distinto se reportó por Lara (2022), quien descubrió que el 52 % de sus participantes tuvieron un nivel profundo de estrés académico. Zambrano-Vélez y Tomalá-Chavarría (2022) también reportaron un resultado diferente, ya que la mayoría de su muestra obtuvo un nivel intermedio de estrés académico.

Luego de confrontar los resultados del estudio con los hallados en la literatura científica se nota que existe discrepancias y no hay una tendencia clara en cuanto a la relación de los hábitos de estudio en el estrés académico, por lo que es necesario continuar desarrollando esta línea de investigación, no obstante, tal como menciona Pacheco (2020), las competencias podrían jugar un papel importante como mediadoras de la relación.

Conclusiones

Luego del análisis de resultados se concluyó lo siguiente:

1. Existe una relación significativa, negativa y moderada ($Rho=-0,449$; $p=0,000$) entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023), lo que implica que a mejores hábitos de estudio menor nivel de estrés académico.
2. Existe una relación significativa, negativa y baja ($Rho=-,340$; $p=0,000$) entre los hábitos de estudio y los estímulos estresores en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023), lo que implica que a mejores hábitos de estudio, menor nivel de estímulos estresores.
3. Existe una relación significativa, negativa y moderada ($Rho=-0,460$; $p=0,000$) entre los hábitos de estudio y los síntomas del estímulo estresor en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023), lo que implica que a mejores hábitos de estudio, menor nivel de síntomas del estímulo estresor.
4. Existe una relación significativa, positiva y muy baja ($Rho=0,193$; $p=0,002$) entre los hábitos de estudio y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023), lo que implica que a mejores hábitos de estudio, mayor nivel de estrategias de afrontamiento.

Recomendaciones

1. Se sugiere a la EESTP de la PNP que realice un taller de hábitos de estudio para conseguir la excelencia en los hábitos de estudio de sus estudiantes y así también reducir la probabilidad de que los estudiantes experimenten un nivel elevado de estrés académico.
2. Se propone a la EESTP de la PNP que realice intervenciones de corte preventivo del estrés, a fin de reducir la probabilidad de que los estudiantes experimenten un nivel de estrés académico elevado en el futuro.
3. Se recomienda a los investigadores interesados en las variables de interés que propongan otras variables, además de los hábitos de estudio, posiblemente relacionadas con el estrés académico, a fin de realizar programas de prevención del estrés más completos y efectivos.
4. Se sugiere a los investigadores que indaguen que factores predicen con fiabilidad bajos niveles de estrés académico y nivel positivo de hábitos de estudio en la escuela policial donde se realizó el estudio, a fin de promoverlos en otras instituciones.

Referencias Bibliográficas

- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163–178. <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110–129. <https://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028#:~:text=El modelo permite caracterizar al estrés académico como,o situación estresante y las estrategias de afrontamiento.>
- Barraza, A. (2007). Inventario SISCO estrés académico. *Propiedades psicométricas. Psicología científica*. <https://www.psicologiacientifica.com/inventario-sisco-estres-academico-propiedades-psicometricas/>
- Barraza, A., González, L., Garza, A., & Cázares, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*, 6(1), 1–9. <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236/437>
- Bendezú, Z. (2022). *Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes de terapia física y rehabilitación de la universidad de Ica, 2022* (Tesis para optar el grado magíster en docencia universitaria). [Universidad Norbert Wiener]. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/7680>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, 27(2), 1–18. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Cedeño-Meza, J., Alarcón-Chávez, B., & Mieles-Vélez, J. (2020). Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de segundo nivel de psicología de la universidad técnica de Manabí. *Dominio de las Ciencias*, 6(2), 276–301. <https://doi.org/10.23857/dc.v6i3.1218>
- Covey, S. (2003). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Paidós. <https://drive.google.com/file/d/1RygcBXdP4PO4L6Cim-rwVql-zD1p6BBq/view>
- Cruz, C. (1998). *Estrés. Entenderlo es Manejarlo*. Ediciones Universidad Católica de Chile. 281068696_Cruz_C_Vargas_L_Estres_Entenderlo_es_Manejarlo_1_edicion_Santiago_de_Chile_Ediciones_Universidad_Catolica_de_Chile_1998_133_paginas
- Cruz, F., & Quiñones, A. (2011). Hábitos de estudio y rendimiento académico en enfermería, Poza Rica, Veracruz México. *Actualidades Investigativas En Educación*, 11(3), 1–17. <https://doi.org/10.15517/aie.v11i3.10219>
- Estrada-Araoz, E. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Socialium*, 4(2), 47–62. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.557>

- Figueroa-Quiñones, J., Pomahuacre, J., Chávez, Y., Gómez, H., Portocarrero, R., Gamero-Vega, G., Calderón-Giraldo, A., López, E., Castro, M., & Bazo-Alvarez, J. (2019). Propiedades psicométricas del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85: un estudio multicéntrico con estudiantes de secundaria peruanos. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*, 25(2), 139–158. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n2.02>
- Gallup. (2023). *Gallup Global Emotions 2023*. <https://www.gallup.com/analytics/349280/gallup-global-emotions-report.aspx?thank-you-report-form=1>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativas, cualitativa y mixta* (McGraw Hill Interamericana Editores S.A. (ed.); 7ma ed.). Mc Graw Hill.
- Herrera, J. (2021). *Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo-Ecuador* (Tesis para optar el grado de magíster en psicología educativa). [Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/70521>
- Huyhua, M., & Sulca, J. (2022). *Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de cuarto grado de secundaria, I.E Carlos Noriega Jiménez, Ica 2021* (Tesis para optar el título de licenciado en psicología). [Universidad Autónoma de Ica]. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1589/3/Julio Cesar Sulca Rojas.pdf>
- Lara, R. (2022). *El estrés académico y hábitos de estudio en los jóvenes de la academia de artes escénicas Ajayu Flouw de la ciudad de La Paz* (Tesis para optar el grado de licenciado en psicología). [Universidad Mayor de San Andrés]. <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/29130/T-1499.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Legua, D. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática de la literatura científica de los últimos 10 años* (Tesis para optar el grado de bachiller en psicología). [Universidad Privada del Norte]. [https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/26976/Legua Landeo %2C Daniel Augusto.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/26976/Legua%20Daniel%20Augusto.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- León, P. (2022). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una universidad de Lima Metropolitana (Tesis para optar el título de licenciado en psicología). [Universidad Ricardo Palma]. In Repositorio de la Universidad Ricardo Palma. https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/5247/PSIC-T030_76024121_T LEÓN MEDINA PIERINA ROSEMARY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Medina, L., Tellez, E., & Rubio, B. (2021). *Hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina* (Tesis para optar el título de licenciado en psicología). [Fundación Universitaria del Área

Andina]. [https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/4100/Laura Alejandra Medina %2C Edwin Fabian Tellez y Bryan Rubio.2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/4100/Laura%20Alejandra%20Medina%20Edwin%20Fabian%20Tellez%20y%20Bryan%20Rubio.2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ñaca, E. (2016). *Hábitos de estudios y rendimiento académico de los estudiantes de la especialidad de electricidad de la Institución Educativa Secundaria Agro Industrial de Ccota Platería 2016* (Tesis para optar el grado de magíster en administración de la educación). [Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/35594/ñaca_me.pdf

Oblitas, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida* (Tercera ed). Cengage Learning. https://www.academia.edu/38159809/Oblitas_Psicología_de_la_Salud?email_work_card=view-paper

Pacheco, N. (2020). *Hábitos de estudio y el logro de competencias en alumnos del cuarto ciclo, La Tinguña, Ica, 2019* (Tesis para optar el título de licenciada en educación). [Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/44811/Pacheco_VY NG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/44811/Pacheco_VY%20NG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Paitán, L., & Monge, L. (2020). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Particular de Huancavelica - 2020 (Tesis para optar el título profesional en psicología). [Universidad Peruana Los Andes]. In Repositorio de la Universidad Peruana Los Andes. [https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1843/TESIS FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1843/TESIS_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Palacios, S. (2017). Hábitos de estudio en estudiantes de tercer grado de educación secundaria del colegio de alto rendimiento de Piura durante el año escolar 2016 (Tesis para optar el título de licenciado en psicología). [Universidad de Piura]. In *Repositorio de la Universidad de Piura*. https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/3062/EDUC_054.pdf

Perrenoud, P. (2008). El “curriculum” real y el trabajo escolar. In *La construcción del éxito y del fracaso escolar* (p. 25). Morata. http://www.terras.edu.ar/biblioteca/6/6PE_Perrenoud_Unidad_1.pdf

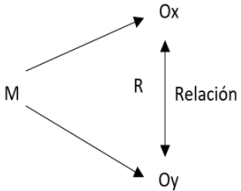
Quispe, J., & Ramos, M. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la universidad nacional de San Agustín. (Tesis para optar el título de licenciado en psicología). [Universidad Nacional de San Agustín]. In *Repositorio Universidad Nacional de San Agustín*. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/5d974a8c-0d4c-4329-b215-60a21619d907/content>

Ramos, R. (2021). *Resiliencia y estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Ica, en el contexto de emergencia sanitaria, 2020* (Tesis para optar el título de licenciada en psicología). [Universidad Autónoma de Ica]. [http://repositorio.autonomaieca.edu.pe/bitstream/autonomaieca/979/1/Roxana Elizabeth Ramos Calderon.pdf](http://repositorio.autonomaieca.edu.pe/bitstream/autonomaieca/979/1/Roxana%20Elizabeth%20Ramos%20Calderon.pdf)

- Restrepo, J., Sánchez, O., & Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 23–47. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Stoltz, T. (2018). Consciousness in Piaget: possibilities of understanding. *Psicología: Reflexao e Critica*, 31(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s41155-018-0110-3>
- Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria. (2021). *III Informe bienal sobre la realidad universitaria en el Perú*. [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/3018068/III Informe Bienal.pdf?v=1649883911](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/3018068/III_Bienal.pdf?v=1649883911)
- Trujillo, L. (2017). *Teorías pedagógicas contemporáneas*. Fondo editorial Areandino. [https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/825/Teorías pedagógicas contemporáneas.pdf?sequence=1](https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/825/Teorías%20pedagógicas%20contemporáneas.pdf?sequence=1)
- Valencia, C., & Tataje, C. (2020). *Estrés y rendimiento académico ante la pandemia en estudiantes de la Universidad Autónoma de Ica, Chincha-2020* (Tesis para optar el título de licenciado en psicología). [Universidad Autónoma de Ica]. [http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1206/3/Carlos Alejandro Tataje Palomino.pdf](http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1206/3/Carlos%20Alejandro%20Tataje%20Palomino.pdf)
- Zambrano-Vélez, W., & Tomalá-Chavarría, M. (2022). Diagnóstico de estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 14(2), 42–47. <https://doi.org/10.37843/rted.v14i2.330>
- Zárate-Depraect, N., Soto-Decuir, M., Martínez-Agruirre, E., Castro-Castro, M., García-Jau, R., & López-Leyva, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de La Fundación Educación Médica*, 21(3), 153–157. <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v21n3/2014-9832-fem-21-3-153.pdf>

Anexos

Anexo A. Matriz de consistencia

| Título del proyecto: Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023) | | | | | |
|--|--|--|--------------------|---|---|
| Autores: Erika Rodríguez Quispe | | | | | |
| Problema de investigación | Objetivos | Hipótesis | Variables | Dimensiones | Método |
| <p>Problema general PG: ¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)?</p> | <p>Objetivo general OG: Determinar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)</p> | <p>Hipótesis: HG: Existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)</p> | Hábitos de estudio | <p>Técnicas de estudio Resolución de tareas Preparación de exámenes Forma de escuchar la clase Elementos que acompañan el estudio</p> | <p>Método: Científico. Enfoque: Cuantitativo Tipo de Investigación: Básica Nivel de la investigación: Correlacional</p>  |
| <p>Problemas específicos P1: ¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y los estímulos estresores en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)?</p> | <p>Objetivos específicos O1: Conocer la relación entre los hábitos de estudio y los estímulos estresores en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)</p> | <p>Hipótesis específicas H1: Existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y los estímulos estresores en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)</p> | Estrés académico | <p>Estímulos estresores Síntomas del estímulo estresor Estrategias de afrontamiento</p> | <p>Diseño de investigación: No experimental</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>P2: ¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y los síntomas del estímulo estresor en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)?</p> | <p>O2: Conocer la relación entre los hábitos de estudio y los síntomas del estímulo estresor en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)</p> | <p>H2: Existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y los síntomas del estímulo estresor en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)</p> | <p>Instrumentos: INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CASM-85 - INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO Población: 280 estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023) Muestra censal: 280 estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)</p> |
| <p>P3: ¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)?</p> | <p>O3: Conocer la relación entre los hábitos de estudio y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)</p> | <p>H3: Existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)</p> | |

Anexo B. Instrumento de hábitos de estudio

INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CASM-85 -

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

| Nro. | Ítems | Siempre | Nunca |
|---|---|---------|-------|
| I. ¿CÓMO ESTUDIA USTED? | | | |
| 1 | Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes | | |
| 2 | Subrayo las palabras cuyo significado no sé. | | |
| 3 | Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo | | |
| 4 | Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé. | | |
| 5 | Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido. | | |
| 6 | Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido. | | |
| 7 | Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria. | | |
| 8 | Trato de memorizar todo lo que estudio. 9. | | |
| 9 | Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas. | | |
| 10 | Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar. | | |
| 11 | Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados. | | |
| 12 | Estudio sólo para los exámenes. | | |
| II. ¿CÓMO HACE USTED SUS TAREAS? | | | |
| 13 | Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro. | | |
| 14 | Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido. | | |
| 15 | Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado. | | |
| 16 | Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema. | | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| 17 | En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos. | | |
| 18 | Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea. | | |
| 19 | Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado. | | |
| 20 | Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra. | | |
| 21 | Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago. | | |
| 22 | Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles. | | |
| 23 | Estudio por lo menos dos horas todos los días. | | |
| III. ¿CÓMO PREPARA USTED SUS EXÁMENES? | | | |
| 24 | Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar | | |
| 25 | Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes. | | |
| 26 | Me pongo a estudiar el mismo día del examen. | | |
| 27 | Repaso momentos antes del examen. | | |
| 28 | Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema. | | |
| 29 | Confío en que mi compañero me “sople” alguna respuesta en el momento del examen. | | |
| 30 | Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará. | | |
| 31 | Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil. | | |
| 32 | Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema. | | |
| 33 | Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado. | | |
| IV.. ¿CÓMO ESCUCHA USTED SUS CLASES? | | | |
| 34 | Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor. | | |
| 35 | Solo tomo apuntes de las cosas más importantes. | | |
| 36 | Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes. | | |
| 37 | Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado. | | |
| 38 | Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase | | |
| 39 | Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas. | | |
| 40 | Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo. | | |
| 41 | Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo. | | |
| 42 | Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto. | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| 43 | Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases. | | |
| 44 | Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida. | | |
| 45 | Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase. V. | | |
| V. ¿QUÉ ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIOS? | | | |
| 46 | Requiero de música sea del radio o equipo de audio (mp3, mp4) | | |
| 47 | Requiero la compañía de la tv. | | |
| 48 | Requiero de tranquilidad y silencio. | | |
| 49 | Requiero de algún alimento que como mientras estudio. | | |
| 50 | Mi familia; que conversan, ven tv o escuchan música. | | |
| 51 | Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor. | | |
| 52 | Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo. | | |
| 53 | Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc. | | |

Anexo C. Instrumento de estrés académico

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Instrucciones: El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la interpretación de los resultados. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.

| Nro. | Ítems | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------|--|---|---|---|---|---|
| 1 | La competencia con los compañeros del grupo | | | | | |
| 2 | Sobrecarga de tareas y trabajos escolares | | | | | |
| 3 | La personalidad y el carácter del profesor | | | | | |
| 4 | Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | | | | | |
| 5 | Problemas con el horario de clases | | | | | |
| 6 | El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) | | | | | |
| 7 | No entender los temas que se abordan en la clase | | | | | |
| 8 | Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) | | | | | |
| 9 | Tiempo limitado para hacer el trabajo | | | | | |

Instrucciones: En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

| Nro. | Ítems | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------|--|---|---|---|---|---|
| 10 | Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) | | | | | |
| 11 | Fatiga crónica (cansancio permanente) | | | | | |
| 12 | Dolores de cabeza o migrañas | | | | | |
| 13 | Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea | | | | | |
| 14 | Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | | | | | |
| 15 | Somnolencia o mayor necesidad de dormir | | | | | |
| 16 | Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | | | | | |
| 17 | Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|--|
| 18 | Ansiedad, angustia o desesperación. | | | | | | |
| 19 | Problemas de concentración | | | | | | |
| 20 | Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad | | | | | | |
| 21 | Conflictos o tendencia a polemizar o discutir | | | | | | |
| 22 | Aislamiento de los demás | | | | | | |
| 23 | Desgano para realizar las labores escolares | | | | | | |
| 24 | Aumento o reducción del consumo de alimentos | | | | | | |

Instrucciones: En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

| Nro. | Ítems | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------|--|---|---|---|---|---|
| 25 | Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) | | | | | |
| 26 | Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas | | | | | |
| 27 | Elogios a sí mismo | | | | | |
| 28 | La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) | | | | | |
| 29 | Búsqueda de información sobre la situación | | | | | |
| 30 | Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) | | | | | |

Anexo D. Consentimiento informado

“Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023)”

Se le invita ser parte del presente estudio con la finalidad de relacionar los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de una EESTP de PNP, Ica (2023). Por ello, usted deberá responder con la mayor honestidad: un formulario con algunos datos personales generales, y dos encuestas, usted podrá tomar el tiempo necesario y es libre de no participar o de dejar de participar si así lo considera. Si decide participar en el estudio tenga en cuenta las siguientes consideraciones:

Riesgos:

La aplicación de estas encuestas no representa ningún riesgo para su salud.

Beneficios:

Se establecerá un diagnóstico institucional acerca de los factores de riesgo y protectores de la salud mental laboral, este permitirá planificar una futura intervención de prevención psicopatológica y promoción de la salud mental en la institución. Los costos serán cubiertos por los investigadores. Si algún trabajador desea conocer su diagnóstico psicométrico personal o tiene consultas personales con respecto a las variables, puede solicitar mayor información a las investigadoras, para este fin se colocan sus números telefónicos en la parte final del consentimiento informado.

Costos y Compensación:

No deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá incentivo económico o de otra índole.

Confidencialidad:

Su información será manejada bajo total anonimato. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

Declaración y/o consentimiento

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Nombres, Apellidos y firma del participante:

Edad:

Sexo:

Especialidad:

Secciones:

¿Asiste a tratamiento psicológico para reducir sus niveles de estrés?: Sí/No

Fecha:

Anexo E. Aprobación de la institución para realización del estudio

CARTA DE ACEPTACION DE INVESTIGACIÓN

Ica, 12 de setiembre 2023.

Señorita Erika RODRIGUEZ QUISPE
Bachiller de la Facultad de Psicología Humana

Tengo el agrado de dirigirme a Ud, en atención a su petición de fecha 10 de setiembre 2023, para que se le otorgue el permiso sobre investigación y muestreo en la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP sede Ica, y la utilización del nombre institucional, en la tesis con el fin de obtener el grado de licenciatura mediante el siguiente estudio: "Hábitos de Estudio y Estrés Académico en los Estudiantes de una EESTP PNP – Ica, 2023"

A mérito de lo señalado en el párrafo anterior, yo Sergio Enrique CHAVEZ COTILLO con C.I.P. N°341044, con cargo de director (E) de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP sede Ica, autorizo la realización de la citada investigación y muestreo en este centro de formación policial a los estudiantes de la promoción "Protectores de la Democracia".

Atentamente



DA -
SERGIO ENRIQUE CHAVEZ COTILLO
MAJOR PNP
DIRECTOR (E) EESTP PNP ICA

Anexo E. Aprobación de la institución para realización del estudio



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Huancayo, 17 de octubre del 2023

OFICIO N°0645-2023-CIEI-UC

Investigadores:

ERIKA RODRÍGUEZ QUISPE

Presente-

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para saludarles cordialmente y a la vez manifestarles que el estudio de investigación titulado: **HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA EESTP DE PNP – ICA, 2023.**

Ha sido **APROBADO** por el Comité Institucional de Ética en Investigación, bajo las siguientes precisiones:

- El Comité puede en cualquier momento de la ejecución del estudio solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas.
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

Aprovechamos la oportunidad para renovar los sentimientos de nuestra consideración y estima personal.

Atentamente


 Walter Calderín Gencala
Presidente del Comité de Ética
Universidad Continental

C.c. Archivo.

Arequipa

Av. Las Incas 846,
José Luis Bustamante y Rivero
(054) 412 000

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
(054) 412 000

Huancayo

Av. San Carlos 1980
(084) 481 430

Cusco

Urb. Manuel Prado - lote B, N°7 Av. Colcaayo
(084) 480 070

Sector Argosura KM. 10,
cometara San Jerónimo - Sayla
(084) 480 070

Umas

Av. Alfredo Mendiola 520, Los Olivos
(01) 203 2160

Jr. Junín 555, Vicosinos
(01) 203 2160

Anexo F. Formato de validación del instrumento de hábitos de estudio

Juez 1: Oscanoa Estrella, Beck Allen

| Dimensiones | N° | Ítems | Relevancia | Coherencia | Suficiencia | Claridad |
|----------------------------------|----|--|------------|------------|-------------|----------|
| I. ¿CÓMO ESTUDIA USTED? | 1 | Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 2 | Subrayo las palabras cuyo significado no sé. | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 3 | Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo | 4 | 3 | 4 | 4 |
| | 4 | Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 5 | Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido. | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 6 | Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido. | 4 | 3 | 4 | 4 |
| | 7 | Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 8 | Trato de memorizar todo lo que estudio. 9. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 9 | Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 10 | Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 11 | Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 12 | Estudio sólo para los exámenes. | 4 | 4 | 3 | 4 |
| II. ¿CÓMO HACE USTED SUS TAREAS? | 13 | Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 14 | Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido. | 4 | 4 | 4 | 4 |

| | | | | | | |
|--|----|---|---|---|---|---|
| | 15 | Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado. | 4 | 3 | 4 | 4 |
| | 16 | Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 17 | En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos. | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 18 | Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 19 | Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 20 | Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra. | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 21 | Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 22 | Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 23 | Estudio por lo menos dos horas todos los días. | 4 | 3 | 4 | 4 |
| III. ¿CÓMO PREPARA USTED SUS EXAMENES? | 24 | Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 25 | Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 26 | Me pongo a estudiar el mismo día del examen. | 4 | 3 | 4 | 4 |
| | 27 | Repaso momentos antes del examen. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 28 | Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 29 | Confío en que mi compañero me "sople" | 4 | 4 | 3 | 4 |

| | | | | | | |
|--------------------------------------|----|---|---|---|---|---|
| | | alguna respuesta en el momento del examen. | | | | |
| | 30 | Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 31 | Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil. | 4 | 3 | 3 | 4 |
| | 32 | Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema. | 4 | 3 | 4 | 4 |
| | 33 | Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| IV.. ¿CÓMO ESCUCHA USTED SUS CLASES? | 34 | Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor. | 4 | 3 | 4 | 4 |
| | 35 | Solo tomo apuntes de las cosas más importantes. | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 36 | Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 37 | Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado. | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 38 | Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 39 | Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 40 | Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo. | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 41 | Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 42 | Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto. | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 43 | Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases. | 3 | 4 | 4 | 4 |

| | | | | | | |
|--|----|--|---|---|---|---|
| | 44 | Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 45 | Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase. | 3 | 4 | 4 | 3 |
| V. ¿QUÉ ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIOS? | 46 | Requiero de música sea del radio o equipo de audio (mp3, mp4) | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 47 | Requiero la compañía de la tv. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 48 | Requiero de tranquilidad y silencio. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 49 | Requiero de algún alimento que como mientras estudio. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 50 | Mi familia; que conversan, ven tv o escuchan música. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 51 | Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 52 | Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 53 | Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc. | 4 | 4 | 4 | 4 |

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: **SI (X) NO ()**

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JURADO: Oscanoa Estrella, Beck Allen



Firma y Sello

Juez 2: Gálvez Vigo Masha Isabel

| Dimensiones | Nº | Ítems | Relevancia | Coherencia | Suficiencia | Claridad |
|----------------------------------|----|---|------------|------------|-------------|----------|
| I. ¿CÓMO ESTUDIA USTED? | 1 | Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 2 | Subrayo las palabras cuyo significado no sé. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 3 | Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 4 | Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé. | 3 | 4 | 4 | 4 |
| | 5 | Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 6 | Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 7 | Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria. | 4 | 3 | 4 | 4 |
| | 8 | Trato de memorizar todo lo que estudio. 9. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 9 | Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 10 | Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar. | 4 | 3 | 4 | 4 |
| | 11 | Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 12 | Estudio sólo para los exámenes. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| II. ¿CÓMO HACE USTED SUS TAREAS? | 13 | Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 14 | Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido. | 4 | 3 | 4 | 4 |
| | 15 | Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 16 | Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema. | 4 | 4 | 3 | 4 |

| | | | | | | |
|--|----|---|---|---|---|---|
| | 17 | En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 18 | Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 19 | Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 20 | Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 21 | Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 22 | Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles. | 4 | 4 | 4 | 3 |
| | 23 | Estudio por lo menos dos horas todos los días. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| III. ¿CÓMO PREPARA USTED SUS EXAMENES? | 24 | Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 25 | Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes. | 3 | 4 | 4 | 4 |
| | 26 | Me pongo a estudiar el mismo día del examen. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 27 | Repaso momentos antes del examen. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 28 | Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 29 | Confío en que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 30 | Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 31 | Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil. | 4 | 4 | 4 | 4 |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| | 32 | Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 33 | Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| IV.. ¿CÓMO ESCUCHA USTED SUS CLASES? | 34 | Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 35 | Solo tomo apuntes de las cosas más importantes. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 36 | Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes. | 4 | 3 | 4 | 4 |
| | 37 | Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 38 | Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 39 | Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 40 | Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 41 | Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 42 | Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 43 | Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 44 | Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 45 | Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase. V. | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| V. ¿QUÉ ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIOS? | 46 | Requiero de música sea del radio o equipo de audio (mp3, mp4) | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 47 | Requiero la compañía de la tv. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 48 | Requiero de tranquilidad y silencio. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 49 | Requiero de algún alimento que como mientras estudio. | 4 | 4 | 4 | 4 |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| 50 | Mi familia; que conversan, ven tv o escuchan música. | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 51 | Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 52 | Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo. | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 53 | Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc. | 4 | 4 | 4 | 4 |

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: **SI** (X) **NO** ()

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JURADO: Mg. Ps. Gálvez Vigo Masha Isabel C.P.P.

7322



Firma y Sello

Juez 3. Molina Soria Héctor Francisco

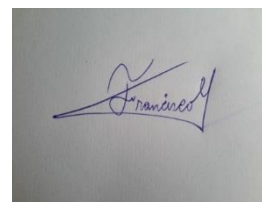
| Dimensiones | Nº | Ítems | Relevancia | Coherencia | Suficiencia | Claridad |
|----------------------------------|----|---|------------|------------|-------------|----------|
| I. ¿CÓMO ESTUDIA USTED? | 1 | Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 2 | Subrayo las palabras cuyo significado no sé. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 3 | Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 4 | Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 5 | Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido. | 4 | 3 | 4 | 4 |
| | 6 | Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 7 | Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 8 | Trato de memorizar todo lo que estudio. 9. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 9 | Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas. | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 10 | Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 11 | Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados. | 3 | 4 | 4 | 4 |
| | 12 | Estudio sólo para los exámenes. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| II. ¿CÓMO HACE USTED SUS TAREAS? | 13 | Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 14 | Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 15 | Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 16 | Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 17 | En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 18 | Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea. | 4 | 4 | 4 | 4 |

| | | | | | | |
|--|----|---|---|---|---|---|
| | 19 | Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 20 | Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 21 | Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 22 | Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 23 | Estudio por lo menos dos horas todos los días. | 4 | 3 | 4 | 4 |
| III. ¿CÓMO PREPARA USTED SUS EXAMENES? | 24 | Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 25 | Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes. | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 26 | Me pongo a estudiar el mismo día del examen. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 27 | Repaso momentos antes del examen. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 28 | Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 29 | Confío en que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 30 | Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará. | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 31 | Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 32 | Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 33 | Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| IV.. ¿CÓMO ESCUCHA USTED SUS CLASES? | 34 | Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 35 | Solo tomo apuntes de las cosas más importantes. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 36 | Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes. | 4 | 3 | 4 | 4 |
| | 37 | Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado. | 4 | 4 | 4 | 4 |

| | | | | | | |
|--|----|---|---|---|---|---|
| | 38 | Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 39 | Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 40 | Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 41 | Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 42 | Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 43 | Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 44 | Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 45 | Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase. V. | 4 | 3 | 4 | 4 |
| V. ¿QUÉ ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIOS? | 46 | Requiero de música sea del radio o equipo de audio (mp3, mp4) | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 47 | Requiero la compañía de la tv. | 4 | 3 | 4 | 4 |
| | 48 | Requiero de tranquilidad y silencio. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 49 | Requiero de algún alimento que como mientras estudio. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 50 | Mi familia; que conversan, ven tv o escuchan música. | 3 | 4 | 4 | 4 |
| | 51 | Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 52 | Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo. | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 53 | Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc. | 4 | 4 | 4 | 4 |

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: **SI (X) NO ()**

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JURADO: Lic. Molina Soria, Héctor Francisco



Firma y Sello

Anexo G. Cálculo del coeficiente de validez de contenido para tres jurados del instrumento de hábitos de estudio

| Ítem | Juez 1 | Juez 2 | Juez 3 | Sx1 | Mx | CVCi | Pei | CVct |
|-------------|---------------|---------------|---------------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|
| 1 | 16 | 16 | 16 | 48 | 3.00 | 1.00 | 0.04 | 0.96 |
| 2 | 15 | 16 | 16 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 3 | 15 | 16 | 15 | 46 | 2.88 | 0.96 | 0.04 | 0.92 |
| 4 | 16 | 15 | 16 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 5 | 15 | 16 | 15 | 46 | 2.88 | 0.96 | 0.04 | 0.92 |
| 6 | 15 | 16 | 16 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 7 | 16 | 15 | 16 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 8 | 16 | 16 | 16 | 48 | 3.00 | 1.00 | 0.04 | 0.96 |
| 9 | 16 | 16 | 15 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 10 | 16 | 15 | 16 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 11 | 16 | 16 | 15 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 12 | 15 | 16 | 16 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 13 | 16 | 16 | 16 | 48 | 3.00 | 1.00 | 0.04 | 0.96 |
| 14 | 16 | 15 | 16 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 15 | 15 | 16 | 16 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 16 | 16 | 15 | 16 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 17 | 15 | 16 | 16 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 18 | 16 | 16 | 16 | 48 | 3.00 | 1.00 | 0.04 | 0.96 |
| 19 | 16 | 16 | 16 | 48 | 3.00 | 1.00 | 0.04 | 0.96 |
| 20 | 15 | 16 | 16 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 21 | 16 | 16 | 16 | 48 | 3.00 | 1.00 | 0.04 | 0.96 |
| 22 | 16 | 15 | 16 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 23 | 15 | 16 | 15 | 46 | 2.88 | 0.96 | 0.04 | 0.92 |
| 24 | 16 | 16 | 16 | 48 | 3.00 | 1.00 | 0.04 | 0.96 |
| 25 | 16 | 15 | 15 | 46 | 2.88 | 0.96 | 0.04 | 0.92 |
| 26 | 15 | 16 | 16 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 27 | 16 | 16 | 16 | 48 | 3.00 | 1.00 | 0.04 | 0.96 |
| 28 | 16 | 16 | 16 | 48 | 3.00 | 1.00 | 0.04 | 0.96 |
| 29 | 15 | 16 | 16 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 30 | 16 | 16 | 15 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 31 | 14 | 16 | 16 | 46 | 2.88 | 0.96 | 0.04 | 0.92 |
| 32 | 15 | 16 | 16 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 33 | 16 | 16 | 16 | 48 | 3.00 | 1.00 | 0.04 | 0.96 |
| 34 | 15 | 16 | 16 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 35 | 15 | 16 | 16 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 36 | 16 | 15 | 15 | 46 | 2.88 | 0.96 | 0.04 | 0.92 |
| 37 | 15 | 16 | 16 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 38 | 16 | 16 | 15 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 39 | 16 | 16 | 16 | 48 | 3.00 | 1.00 | 0.04 | 0.96 |

| | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|------|------|------|-------------|
| 40 | 15 | 16 | 16 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 41 | 16 | 16 | 16 | 48 | 3.00 | 1.00 | 0.04 | 0.96 |
| 42 | 15 | 16 | 16 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 43 | 15 | 16 | 16 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 44 | 16 | 16 | 16 | 48 | 3.00 | 1.00 | 0.04 | 0.96 |
| 45 | 14 | 16 | 15 | 45 | 2.81 | 0.94 | 0.04 | 0.90 |
| 46 | 16 | 16 | 16 | 48 | 3.00 | 1.00 | 0.04 | 0.96 |
| 47 | 16 | 16 | 15 | 47 | 2.94 | 0.98 | 0.04 | 0.94 |
| 48 | 16 | 16 | 16 | 48 | 3.00 | 1.00 | 0.04 | 0.96 |
| 49 | 16 | 16 | 16 | 48 | 3.00 | 1.00 | 0.04 | 0.96 |
| 50 | 16 | 14 | 15 | 45 | 2.81 | 0.94 | 0.04 | 0.90 |
| 51 | 16 | 16 | 16 | 48 | 3.00 | 1.00 | 0.04 | 0.96 |
| 52 | 16 | 15 | 15 | 46 | 2.88 | 0.96 | 0.04 | 0.92 |
| 53 | 16 | 16 | 16 | 48 | 3.00 | 1.00 | 0.04 | 0.96 |
| Coefficiente de validez de contenido | | | | | | | | 0.95 |

Anexo H. Formato de validación del instrumento de estrés académico

Juez 1: Oscanoa Estrella, Beck Allen

| Dimensiones | Nº | Ítems | Relevancia | Coherencia | Suficiencia | Claridad |
|-------------------------------|----|--|------------|------------|-------------|----------|
| Estímulos estresores | 1 | La competencia con los compañeros del grupo | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 2 | Sobrecarga de tareas y trabajos escolares | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 3 | La personalidad y el carácter del profesor | 4 | 3 | 4 | 4 |
| | 4 | Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 5 | Problemas con el horario de clases | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 6 | El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 7 | No entender los temas que se abordan en la clase | 4 | 3 | 4 | 4 |
| | 8 | Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 9 | Tiempo limitado para hacer el trabajo | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Síntoma del estímulo estresor | 10 | Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) | 4 | 3 | 4 | 4 |
| | 11 | Fatiga crónica (cansancio permanente) | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 12 | Dolores de cabeza o migrañas | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 13 | Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea | 4 | 4 | 4 | 3 |
| | 14 | Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | 3 | 4 | 4 | 4 |
| | 15 | Somnolencia o mayor necesidad de dormir | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 16 | Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 17 | Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) | 3 | 4 | 4 | 4 |
| | 18 | Ansiedad, angustia o desesperación. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 19 | Problemas de concentración | 3 | 4 | 4 | 4 |

| | | | | | | |
|--|----|--|---|---|---|---|
| | 20 | Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 21 | Conflictos o tendencia a polemizar o discutir | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 22 | Aislamiento de los demás | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 23 | Desgano para realizar las labores escolares | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 24 | Aumento o reducción del consumo de alimentos | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Estrategias de afrontamiento al estrés | 25 | Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 26 | Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 27 | Elogios a sí mismo | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 28 | La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) | 4 | 3 | 4 | 4 |
| | 29 | Búsqueda de información sobre la situación | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 30 | Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) | 4 | 4 | 3 | 4 |

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: **SI (X) NO ()**

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JURADO: Oscanoa Estrella, Beck Allen



Firma y Sello

Juez 2: Gálvez Vigo Masha Isabel

| Dimensiones | Nº | Ítems | Relevancia | Coherencia | Suficiencia | Claridad |
|-------------------------------|----|--|------------|------------|-------------|----------|
| Estímulos estresores | 1 | La competencia con los compañeros del grupo | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 2 | Sobrecarga de tareas y trabajos escolares | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 3 | La personalidad y el carácter del profesor | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 4 | Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | 4 | 3 | 4 | 4 |
| | 5 | Problemas con el horario de clases | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 6 | El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 7 | No entender los temas que se abordan en la clase | 4 | 3 | 4 | 4 |
| | 8 | Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 9 | Tiempo limitado para hacer el trabajo | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Síntoma del estímulo estresor | 10 | Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) | 4 | 3 | 4 | 4 |
| | 11 | Fatiga crónica (cansancio permanente) | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 12 | Dolores de cabeza o migrañas | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 13 | Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea | 4 | 3 | 4 | 4 |
| | 14 | Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 15 | Somnolencia o mayor necesidad de dormir | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 16 | Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 17 | Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 18 | Ansiedad, angustia o desesperación. | 4 | 4 | 4 | 3 |
| | 19 | Problemas de concentración | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 20 | Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad | 3 | 4 | 4 | 4 |

| | | | | | | |
|--|----|--|---|---|---|---|
| | 21 | Conflictos o tendencia a polemizar o discutir | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 22 | Aislamiento de los demás | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 23 | Desgano para realizar las labores escolares | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 24 | Aumento o reducción del consumo de alimentos | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Estrategias de afrontamiento al estrés | 25 | Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 26 | Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 27 | Elogios a sí mismo | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 28 | La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) | 4 | 3 | 4 | 4 |
| | 29 | Búsqueda de información sobre la situación | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 30 | Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) | 4 | 4 | 4 | 4 |

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: **SI (X) NO ()**

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JURADO: Mg. Ps. Gálvez Vigo Masha Isabel C.P.P. 7322



Firma y Sello

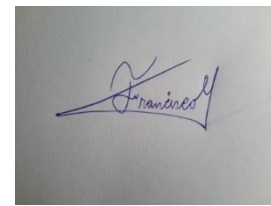
Juez 3. Molina Soria, Héctor Francisco

| Dimensiones | N° | Ítems | Relevancia | Coherencia | Suficiencia | Claridad |
|-------------------------------|-----------|--|-------------------|-------------------|--------------------|-----------------|
| Estímulos estresores | 1 | La competencia con los compañeros del grupo | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 2 | Sobrecarga de tareas y trabajos escolares | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 3 | La personalidad y el carácter del profesor | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 4 | Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 5 | Problemas con el horario de clases | 3 | 4 | 4 | 4 |
| | 6 | El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 7 | No entender los temas que se abordan en la clase | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 8 | Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 9 | Tiempo limitado para hacer el trabajo | 4 | 3 | 4 | 4 |
| Síntoma del estímulo estresor | 10 | Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 11 | Fatiga crónica (cansancio permanente) | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 12 | Dolores de cabeza o migrañas | 4 | 3 | 4 | 4 |
| | 13 | Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 14 | Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 15 | Somnolencia o mayor necesidad de dormir | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 16 | Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | 3 | 4 | 4 | 4 |
| | 17 | Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 18 | Ansiedad, angustia o desesperación. | 3 | 4 | 4 | 4 |
| | 19 | Problemas de concentración | 4 | 4 | 4 | 4 |

| | | | | | | |
|--|----|--|---|---|---|---|
| | 20 | Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad | 4 | 4 | 4 | 3 |
| | 21 | Conflictos o tendencia a polemizar o discutir | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 22 | Aislamiento de los demás | 4 | 3 | 4 | 4 |
| | 23 | Desgano para realizar las labores escolares | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 24 | Aumento o reducción del consumo de alimentos | 4 | 4 | 3 | 4 |
| Estrategias de afrontamiento al estrés | 25 | Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) | 3 | 4 | 4 | 4 |
| | 26 | Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 27 | Elogios a sí mismo | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | 28 | La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 29 | Búsqueda de información sobre la situación | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | 30 | Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) | 4 | 4 | 4 | 4 |

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: **SI (X) NO ()**

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JURADO: Lic. Molina Soria, Héctor Francisco



Firma y Sello

