

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Hábitos de estudio y estrés académico en  
estudiantes de una institución educativa de Ica,  
2023**

Maria Del Rosario Dueñas Ramirez  
Lizbeth Maria Lopez Valentino  
Palomino Perales Juan Diego

Para optar el Título Profesional de  
Licenciado en Psicología

Ica, 2024

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** : Decana de la Facultad de Humanidades  
**DE** : Beck Allen Oscanoa Estrella  
Asesor de trabajo de investigación  
**ASUNTO** : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación  
**FECHA** : 05 de junio de 2024

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 INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ICA 2023

**Autores:**

1. MARIA DEL ROSARIO DUEÑAS RAMIREZ - EAP. Psicología
2. LIZBETH MARIA LOPEZ VALENTINO - EAP. Psicología
3. JUAN DIEGO PALOMINO PERALES - EAP. 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 10 % 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 SI  NO   
Nº de palabras excluidas (en caso de elegir "SI"): **15**
- 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,

## **DEDICATORIA**

A nuestros padres, quienes creyeron en nosotros y nos formaron con buenos hábitos y valores, forjando a las personas que somos en la actualidad, quienes nos han ayudado a seguir adelante en los momentos difíciles.

A nuestras familias, quienes nos impulsaron a seguir avanzando en nuestra carrera profesional, brindándonos soporte y apoyándonos en muchas actividades para que nosotros tengamos tiempo de avanzar con la tesis.

A todas las personas que con frases de aliento nos apoyaron a seguir desarrollando la tesis.

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar, a Dios por permitirnos tener salud, habernos guiado y brindado la fortaleza para seguir adelante.

El camino ha sido difícil, pero ha sido menos evidente gracias a las contribuciones, el amor y el apoyo de nuestras familias. Gracias por darnos la motivación y el apoyo para seguir adelante, por su comprensión y apoyo inquebrantable, y por estar ahí para nosotros pase lo que pase.

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre las variables hábitos de estudio (HE) y estrés académico en la muestra establecida. Se caracterizó por una metodología de tipo básica, paradigma cuantitativo, alcance correlacional, utilizando el método hipotético-deductivo, no experimental de corte transaccional. Asimismo, se consideró como muestra seleccionada a 148 alumnos oscilando entre 14 y 15 años de edad. También, se empleó para la recopilación de datos los siguientes instrumentos: Inventario SISCO e Inventario CASM 85, ambos validados previamente a su ejecución.

Según los resultados principales, se encontró en respuesta al objetivo general: la inexistencia de relación entre las variables hábitos de estudio y estrés con un valor de  $0,960 > 0,05$ . Del mismo modo, no hay correlación entre los hábitos de estudio y las siguientes dimensiones: estresores ( $p= 0,464$ ), síntomas de estrés académico ( $p= 0,974$ ) y estrategias de afrontamiento del estrés académico ( $p= 0,487$ ). Se concluye que es necesaria la integración de programas de capacitación dirigidos al personal de IE, respecto a los temas de la problemática establecida.

**Palabras clave:** hábitos de estudio, estrés académico, síntomas de estrés, estrategias de afrontamiento, hábitos.

## ABSTRACT

The present research aims to determine the relationship between the variables study habits (HS) and academic stress in the established sample. It was characterized by a basic methodology, quantitative paradigm, correlational scope, using the hypothetical-deductive, non-experimental, transactional method. Likewise, 148 students between 14 and 15 years of age were considered as the selected sample. Likewise, the following instruments were used for data collection: SISCO Inventory and CASM 85 Inventory, both validated prior to their execution.

According to the main results, the following was found in response to the general objective: the non-existence of a relationship between the variables study habits and stress with a value of  $0.960 > 0.05$ . Similarly, there is no correlation between study habits and the following dimensions: stressors ( $p= 0.464$ ), academic stress symptoms ( $p= 0.974$ ) and academic stress coping strategies ( $p= 0.487$ ). It is concluded that it is necessary the integration of training programs directed to the IE personnel, regarding the topics of the established problems.

**Keywords:** study habits, academic stress, stress symptoms, coping strategies, habits.

## ÍNDICE

DEDICATORIA .....	1
AGRADECIMIENTOS .....	2
RESUMEN.....	3
ABSTRACT.....	4
ÍNDICE DE TABLAS.....	8
ÍNDICE DE FIGURAS.....	9
INTRODUCCIÓN .....	10
CAPÍTULO I.....	12
PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO.....	12
<b>1.1 Delimitación de la Investigación .....</b>	<b>12</b>
<b>1.2 Planteamiento del problema .....</b>	<b>12</b>
<b>1.3 Formulación del Problema.....</b>	<b>16</b>
<b>1.3.1 Problema general .....</b>	<b>16</b>
<b>1.3.2 Problemas específicos .....</b>	<b>16</b>
<b>1.4. Objetivos de la Investigación .....</b>	<b>16</b>
<b>1.4.1. Objetivo general .....</b>	<b>16</b>
<b>1.4.2. Objetivos específicos .....</b>	<b>16</b>
<b>1.5. Justificación de la Investigación .....</b>	<b>17</b>
<b>1.5.1. Justificación teórica .....</b>	<b>17</b>
<b>1.5.2. Justificación metodológica .....</b>	<b>17</b>
<b>1.5.3. Justificación práctica .....</b>	<b>17</b>
<b>1.6 Formulación de Hipótesis Principal y Derivadas .....</b>	<b>18</b>
<b>1.6.1. Hipótesis general .....</b>	<b>18</b>
<b>1.6.2. Hipótesis específico .....</b>	<b>18</b>
<b>1.7. Variables: Definición Conceptual y Operacional de las Variables .....</b>	<b>18</b>
<b>1.7.1 Variable 1: hábitos de estudio.....</b>	<b>18</b>
<b>1.7.2 Variable 2: estrés académico.....</b>	<b>19</b>



<b>1.8. Operacionalización de la variable</b> .....	20
<b>Tabla 1 Hábitos de estudio (variable 1)</b> .....	20
CAPÍTULO II.....	22
MARCO TEÓRICO.....	22
<b>2.1. Antecedentes de Investigación</b> .....	22
<b>2.1.1. Tesis nacionales e internacionales</b> .....	22
<b>2.2 Bases Teóricas</b> .....	32
<b>Hábitos de estudio</b> .....	32
<b>Dimensiones</b> .....	33
<b>Teorías científicas</b> .....	34
<b>Importancia y factores que influyen en los hábitos de estudio</b> .....	37
<b>Técnicas de estudio</b> .....	38
<b>Estrés académico</b> .....	39
<b>Teorías sobre el estrés académico</b> .....	39
<b>Causas del estrés académico</b> .....	44
<b>Consecuencias</b> .....	45
<b>Relación entre estrés académico y hábitos de estudio</b> .....	45
<b>2.3 Definición de Términos Básicos</b> .....	46
CAPÍTULO III.....	47
METODOLOGÍA.....	47
<b>3.1. Métodos y Alcance de la Investigación</b> .....	47
<b>3.1.1 Enfoque de investigación</b> .....	47
<b>3.1.2 Tipo de investigación</b> .....	47
<b>3.1.3 Nivel de investigación</b> .....	47
<b>3.1.4 Métodos de investigación</b> .....	48
<b>3.1.5 Diseño de investigación</b> .....	48
<b>3.2. Población y Muestra</b> .....	49
<b>3.2.1. Población</b> .....	49

<b>3.2.2. Muestra</b> .....	49
<b>3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos</b> .....	51
<b>3.4. Proceso de recolección de datos</b> .....	56
<b>3.5. Técnica de análisis de Datos</b> .....	57
<b>3.6. Consideraciones Éticas</b> .....	57
<b>3.7. Tratamiento estadístico</b> .....	58
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	59
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b> .....	59
<b>4.1. Resultados y Análisis del Tratamiento de Información</b> .....	59
<b>4.2. Prueba de Hipótesis</b> .....	72
<b>4.3. Discusión de Resultados</b> .....	78
<b>CONCLUSIONES</b> .....	82
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	83
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	86
<b>APÉNDICES</b> .....	93
<b>MATRIZ DE CONSISTENCIA</b> .....	93
<b>Solicitud para aplicación de cuestionarios</b> .....	95
<b>Consentimiento informado para participantes de investigación</b> .....	96
<b>Carta de aceptación</b> .....	96
<b>Administración de instrumentos de evaluación</b> .....	106
<b>Consentimientos informados</b> .....	111

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Hábitos de estudio (variable 1).....	200
Tabla 2 Estrés académico (variable 2).....	211
Tabla 3 Ficha técnica de hábitos de estudio .....	511
Tabla 4 Confiabilidad por método test-retest .....	54
Tabla 5 Ficha técnica para estrés académico.....	544
Tabla 6 Estadística descriptiva por sexo (frecuencias y porcentajes).....	59
Tabla 7 Estadística descriptiva por edad (frecuencias y porcentajes) .....	600
Tabla 8 Tabla de continencia de grado y sección de alumnos de estudio.....	611
Tabla 9 Nivel de hábitos de estudio en general .....	622
Tabla 10 Dimensiones de hábitos de estudio.....	633
Tabla 11 Nivel de estrés académico .....	655
Tabla 12 Dimensiones de estrés académico .....	666
Tabla 13 Relación entre hábitos de estudio y estrés académico .....	677
Tabla 14 Dimensiones de estrés académico .....	699
Tabla 15 Tabla de contingencia de hábitos de estudio y dimensiones de estrés académico .....	700
Tabla 16 Prueba de normalidad .....	733
Tabla 17 Relación entre hábitos de estudio y estrés académico .....	744
Tabla 18 Relación entre hábitos de estudio y estresores del estrés académico.....	755
Tabla 19 Relación entre hábitos de estudio y síntomas del estrés académico.....	766
Tabla 20 Relación entre hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento del estrés académico .....	777

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Frecuencia por sexo.....	59
Figura 2 Edad de los alumnos.....	600
Figura 3 Grado y sección de los alumnos.....	611
Figura 4 Hábitos de estudio general.....	632
Figura 5 Dimensiones de hábitos de estudio.....	643
Figura 6 Nivel de estrés académico.....	655
Figura 7 Dimensiones de estrés académico.....	666
Figura 8 Gráfico de barras para hábitos de estudio y estrés académico.....	688
Figura 9 Dimensiones de estrés académico.....	69
Figura 10 Hábitos de estudio y dimensiones de estrés académico.....	711
Figura 11 Valores de coeficiente de correlación.....	733

## INTRODUCCIÓN

El presente estudio se enfocó en las variables hábitos de estudio y estrés académico, debido a la problemática existente en los estudiantes que forman parte del estudio. De tal manera que los resultados encontrados puedan servir como información importante para que la IE pueda integrar estrategias y planes de trabajo con el propósito de garantizar una adecuada salud en los alumnos, además de servir a profesionales que se interesen en el tema. Por lo tanto, el objetivo concierne a determinar la relación entre las variables, los hallazgos serán utilizados para desarrollar y aplicar estrategias que promuevan un mejor rendimiento académico.

Conceptualmente, Fernández (1988) explica que los hábitos de estudio se caracterizan por la manera en la que el estudiante adquiere conocimientos, que podrá usar tanto en el aspecto académico como también en el social, de igual forma, un estudiante al no poner en práctica ningún hábito de estudio no asegura la asimilación correcta de información, lo que conlleva a no obtener logros académicos o un desempeño adecuado en sus clases, esto puede generar la presencia de estrés. Por su parte, Barraza (2008) menciona que el estrés académico inicia cuando el alumno valora las demandas del contexto educativo como estresantes, y genera problemas psicológicos y fisiológicos, perjudicando la salud de los alumnos.

Es así que el estudio se estructura en cuatro apartados descritos seguidamente: el capítulo 1 aborda la situación del problema y su formulación, así como los objetivos a resolver, junto con ello se añade la justificación. A su vez, el capítulo 2 aborda el marco teórico, explicando las principales teorías y conceptos pertinentes. Mientras que el capítulo 3 detalla la metodología utilizada, describiendo el tipo de investigación, el método empleado, los instrumentos, la población y la muestra consideradas. Finalmente,

el capítulo 4 presenta los resultados obtenidos, las pruebas realizadas para contrastar las hipótesis y se abre la discusión en torno a estos hallazgos.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO**

#### **1.1 Delimitación de la Investigación**

##### **1.1.1. Territorial**

IE Daniel Merino Ruiz, localizada en el distrito de La Tinguña, provincia y departamento de Ica.

##### **1.1.2. Temporal**

El periodo de estudio es de 11 meses desde febrero hasta diciembre del año 2023

##### **1.1.3. Conceptual**

Se centró en sujetos de intervención como estudiantes de secundaria (4.º y 5.º), sin distinción de sexo, cuyo fin fue el de evidenciar la situación y relación de hábitos de estudio y estrés académico sobre repercusiones en la escuela, en sus familias y en la comunidad.

#### **1.2 Planteamiento del problema**

La identificación del problema radicó en que no se evidencia desde hace algunos años la relevancia a los hábitos de estudio, actualmente estos son enseñados por las

familias y las IE, con el fin de orientarlos en los diferentes grados educativos, para facilitar así el óptimo desempeño de sus actividades académicas.

En Nicaragua, una investigación realizada por López (2017) tuvo como propósito describir el comportamiento de los universitarios en cuestión de la adopción de hábitos de estudio, concluyó en la no existencia de frecuencia en organizar sus horarios de estudio, de igual forma les falta motivación personal para aprender y distribuir su tiempo de manera adecuada. Asimismo, se reconoció que los estudiantes no tienen estrategias metodológicas que les permitan el fomento del interés y participación de los alumnos en aula.

De igual forma, Acevedo, Torres, & Tirado (2015) manifiestan que, en Colombia, se evidenció una falta de motivación entre los estudiantes hacia el aprendizaje, así como carencias en sus hábitos de estudio, ocasionándoles problemas de concentración, problemas emocionales, problemas para planificar su tiempo de estudios, así mismo, se encontró que el 58,7 % de los estudiantes manifestaron que lo que estudiaban no tenía relación con sus intereses profesionales.

Según estadísticas reportadas por la OCDE, se evidencia que el Perú tiene un bajo porcentaje de estudiantes con rendimiento académico satisfactorio, debido a la falta de adopción de técnicas de estudio. Así, la OCDE (2016), citada por BBC News Mundo (2016), expone que dentro de los países con bajos registros de estudiantes con alto nivel de rendimiento se encuentran Argentina, Brasil, Colombia y Perú con 27.4 %, 26.5 %, 22.9 % y 19.7 %, respectivamente.

En general, se puede afirmar que existen crecientes deficiencias en la adopción e integración de hábitos de estudio a nivel mundial y nacional. Esta es una realidad que se observa con frecuencia año tras año, y dado que los estudios indican que los adolescentes



con bajo rendimiento académico son más propensos a abandonar por completo sus estudios, se transforma en una brecha que debe entenderse por expertos e investigadores con el fin de informar y desarrollar estrategias de hábitos de estudio, que beneficien al alumnado.

En los últimos años, se ha dado énfasis al estrés en distintos ámbitos de la vida, tanto en lo personal, educativo, laboral, ya sea en adultos, adolescentes y niños; con mayor frecuencia y enfocándonos en el área educativa. Debido a que el estudiante adquiere nuevos conocimientos para su aprendizaje, en el que va a obtener destrezas a nivel cognitivo, afectivo, social y motriz. No obstante, en muchas ocasiones, todos estos aprendizajes se ven interrumpidos por el estrés académico, con el que los estudiantes día tras día tienen que lidiar con esto, se preocupan todo el tiempo por ir bien en la escuela y entregar los trabajos, exámenes y exposiciones de arte a tiempo. Además, están sometidos a mucha presión personal y familiar para que les vaya bien, lo que empeora sus síntomas.

Por su parte, la Unicef (2021) indica que los problemas de salud mental afectan al 16,3 % de los jóvenes de entre 10 y 19 años en Europa y al 13,2 % en todo el mundo. Esto lleva a estimar que 9 millones de adolescentes experimentan problemas de estrés, depresión y ansiedad.

Según la Asociación Estadounidense de Psicología (2022), el estrés académico está causado principalmente por la escolarización, y un estudio publicado en la revista *Frontiers in Psychology* (2022) descubrió un vínculo entre el estrés académico y una mala salud mental.

Mientras que la Academic Rigour (2022) señala que en España cada año incrementan los casos de estrés académico, en el 2016, se observó una tasa del 13 % que desistían de sus estudios, cuyo factor con mayor predominancia era el estrés académico.

En Perú, debido a la escasa importancia que se brinda al tema de salud mental, los casos de enfermedades como la depresión, ansiedad, el estrés agudo y la psicosis vienen en aumento, el Minsa (2023) informa que, en los últimos 12 meses, los casos han aumentado en un 19,21 %, y durante el año ya se han atendido 434, 751 casos, de tal manera que si calculamos diariamente son 4, 830 casos a los que se les brinda asistencia.

Por su parte, Ferrer (2021) señala que en una universidad de Tacna se suspendieron las clases por estrés académico de sus profesores y alumnos, además es preciso mencionar que la etapa escolar genera mucho estrés en los estudiantes, debido a la carga académica con la que lidian diariamente, agregándole además la carga familiar, laboral y personal. Es por ello que la universidad a través de un estudio determinó que sus docentes y estudiantes presentaban estrés académico y tomó la decisión de darles descanso por una semana, la cual iba a ser aprovechada para cumplir con documentaciones y trabajos pendientes.

De acuerdo con lo expuesto anteriormente, se presenta que el problema del estrés académico es un fenómeno ampliamente extendido entre los estudiantes a nivel mundial, lo que nos lleva a entender que constituye una problemática de gran relevancia. Además, la salud mental de los alumnos en diversas instituciones educativas se encuentra comprometida, ya que enfrentan situaciones estresantes de manera inadecuada, lo que repercute negativamente en su proceso de aprendizaje y desarrollo. Por tanto, consideramos fundamental llevar a cabo estudios e intervenciones que aborden este tema y ayuden a mitigar sus efectos.

Según referencia de los docentes de la IE Daniel Merino Ruiz, podemos identificar las dificultades que están presentando los alumnos respecto a la insuficiencia de hábitos de estudio y como consecuencia la presencia de situaciones de estrés, por lo que se

considera relevante investigar su relación en el contexto de la problemática que están experimentando los alumnos.

### **1.3 Formulación del Problema**

#### **1.3.1 Problema general**

¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de una IE de Ica, 2023?

#### **1.3.2 Problemas específicos**

P1. ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de estudio y los estresores académicos en estudiantes de una IE de Ica, 2023?

P2. ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de estudio y los síntomas del estrés académico en estudiantes de una IE de Ica, 2023?

P3. ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de estudio y las estrategias de afrontamiento sobre el estrés académico en estudiantes de una IE de Ica, 2023?

### **1.4. Objetivos de la Investigación**

#### **1.4.1. Objetivo general**

Determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de una IE de Ica, 2023.

#### **1.4.2. Objetivos específicos**

O1. Identificar la relación que existe entre los hábitos de estudio y los estresores académicos en estudiantes de una IE de Ica, 2023.

O2. Identificar la relación que existe entre los hábitos de estudio y los síntomas del estrés académico en estudiantes de una IE de Ica, 2023.

O3. Identificar la relación que existe entre los hábitos de estudio y las estrategias de afrontamiento sobre el estrés en estudiantes de una IE de Ica, 2023.

## **1.5. Justificación de la Investigación**

### **1.5.1. Justificación teórica**

Se sitúa como punto central de la creciente problemática a la que se ven expuestos los estudiantes durante su proceso educativo. Por lo tanto, el estudio tiene como objetivo profundizar y ampliar el conocimiento existente; también de acuerdo con los resultados obtenidos, el estudio puede ser tomado como punto de referencia para futuras investigaciones, ya sean tesis o artículos científicos que necesitan para hacer frente a este problema.

### **1.5.2. Justificación metodológica**

La investigación se ejecutó considerando el método científico, por lo que se utilizaron instrumentos previamente validados, que han demostrado su confiabilidad: el Inventario CASM-85, diseñado por Vicuña Peri; y el Inventario SISCO, diseñado por Barraza.

También, cabe destacar que investigaciones anteriores han examinado las variables del estudio de forma aislada, debido a su importancia a nivel académico y personal. Es por ello, que se optó evaluarlas conjuntamente para ver si podían tener relación alguna.

### **1.5.3. Justificación práctica**

Tiene una justificación práctica importante, ya que proporcionó a la institución educativa Daniel Merino Ruiz información relevante sobre el estado actual de sus estudiantes, ya que es fundamental conocer la problemática y consecuencias del estrés

académico y la falta de adopción de hábitos de estudio. Puesto que han desencadenado diversas situaciones negativas, como deserción escolar, disminución del rendimiento académico e incluso depresión. De igual forma, esta investigación benefició a los alumnos, pues permite conocer un cuadro de estrés académico para que se pueda tomar acciones para resolver la situación. Por tanto, los resultados obtenidos tienen la finalidad de mejorar el rendimiento escolar, así mismo, en caso de ser necesario, servirán para la promoción de planes de intervención por parte del área psicopedagógica de la institución Daniel Merino Ruiz.

## **1.6 Formulación de Hipótesis Principal y Derivadas**

### **1.6.1. Hipótesis general**

Existe relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de una IE de Ica, 2023, pero no es significativa.

### **1.6.2. Hipótesis específico**

H1: Existe una relación directa y significativa entre los hábitos de estudio y los estresores académicos en estudiantes de una IE de Ica, 2023.

H2: Existe una relación directa y significativa entre los hábitos de estudio y los síntomas del estrés académico en estudiantes de una IE de Ica, 2023.

H3: Existe una relación directa y significativa entre los hábitos de estudio y las estrategias de afrontamiento de estrés en estudiantes de una IE de Ica, 2023.

## **1.7. Variables: Definición Conceptual y Operacional de las Variables**

### **1.7.1 Variable 1: hábitos de estudio**

**Definición conceptual.** Enriquez, Fajardo y Garzon (2015) afirman que los hábitos de estudio intervienen en el rendimiento de los estudiantes, aumentándolo; a la

par que reducen los valores de estrés y ansiedad, disminuyen la frecuencia de los repasos de información para su asimilación, mejoran la distribución de los horarios de las actividades académicas y garantizan que los estudiantes duerman lo suficiente.

**Definición operacional.** CASM 85, la presente prueba cuenta con un total de 53 ítems o reactivos con resolución con escala dicotómica.

### **1.7.2 Variable 2: estrés académico**

**Definición conceptual.** Se expresa en todos los grados educativos y los individuos experimentan un período estresante conocido como “estrés académico”. Este fenómeno puede manifestarse tanto en el contexto del aprendizaje individual como en el entorno del aula (Barraza, 2006).

**Definición operacional.** SISCO consta de 45 ítems o preguntas con una escala Likert y dicotómica.

## 1.8. Operacionalización de la variable

**Tabla 1**

*Hábitos de estudio (variable 1)*

<b>Hábito de estudios</b>				
Enriquez, Fajardo y Garzon (2015) refieren tales hábitos conlleva beneficios para los alumnos, reduce la presencia de estrés y ansiedad, de igual forma disminuye la cantidad de veces en las que se repasa una información para poder ser asimilada, obtiene una mejor distribución de horarios para realizar las actividades académicas y presenta descanso adecuado.				
Dimensiones	Indicadores	N.º de Ítems	Escala de medición	Interpretación
¿Cómo estudia usted? (estudia)	Marca lo más importante, subraya las palabras que no conoce su significado, averigua que significan las palabras que no conoce, escribe en lenguaje propio lo comprendido, se aprende los temas, repasa lo estudiado, relaciona varios temas, estudia solo para los exámenes.	1,2,3,4,5,6, 7,8,9,10,11,12	Escala nominal dicotómica	
¿Cómo hace sus tareas? (preparación)	Busca en el libro las palabras que no entiende, le falta tiempo para concluir con sus tareas, pide ayuda a sus padres o docentes, si se cansa de una tarea pasa a otra, si no entiende la actividad se molesta, empieza por la tarea más difícil, deja para última hora las tareas.	13,14,15,16,17, 18,19,20,21,22		Escala nominal tipo Likert.  Sí = 1 No = 0
¿Cómo prepara sus exámenes? (realización de tareas)	Estudia dos horas todos los días, revisa sus apuntes antes de estudiar, estudia el mismo día del examen, prepara un plagio, confía en que su compañero” le “sople”, solo aprende cosas que cree que le preguntarán, en el examen se confunde de temas.	23,24,25,26,27, 28, 29, 30, 31, 32, 33		
¿Cómo escucha las clases? (acompañamiento)	Toma apuntes de todo, toma apuntes de lo más importante, ordena sus apuntes, pregunta el significado de palabras nuevas, presta más atención a sus compañeros que a la clase, si se cansa se pone a jugar, se distrae durante la clase, se duerme en clases.	34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45		
¿Qué acompaña sus momentos de estudio? (audición de clases)	Para estudiar requiere de música, de televisión, de tranquilidad y de silencio, sus padres le interrumpen para pedirte ayuda.	46, 47, 48, 49, 50, 51, 52 ,53		

**Tabla 2***Estrés académico (variable 2)*

<b>Estrés académico</b>				
Barraza (2006), manifiesta que, desde la etapa preescolar hasta la educación de posgrado, los individuos experimentan un período estresante conocido como “estrés académico”. Este fenómeno puede manifestarse tanto en el contexto del aprendizaje individual como en el entorno del aula.				
Dimensiones	Indicador	N.º de ítems	Escala de medición	Interpretación
Dimensión estresores	Sobrecarga de actividades, personalidad del docente, evaluaciones, tipos de trabajos establecidos, poco tiempo para el desarrollo de actividades y falta de comprensión de los temas.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	Escala dicotómica, Likert	Nunca: 0 Casi nunca: 1
Dimensión síntomas	Dificultad para dormir, fatiga, dolor de cabeza, problemas digestivos, mordedura de uñas, tristeza, temblores, falta de concentración, bloqueo mental, generación de conflictos, aislamiento, poco apetito, entre otros.	16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30		Rara vez: 2 Algunas veces: 3
Dimensión estrategias de afrontamiento	Resolución de problemas, planificación, posibles soluciones, controles emocionales y planificación de actividades.	31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45		Casi siempre: 4 Siempre: 5



## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes de Investigación**

Tras llevar a cabo las investigaciones correspondientes, se han identificado los siguientes estudios relacionados con el tema:

##### **2.1.1. Tesis nacionales e internacionales**

###### *Nacionales*

###### *Hábitos de estudio*

Lucana (2021), sobre hábitos de estudio en estudiantes de secundaria (tercer grado) de una IE de Cusco, 2021, estableció como propósito identificar las técnicas de estudio adoptados por los estudiantes. Asimismo, se tomó a 30 estudiantes como muestra, caracterizado por una metodología descriptiva, cuantitativa y transaccional. En los resultados se encontró que respecto a los hábitos de estudio, el 6,7 % tiene inadecuado hábitos de estudio; el 93,3 %, hábitos de estudio poco adecuado; mientras que el 26,7 %, un nivel adecuado. Respecto a las dimensiones de la variable, se demuestra que un 56,7 % de alumnos tienen un nivel poco adecuado respecto a la resolución de tareas; en un 36,7 %, de nivel inadecuado referente a formas escuchar en clase. De igual forma, respecto a la preparación de exámenes, el 23,3 % tuvo un nivel inadecuado; el 73,3 %, un nivel poco adecuado; y el 3,4 %, un nivel adecuado. Finalmente, en lo que respecta al

acompañamiento al estudio, el 26,7 % presentó un rango inadecuado; mientras que tan solo un 3,3 % un rango adecuado. Se concluyó que los alumnos (93,3 %) exhibieron hábitos de estudio poco correctos, lo que evidenció la intervención poco efectiva de las estrategias de afrontamiento.

También, Medina (2020) estudió los hábitos de estudio en un colegio de Cusco y la relación con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria del periodo 2020. Su propósito fue la de establecer relaciones bilaterales de variables. El método implicó seleccionar a 103 estudiantes como sujetos de estudio, por lo mismo que adoptó un tipo básica y cuantitativa, con alcance correlacional y diseño no experimental. Asimismo, se empleó el instrumento validado por Vicuña Peri. De acuerdo con lo encontrado, el 9.7 % de estudiantes no adopta algún método de estudios (nivel negativo), mientras que solo el 7,8 % expresa un nivel positivo. En cuanto a la dimensión modo de estudio, se observó que el 31 % mostró una tendencia negativa y solo para el 39 % fue positiva. Sobre la dimensión preparación de tarea se observó que el 16,5 % tenía una tendencia negativa y el 41,5 % una tendencia positiva. En cuanto a la dimensión de preparación del examen, se obtuvo un valor del 33 % con tendencia negativa y del 42 % con tendencia positiva. Del mismo modo, en la dimensión de escuchar al profesor, un 35 % de nivel negativo y un 37 % de nivel positivo. Por último, la dimensión acompañamiento del estudio expresa una tendencia negativa en el 38,8 % y una tendencia positiva en el 31 %. En conclusión, se determinó que los hábitos de estudio manifiestan relación bilateral frente al rendimiento académico, siendo importantes para el desarrollo educativo de los alumnos.

En su artículo de Estrada & Manrique (2020) sobre estudiantes de secundaria, se investigó los hábitos de estudio y el desempeño académico en una IE peruana; fue necesario como sujetos de intervención a 116 alumnos del nivel secundaria. Además, la investigación estableció como propósito determinar asociación entre las variables

mencionadas. Ante ello, se adoptó un método de medición cuantitativo, se llegó a analizar hasta el nivel correlacional y en un momento en el tiempo, también, su diseño fue no experimental. Asimismo, en lo analizado se evidencia elevada proporción de sujetos que no tienen hábitos de estudio (62 %), mientras que solo el 0,9 % expresó hábitos de estudio apropiados. También, bajo el valor del coeficiente de correlación, se encontró que el inventario denota una alta confiabilidad para su aplicación con un valor de significancia de 0.01. En conclusión, la relación encontrada refiere a que es necesario hábitos de estudio para que los estudiantes demuestren o resalten un adecuado desempeño con un valor p de 0.843 %.

Mientras que Paitán & Monge (2020) investigaron, en estudiantes de secundaria, los hábitos de estudio y su estrés académico en el 2020, localizándose la IE en Huancavelica. Ello permitió la obtención del grado de psicólogo en la UPLA. La investigación planteó como propósito identificar correlación entre las variables de estudio con 50 alumnos del nivel secundario. Asimismo, se utilizó un alcance descriptivo, correlacional y transaccional, y se emplearon como instrumentos el CASM 85 y el inventario SISCO. De acuerdo con los resultados encontrados, para los hábitos de estudio el 50 % de los estudiantes presenta estrés con tendencia moderada, el 8 %, leve; el 4 %, negativa; mientras que el 6 % presenta tendencia positiva. En cuanto a las dimensiones, se encuentra que el 38 % expresa un rango negativo moderado de los estresores, el 56 % manifiesta síntomas leves y el 60 % aplica estrategias de afrontamiento leves al estrés. Se concluye que no se ha evidenciado relación bilateral entre los hábitos de estudio y el estrés, debido a que se ha obtenido un p-valor de 0,084, rechazando así la hipótesis alternativa.

A su turno, Chuquillin (2020) investigó en estudiantes de secundaria los hábitos de estudio y sus estilos de aprendizaje de una IE de Trujillo, para ello estableció de

propósito conocer su relación. En el método se hizo uso de 132 alumnos de 3.º a 5.º de secundaria. La investigación se caracterizó por ser sustantiva, aplicada, cuantitativa, no experimental, transaccional y de alcance correlacional. Los resultados identificaron que la categoría con mayor frecuencia es la de tendencia positiva con 33.4 %, seguida por 32 % de negatividad, mientras que el 4.5 % expresó un valor negativo con respecto a hábitos de estudio. En cuanto a las dimensiones, se evidenció que las formas de estudio son en mayor proporción de tendencias positivas (53.8 %) que negativas (14.4 %); para la resolución de tareas existe equiparable proporción calificada, el 34 % considera que es de tendencia negativa y tendencia positiva, respectivamente. Mientras que para la dimensión de formas de escuchar, el 31.1 % mostró una tendencia negativa; 25 %, una tendencia positiva; y 18.9 %, una tendencia muy positiva. En referencia a la última dimensión de hábitos de estudio, 22.7 % mostró una tendencia negativa; 21.2 %, una tendencia positiva; y 23.5 %, una tendencia muy positiva. En conclusión, se demostró una correlación bilateral por parte de los hábitos de estudio en los estilos de aprendizaje, con valores de Spearman de 0,94 y 0,99.

Por su parte, Zavala (2019) estudió, en estudiantes de secundaria, los hábitos de estudio y el rendimiento académico de una IE en Perú, planteando establecer la presencia de relación entre las variables de la investigación, para ello consideró una muestra de 30 estudiantes regida por unos métodos de alcance correlacional y transaccional. De acuerdo con los resultados, se constató que el 6,7 % ejecutó las técnicas de estudio de forma positiva, sin embargo, el 13,3 % presentó niveles negativos. A continuación, se detallan los siguientes valores, en cuanto a la forma de estudiar, el 13,3 % tuvo una propensión negativa; y el 20 %, positiva. En cuanto a la forma de hacer las tareas, el 10 % tenía una propensión negativa; y el 36,7 %, positiva. En cuanto a la preparación de los exámenes, el 16,7 %; y el 33,3 %, una propensión negativa y positiva, respectivamente. A

continuación, la dimensión de cómo escuchar las clases, expresa una tendencia negativa del 10 %; mientras que el 33,3 % una tendencia positiva. La última dimensión es el acompañamiento en el estudio, que mostró una tendencia negativa del 10 % y positiva del 30 %. En conclusión, se demuestra que en la medida en que los alumnos adopten hábitos adecuados tendrán un mejor rendimiento escolar, por lo que se corrobora la relación existente con un valor de rho 0,013 %.

A su vez, Espino (2019) estudió los hábitos de estudio en un colegio de Ayacucho y la correlación con la motivación en estudiantes de secundaria en el periodo 2018. Su propósito fue examinar la correlación entre estas variables; además se utilizó una muestra de 91 participantes y fue necesario hacer uso de un método cuantitativo con alcance correlacional. De acuerdo con los resultados, se indicó que el 31 % tuvo propensión adecuada y el 44 % propensión negativa la práctica de los hábitos de estudio. Sobre las dimensiones se analizó que para la forma de estudiar, el 55 % una propensión positiva y el 27 % una propensión negativa. En cuanto a la forma de realizar las tareas, el 22 % tiene una propensión positiva; y el 47 %, una propensión negativa. Respecto a la preparación para los exámenes, el 18 % posee una propensión positiva; y el 44 %, una tendencia negativa. Para el indicador escuchar en clases, se encontró que un 26 % tiene una propensión positiva; y el 25 %, una propensión negativa. Por último, para el indicador acompaña sus minutos de estudio, el 31 % presenta una propensión positiva; y el 44 %, una propensión negativa. En conclusión, en una correlación significativa con un valor  $p=0.001$ .

### **Estrés académico**

En el estudio de Ballón & Quispe (2022) se analiza el estrés académico y otras variables en estudiantes preuniversitarios en Cusco, 2021. Uno de sus objetivos fue medir el estrés académico y para ello solo utilizó una metodología básica, cuantitativa, de nivel

descriptivo, teniendo como participantes a 341 estudiantes entre 14 a 18 años. Según los resultados, el 44,3 % manifestó un estrés académico severo; el 25 %, un estrés leve; y el 30,2 %, un estrés moderado. En cuanto a la división por género, se encontró un nivel moderado (32,1 %) en los varones, mientras el 50 % de las mujeres expresaron un nivel severo. En conclusión, se demostró a través de la interpretación de los resultados que existe una disparidad del estrés encontrado entre varones y mujeres.

Por su parte, Rosas (2021) estudió el estrés académico y otras variables en estudiantes preuniversitarios en Arequipa 2020. Uno de sus objetivos fue medir el estrés académico y para ello solo utilizó una metodología básica y descriptiva, asimismo se consideró una muestra de 150 estudiantes tanto mujeres como hombres, en edades de 14 a 18 años. De acuerdo con los resultados, se determinó que el 17 % mostraba un manejo inadecuado del estrés; el 72 %, un nivel adecuado; y el 11 %, un nivel adecuado de manejo del estrés. En cuanto a las dimensiones, se encontró lo siguiente: para los estresores, el 16,2 % tuvo un rango alto; para los síntomas, el 65,4 %, un rango medio; y para las estrategias de afrontamiento, el 80 %, un rango medio. Asimismo, la investigación concluye que son estresores los generadores de un nivel más alto de estrés.

A su vez, Espinoza & Ruiz (2019) realizó su estudio en Huancavelica y Huancayo sobre el estrés académico en estudiantes preuniversitarios en el 2019. Su propósito principal se basó en comparar el nivel de estrés entre estudiantes. Siguió un enfoque no experimental, y la muestra incluyó a 105 alumnos de las academias preuniversitarias de ambas ciudades. Según los resultados, para Huancavelica se observó que el estrés académico de estudiantes tiene una distribución de 7.8 % medianamente bajo, 23.5 % medio, 29.4 % medianamente alto y 39.2 % alto. Por otro lado, en los alumnos de Huancayo se identificó que tienen un nivel de estrés alto en mayor proporción por el 44.7 %, 20.4 % medianamente alto y 25.9 % bajo. Respecto a las dimensiones, se expuso que,

para estresores, se encontró que los alumnos en Huancayo muestran en un 75.9 % nivel medio y en Huancavelica el 54,4 % tuvo un nivel bajo. En relación con los síntomas, en Huancayo y Huancavelica, el 57,4 % y 55 % demostraron un nivel medio respectivamente. Por último, para estrategias de afrontamiento, en Huancayo, el 57,4 % tuvo nivel medio; y, en Huancavelica, un 56,9 % nivel bajo. En conclusión, se determinó que el nivel de estrés preponderante fue del 44,7 % en Huancayo, mientras que en Huancavelica fue de 39,2 %. Sin embargo, al analizar estadísticamente los resultados no se encontró diferencias significativas las dos academias preuniversitarias respecto del estrés académico.

A su turno, Escajadillo (2019) investigó en estudiantes de secundaria los hábitos de estudio y su estrés académico en el 2018, localizándose la IE en Los Olivos, Lima. Además, se buscó establecer relaciones bilaterales en el centro de investigación mencionada. Asimismo, la investigación se llevó a cabo mediante un método hipotético deductivo, tipología básica, ámbito correlacional, paradigma positivista y no experimental, y se seleccionó a 149 estudiantes para la recogida de datos. Los resultados revelaron que, en cuanto al estrés académico, es de nivel regular (57.7 %). Con respecto a las dimensiones, se observó que el 65,1 % de los estudiantes experimentaba niveles altos de estresores, el 26,2 % presentaba síntomas altos o muy altos y el 31,9 % informaba de niveles altos o muy altos de estrategias de afrontamiento. En cuanto a los hábitos de estudio, el 36,2 % tenía una propensión negativa; y el 39,6 %, positiva. Además, su relación encontrada fue positiva ( $\rho = 0,840$ ,  $p < 0,05$ ). En conclusión, se demuestra la generación de un nivel alto de estrés, promueve que se adopten mayores hábitos de estudio.

## **Internacional**

### **Hábitos de estudio**

Ramos (2021) investigó en estudiantes de 7mo año de educación básica los hábitos de estudio y su rendimiento académico cantón Ambato. Se planteó analizar la asociación entre las variables estudiadas, a través de la aplicación de un cuestionario (CHTE). El diseño se caracterizó por ser correlacional y descriptivo. Asimismo, la muestra fue por 30 alumnos de 7.º año, quienes completaron el cuestionario. Los resultados revelaron que, para la actitud general hacia el estudio, el 73 % de los estudiantes mostraron aspectos positivos; mientras que 13 %, aspectos mejorables: y otro 13 %, aspectos negativos. En conclusión, se demuestra que es considerablemente alta el hábito de estudio, por lo que puede conllevar que se genere un elevado rendimiento escolar.

Por su parte, Prada, Gamboa y Avedaño (2020) analizaron la repercusión de los determinantes hábitos de estudio y ambiente escolar en estudiantes del nivel secundaria en el rendimiento académico; el objetivo fue examinar su relación bilateral en una escuela colombiana. Metodológicamente, se adoptó regirse a un nivel correlacional y para ello fueron necesarios 86 estudiantes de muestra. En cuanto al instrumento, se utilizó el cuestionario CHTE. En los resultados se obtuvo que el 24 % de los participantes tenían hábitos de estudio inferiores a la media, el 19,5 % tenían hábitos de estudio similares a la media y el 56,4 % tenían hábitos de estudio superiores a la media. Se concluyó que el uso de técnicas adecuadas para realizar tareas y presentarse a exámenes se correlaciona con un mayor rendimiento académico, lo que sugiere que la adopción de hábitos de estudio repercute positivamente en el rendimiento de los estudiantes con respecto a sus tareas y actividades escolares.



A su vez, Alcivar, Cedeño, & Cano (2018), en su artículo, analizaron los hábitos de estudio de los estudiantes bajo la influencia de la familia en Cantón 24 de mayo, en la *Revista Científica Polo del Conocimiento*. Plantearon de objetivo evidenciar la existencia de alguna influencia por las técnicas de estudio en el rendimiento escolar. Asimismo, se siguió un método deductivo, bibliográfico, exploratorio y propositivo. Como muestra se contó con 60 alumnos de cuarto y séptimo año; como instrumento de evaluación se usó encuestas de elaboración propia. Los resultados que se obtuvieron fueron que el 46 % de los encuestados siempre tienen estrategias de estudio; el 36 % de los encuestados, casi siempre; el 18 % de los encuestados, a veces. Se concluyó que existe participación activa de los padres de familia en los programas de vinculación familiar; sin embargo, todavía es necesario que las autoridades logren una integración continua para el aprendizaje efectivo en los estudiantes.

### **Estrés académico**

Arango (2022), en su estudio sobre estrés académico en adolescentes de Otavalo, tuvo como propósito diseñar un plan de acción dirigido a minimizar la problemática plasmada en torno al estrés en los estudiantes en una unidad educativa de la provincia de Imbabura. Este estudio se enmarcó dentro de un paradigma positivista, de alcance descriptivo y no experimental. Asimismo, se seleccionaron 68 estudiantes como parte de la muestra. Se evaluó el estrés académico con el Inventario IEA. De acuerdo con los hallazgos, se evidenciaron como manifestaciones más frecuentes de estrés la necesidad de situaciones relajantes, la generación de ansiedad y la falta de concentración, así como una mayor predisposición a miedos y temores. Como conclusión, se evidenció la alta presencia de estrés entre los participantes del estudio, manifestándose a través de diferentes formas como problemas de concentración, responsabilidad por el cumplimiento de sus obligaciones escolares, para esto se propuso un plan de intervención

en el cual se utilizaron técnicas para mejorar la atención y disminuir el estrés, este plan se llevó a cabo en el periodo académico 2021-2022.

Mientras que Alvarado (2021) analizó el estrés académico y el funcionamiento familiar en alumnos de bachillerato, buscó calcular el impacto que tiene el funcionamiento familiar sobre el estrés de los alumnos. Asimismo, el enfoque metodológico empleado fue de nivel correlacional, con un enfoque cuantitativo, con 128 alumnos de 1.º, 2.º y 3.º como muestra. El instrumento utilizado mostró una alta confiabilidad, la cual alcanzó un valor de 0,90 (Alfa de Cronbach). En lo encontrado se revelaron que el 57 % de los participantes experimentaron estrés a un grado moderado. Como conclusión, se determinó que, con un valor significativo de 0,2221 %, no se encontró evidencia de una influencia significativa del funcionamiento familiar en la generación de estrés en la escuela concerniente a los alumnos.

Por su parte, Ortiz (2018), en su estudio sobre medidas de ansiedad y estrés mediante pruebas pre y post test en estudiantes de la PUCE, tuvo como propósito determinar las variaciones en los niveles de ansiedad y estrés académico en la muestra de estudio. El enfoque de la tesis fue cuantitativo, descriptivo, comparativo, histórico y longitudinal, considerando a 61 participantes entre 17 a 30 años como muestra. En los resultados mediante la EPGE se indica que, en la subescala de afrontamiento de estresores, 35 participantes mostraron valores más altos en el pretest; mientras que 16 mostraron puntuaciones elevadas en el pos test, comprobando la presencia de diferencias comparativas. Respecto a la subescala de estrés global percibido, 34 participantes obtuvieron puntajes altos en el pretest, mientras que 23 elevaron su nivel de estrés en el pos test. En la escala de percepción global de estrés, 37 participantes presentaron valores mayores en el pretest; mientras que 18 lo hicieron en el pos test. La IEA parte de la subescala manifestación de estrés académico y encontró que 33 participantes presentaron

altos niveles en el pretest; mientras que 20 participantes obtuvieron mayores valores en el pos test. Por lo que se puede afirmar que no existe diferencia estadística significativa, en la subescala situaciones académicas estresantes 32 participantes obtuvieron mayores puntajes en el pretest; mientras que 24 estudiantes presentaron mayores puntuaciones en el pos test. Se concluye que las situaciones estresantes contribuyen a elevar el nivel de estrés en los estudiantes.

A su turno, Cabrera (2018) investiga, en estudiantes de bachillerato con padres separados y divorciados, el estrés académico durante dos periodos, 2017-2018. Ello es estudiado en 108 alumnos y emplea SISCO de instrumento de estrés. Los resultados revelaron que el 11,1 % de los alumnos experimentaban un estrés académico leve; el 66,7 %, un estrés académico moderado; y el resto, un estrés académico grave. La herramienta de evaluación demostró una fiabilidad alfa de Cronbach del 90, con una fiabilidad por mitades de 0,87. Se concluyó que no hay relación entre el estado civil de los padres y la cantidad de estrés escolar experimentado ( $p > 0.05$ ).

## **2.2 Bases Teóricas**

A continuación, se detalla la teoría que fundamenta a los hábitos de estudio y el estrés académico, permitiendo adentrarnos mediante su conceptualización en cada una de ella para una mejor comprensión.

### **Hábitos de estudio**

Los hábitos, para Vicuña (1988), se clasifican en dos grupos que son los adecuados y los inadecuados; los define como los pasos que da un alumno para prepararse para la escuela. Por su parte, Góngora (2010) manifiesta que un hábito es una acción que se obtiene de una rutina y se realiza seguidamente. A su vez, para Vicuña (1999), este hábito se aprende, ya que se realiza inconscientemente por rutina todos los días.

Asimismo, Poves (2001) indica que, para que se convierta en un hábito, es porque la acción se realiza todos los días y en el mismo horario, esta conducta se realiza involuntariamente y sin pensarlo. A su vez, según Cartagena (2008), se caracterizan por ser tácticas empleadas por estudiante con la finalidad de comprender contenidos de aprendizaje, desarrollar habilidades de concentración, mejorar su atención en clases y optimizar sus ganas por aprender en todo el proceso educativo.

Ello permite expresar que los hábitos son comportamientos y actitudes que se internalizan de manera inconsciente si se realiza una acción habitualmente, para esto se requiere esfuerzo, dedicación y disciplina.

### **Dimensiones**

La adopción efectiva de hábitos para el estudio permite mantener una práctica constante, aunque es importante destacar que la simple repetición no garantiza un verdadero aprendizaje. Según Mira & López (2009) es el docente el que debe guiar a alcanzar sus objetivos de sus estudiantes, se dice que el estudio no motiva a la persona si no se sabe con qué fin se realiza.

Por su parte, Ortega (2012) manifiesta que el hábito de estudio se da en cinco dimensiones, que son las siguientes:

- i. La primera se refiere a la forma de estudio que trata de cómo se estudia y retiene la información.
- ii. La siguiente trata sobre cómo resolver las tareas que se relacionan con las responsabilidades que se dan en la familia para cumplir con las actividades académicas.

- iii. La tercera es la manera en que se acondiciona para las evaluaciones, la cual se relaciona con la planificación del tiempo, y la información para planificar y rendir las evaluaciones.
- iv. La cuarta se refiere a la forma en que se percibe las sesiones del aula, que son las actividades que tienen que ver con el registro de información, como se entiende la clase y cuáles son las distracciones que puede haber.
- v. La quinta es la forma en cómo se conduce al estudio, que es todo lo externo que está involucrados en el estudio.

Podemos afirmar que desarrollar buenos hábitos de estudio requiere una combinación de enseñanza, práctica y orientación por parte del docente. Además, es fundamental que el estudiante utilice las cinco dimensiones disponibles para ejercitarse y progresar con eficacia.

### **Teorías científicas**

#### **a) Teoría de Jen Piaget-cognoscitiva**

Una de las teorías pioneras que es crucial relacionar como precursora es justamente la de Jean Piaget, que fue propuesta la mitad del ciclo XIX, la cual se desarrolló de acuerdo con la examinación del comportamiento de los infantes.

Al respecto, Papalia & Wendkos (2010) indican que se basa en el desarrollo cognoscitivo del ser humano, en especial de los niños, Piaget destaca la habilidad nativa de los niños para adaptarse al ambiente social, lo que señala el inicio del desarrollo cognoscitivo.

Mientras que Orozco (2009) manifiesta que a esta teoría se le ha puesto el nombre de epistemología genética, ya que se encarga de estudiar el inicio y desarrollo de las aptitudes cognoscitivas, mirándola desde la perspectiva biológica.

Por otro lado, Flavell (1968) considera que las personas nacen con un legado orgánico, de lo que depende la inteligencia, ya que por un lado las distribuciones biológicas pueden limitar lo percibido y, por otro lado, realiza un avance intelectual. Es decir, el ser humano no viene vacío desde el nacimiento, si no que viene con un aspecto biológico, que influirá en su desarrollo intelectual. Siendo influenciado por la interacción y su relación con su entorno.

Esta teoría propuesta por Jean Piaget es muy buena y beneficiosa, porque nos manifiesta que el estudio es producto de la actividad, es decir, que, para poder estudiar, se debe planear y manejar estrategias que ayuden a llegar al aprendizaje.

#### **b) Teoría por Gagné-procesamiento de la información**

Esta teoría tuvo su surgimiento entre 1920 y 1960 y fue propuesta por Robert Mills Gagné, aparece como una discusión psicológica del proceso de aprendizaje, combinando influencias tanto de la corriente cognitiva como de la conductista. La primera se refiere a la expectativa de una respuesta ante un estímulo, mientras que la segunda se centra en el análisis de la información y su procesamiento.

Según Gimeno & Pérez (1993), esta teoría se fundamenta en un concepto antropológico que sostiene que “el ser humano tiene la capacidad de recibir y procesar cualquier tipo de información de manera óptima y usarlo a bienestar propio” (Pag 54). En otras palabras, el hombre interpreta su experiencia en función de la información que recibe, la cual se transforma, se almacena, se recupera y se utiliza.

Esta idea tiene mucho sentido porque conecta la mente con el ordenador, ya que los ordenadores recopilan información, ejecutan operaciones, la almacenan, la encuentran y dan una respuesta.

### **c) Teoría conductista**

La tercera y última teoría es la conductista, se refiere al condicionamiento operante, también denominado “análisis experimental de la conducta (AEC)”, el cual puede definirse como una teoría del aprendizaje psicológico que estudia el comportamiento voluntario del individuo en relación con su entorno mediante métodos experimentales.

Esto implica que el estímulo está precedido por una respuesta autónoma que puede ser reforzado tanto de forma positiva como negativa, modificando la conducta. Entonces, existe un condicionante que modifica el comportamiento para generar una posible respuesta.

El psicólogo Skinner manifiesta que cuando los estudiantes están pasando por una situación de depresión, lo que más desean es salir de esa situación y no buscan un aprendizaje u optimar. Se conoce que para que exista un aprendizaje, el refuerzo debe seguir a las respuestas inmediatas (Suarez, 2013).

En la realidad se conoce que los docentes tienen tantas responsabilidades que no se dan abasto para estar pendientes de las respuestas de sus estudiantes, y cada uno de ellos debe aprovechar sus respuestas para poder reforzar su conducta. Asimismo, Skinner argumenta que, desde su perspectiva, la psicología implica la capacidad de prever y observar el comportamiento de cada individuo (Suarez, 2013).

Para Hernández (2006), el individuo espera una recompensa o castigo según la respuesta que dé, lo que se le puede denominar recompensa, si es una recompensa la conducta se va a mantener porque se sobre entiende que está actuando bien, mientras que si la recompensa es un castigo la conducta tiende a cambiar o desaparecer. Por lo tanto, el esmero que el docente pone al realizar su clase puede ser calificado por los alumnos

como estresores ya que sus respuestas conductuales al realizar sus actividades son evaluadas como negativos o positivos.

De acuerdo con este tipo de evaluación, Suarez (2013) sustenta que el refuerzo positivo se define como un suceso que se da como respuesta de una conducta realizada. Cuando un alumno ve el entorno escolar como un reforzador positivo, le irá mejor en la escuela, pero si lo ve como algo malo, perjudicará su rendimiento escolar, generando con mayor frecuencia situaciones estresantes. Por lo cual, Suarez (2013) concluye que cualquier acción que se aprenda se ve afectada por el nivel de desarrollo psicológico de la persona y por lo que la hace única. En función de lo que haga el alumno, el profesor cambiará su forma de hablar.

El condicionamiento clásico estímulo-respuesta es el núcleo de esta teoría conductista. El profesor pretende crear el entorno perfecto para que el alumno lo reconozca y lo vea como un reforzador positivo, lo que le ayudará a rendir más en la escuela. Se utilizarán técnicas conductistas para ayudar a gestionar la adicción, el cese o el mantenimiento de conductas en beneficio del alumno.

### **Importancia y factores que influyen en los hábitos de estudio**

Se ha reconocido que los hábitos adoptados en el estudio son de suma importancia, ya que permiten facilitar a los estudiantes la obtención de resultados académicos positivos. López (2009) sugiere que estos hábitos son fundamentales para alcanzar un rendimiento académico adecuado y para promover el desarrollo cognitivo. Además, Covey (1989) sostiene que para la ejecución eficaz de estos hábitos conllevan la necesidad de inteligencia, voluntad y creatividad.

Para entender sobre los hábitos de estudios se debe saber cuáles son los factores que están involucrados:



### **1) Factores psicológicos**

Horna (2001) indica que los factores implicados son el deseo, la disciplina, la perseverancia, la duración, la salud física y mental.

### **2) Factores instrumentales**

Horna (2001) manifiesta que este factor tiene que ver con las condiciones instrumentales, es la manera en cómo los estudiantes estudian y captan a través de la música utilizándolo en el momento oportuno.

### **3) Factores ambientales**

Soto (2004) manifiesta que se debe tener un espacio fijo donde se pueda contar con los muebles adecuados, y planificar adecuadamente el tiempo de estudio, intercalando con tiempo de descanso.

### **Técnicas de estudio**

De acuerdo con lo mencionado por Cutz (2003), citado por Ortega (2012), por ejemplo, la técnica de subrayar es importante para el estudio, la cual consiste en marcar lo más valioso de un texto. Sirve para subrayar lo más importante dentro de un texto y es más ventajosa si se emplea distintos colores, uno para lo más importante, y el segundo para todas las ideas secundarias; esto nos ayuda a realizar un resumen ya que se obtiene lo más importante del texto.

Otra técnica para utilizar con el fin de un buen hábito de estudio es la síntesis, donde se puede ir anotando las ideas más importantes en una hoja aparte, la diferencia entre una síntesis y un resumen es que una se realiza con las palabras del mismo autor y la otra con nuestras ideas y palabras propias. Otra de las técnicas es el esquema, en la cual se colocan las ideas más importantes del texto abreviadas.

Bigge & Hunt (1981) manifiestan que los colegios deben ayudar a que los alumnos puedan implementar técnicas para adquirir nuevos conocimientos. Así mismo, Portillo (2006) indica que los alumnos cuyos hábitos de estudio son buenos cuentan con amplias ventajas de aprovechamiento y rendimiento, aprenden más rápido, tienen un mayor desarrollo intelectual, mejoran su nivel de cultura, aprenden a dosificar el tiempo y manejan una buena autoestima y motivación.

## **Estrés académico**

### **Teorías sobre el estrés académico**

Para el desarrollo del presente acápite vamos a presentar las siguientes teorías, la teoría fisiológica del estrés, la teoría psicológica del estrés y por último la teoría del modelo sistémico cognoscitivista del estrés en la cual se basa nuestro estudio:

#### **a. Teoría fisiológica del estrés**

Para iniciar la presente teoría señalaremos a uno de los precursores como es Hans Selye, citado en Belloch & Sandín (2009), quien menciona al estrés como un síndrome no específico que altera el sistema biológico, esta teoría es una revisión histórica inicial para entender sobre el estrés para nuestro estudio.

Hans Selye, citado en Belloch & Sandín (2009) refirió que existen tres etapas de adaptación del estrés, las cuales son las siguientes:

**Alarma de reacción.** En la presente etapa nuestro cuerpo llega a identificar al estresor.

**Fase de adaptación.** En esta etapa nuestro cuerpo tiene una reacción frente al estresor.

**Fase de agotamiento.** Finalmente en esta etapa a causa de la intensidad y duración prolongada del estresor se presenta un agotamiento y comienza a decaer las defensas del cuerpo.

Los estresores son las diversas situaciones y factores externos que llegamos a identificar como amenazas hacia nosotros.

#### **b. Teoría psicológica del estrés**

Considerando que la teoría propuesta por Selye tuvo discrepancias y críticas, Martín (2007) propone la segunda teoría presentada por Folkman y Lazarus, citado en Belloch & Sandín, (2009). Desde su enfoque, se desarrolla esta teoría, la cual demanda que el estrés agota a la persona en función en la situación que se enfrente, siendo está valorada y que amenaza su bienestar personal. También, se sujeta en la evaluación cognitiva, porque permite al ser humano tener la voluntad de medir su relación frente al bienestar personal

A su vez, Lazarus y Folkman, citando en Belloch & Sandín (2009), dividen esta teoría en tres tipos de evaluación:

Primero está la evaluación de inicio, la cual ocurre cuando nos encontramos en situaciones no controladas por el individuo, ello da lugar a la generación de modalidades como la amenaza, daño, desafío y beneficio, representando un canalizador psicológico según la situación evidenciada.

Segundo está la evaluación secundaria en donde le pone mayor importancia a la valoración, esta se entiende que la intensidad del estrés va a depender mucho de cómo la persona valora sus recursos de afrontamiento, esto llevará a que la persona determine si se siente asustando o positivista.

Por último, está la reevaluación, que viene a ser la retroalimentación, en la cual aparecen consecuencias entre la relación individuo y demandas externas o internas.

**c. Teoría del modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico**

Esta teoría fue planteada por Barraza (2006) y es la primera en toda América Latina en enfocarse en el estrés académico.

Barraza (2006) refiere que es un grupo de procesos valorativos ante los estímulos estresores, los cuales están presentes en el entorno y cuyo objetivo es alcanzar estabilidad entre la persona y su entorno, por lo que este modelo se crea basándose en dos supuestos.

Los supuestos propuestos son los siguientes:

**Supuesto sistémico.** Manifiesta que la persona interactúa con el ambiente de manera consecutiva como un circuito de dos direcciones con el objetivo de lograr un correcto equilibrio. El supuesto sistémico se presenta en tres momentos.

**a) Ser humano como un sistema abierto**

Un sistema se describe como un conjunto de partes íntimamente conectadas cuyo comportamiento global tiende hacia un objetivo determinado y que mantienen unido al sistema de forma equilibrada. Esta definición pone de relieve el punto de vista estructural del sistema, que conduce inevitablemente a la identificación de los subsistemas que lo componen.

**b) Como las personas son sistemas abiertos, siempre están poniendo y tomando de su entorno**

El individuo pertenece a un sistema abierto en el que interviene un flujo constante de salida y entrada.

La relación que existe entre el sistema y el medio se puede definir como una red estructurada por el esquema de entrada y salida. Se conceptualiza *input* (entrada) a todos los recursos que se importan para iniciar las actividades y *output* (salida) a las corrientes que salen de dicho sistema.

Esta relación de entrada y salida se puede ver completa con la retroalimentación, la cual reconoce como el sistema abierto recopila información del entorno interno y mediante estos mecanismos, se puede regular las acciones.

**c) La persona como sistema abierto interactuando con su entorno en un flujo constante de entrada y salida para mantener el sistema en equilibrio**

Dado que es un sistema abierto, la persona participa activamente en una continua interacción con la sociedad, lo cual es crucial para mantener un equilibrio dinámico mediante el flujo constante de entrada y salida. El propósito es preservar el equilibrio del sistema mediante la modificación de cómo las personas se relacionan con las diversas condiciones de su entorno mediante recompensas que sustituyan, bloqueen, complementen o cambien esos cambios. Es posible que los sistemas abiertos alcancen estados de equilibrio sistémico de más de una manera. Esto se conoce como equifinalidad y multifinalidad.

La primera se refiere a la capacidad de un sistema para comenzar desde diversas situaciones iniciales (entradas), experimentar diferentes etapas de procesamiento y, sin embargo, converger hacia el mismo estado final (salida), manteniendo así un equilibrio dinámico. Por otro lado, cuando situaciones iniciales similares (entradas) pueden desembocar en resultados finales distintos (salidas), se denomina multifinalidad.

**Supuesto cognoscitivo.** Manifiesta que la unión de la persona con el ambiente depende de las exigencias que pueda tener el medio para solucionar sus exigencias. El supuesto cognoscitivo se presenta en tres momentos.

**a) Hay tres tipos principales de estresores en el vínculo entre una persona y su entorno: el estresor en sí, cómo lo interpreta la persona y cómo afecta al cuerpo de la persona (*output*)**

El primer componente se crea en un evento altamente dañino; el segundo es la interpretación del hecho en cuestión como peligro. La primera parte significa que la persona la conoce y la valora por lo que es, independientemente de sus propiedades objetivas; la segunda es la reacción del cuerpo ante el peligro.

**b) La persona piensa en el suceso potencialmente perturbador y en las formas en que puede afrontarlo de la siguiente manera**

La persona piensa en el acontecimiento estresante y en cómo puede afrontarlo con los recursos disponibles.

La evaluación del evento estresante puede adoptar tres formas distintas:

- *Neutral.* Donde el evento no implica a la persona ni requiere su acción.
- *Positiva.* Los eventos se perciben como favorables para mantener la estabilidad y son vistos como oportunidades para tomar acción.
- *Negativa.* Los eventos se interpretan como amenazantes o generadores de emociones negativas, lo que causa inestabilidad y obliga a la persona a responder.

**c) Cuando ocurren acontecimientos difíciles y una persona no tiene las herramientas que necesita para afrontarlos, se siente estresada. Por ello, la persona tiene que encontrar nuevas formas de afrontar el estrés**

El estrés surge cuando existe una discrepancia entre los eventos estresantes y las habilidades disponibles de una persona para hacerles frente, lo que motiva a la persona a buscar nuevas formas de solución a bienestar propio.

Así, se considera que las situaciones de afrontamiento se caracterizan por ser resultados de una persona para librarse de la situación estresante o, al menos, hacerla menos mala de alguna manera.

Estas respuestas están determinadas por aspectos como las respuestas centradas en el problema, que implican tratar de manejar o resolver la situación que está causando el estrés, y las respuestas centradas en la emoción, que implican tratar de cambiar la forma en que uno se siente a causa del estrés (Lazarus y Folkman, citado en Belloch & Sandín, 2009).

### **Causas del estrés académico**

Arribas (2013) manifestó que la acumulación de asignaciones escolares vendría a ser la principal causa del estrés académico, ya que lograr completar esas asignaciones demanda una gran cantidad de tiempo.

Fernández, Malino, & Molina (2002) argumentaron que la poca o nula interacción entre estudiantes es una de las principales causas del estrés académico, porque con la falta de interacción no habría una forma en la cual los estudiantes puedan reunirse para realizar las actividades de manera grupal. Las causas del estrés académico son la exigencia personal, competitividad, el cumplimiento de las expectativas, las comparaciones entre estudiantes y la falta de organización.

## **Consecuencias**

En los estudiantes, el estrés se manifiesta por regulares exigencias, que dañan a los estudiantes debido al efecto que ocasiona (Caldera, Pulido, & Martínez, 2007).

Mendiola (2010) relata que existen consecuencias tanto psicológicas como fisiológicas y son las siguientes:

- *Fisiológicas.* Pueden ser presión arterial alta, problemas respiratorios, dificultad para conciliar el sueño (insomnio)
- *Psicológicas.* Como tristeza, irritación, fastidio, desinterés, ansiedad, problemas de memoria.

Naranjo (2009) manifiesta que las consecuencias del estrés educativo en un tiempo largo pueden ser los siguientes: niveles de autoestima infravalorados, deficientes habilidades sociales, entre otros. Estos factores que comprometen la vida escolar y ocasiona dificultad en los estudiantes, ocasionándoles desequilibrios constantes.

## **Relación entre estrés académico y hábitos de estudio**

El vínculo se desarrolla cuando un estudiante el cual no posee un hábito de estudio correcto no podrá asimilar la información brindada en sus clases, por lo cual cuando tenga que resolver alguna asignación, realizar alguna exposición sobre algún tema visto en clase o rendir en una evaluación no podrá hacerlo de manera correcta, lo cual conllevará al estrés académico en el estudiante, por consecuencia generará en el estudiante un agotamiento físico, su capacidad cognitiva se verá disminuida, presentará pérdidas de sueño e incluso puede conllevar a una deserción académica. Según Díaz & García (2008), un estudiante posee hábitos de estudio, pero estos pueden verse incrementados, disminuidos e incluso desaparecer en su totalidad.



A su vez, Gupta & Khan (1987) manifiestan que el estrés es más un trastorno mental que puede conllevar que se anticipe al fracaso académico.

## **2.3 Definición de Términos Básicos**

### **2.3.1 Estrés**

Para Reina (2004), es una condición que acompaña a todas las actividades cotidianas de las personas y que se puede percibir tanto positivamente, elaborando planes o negativamente complicando el desenvolvimiento diario.

### **2.3.2 Estrés académico**

Barraza (2015) manifiesta que el estrés académico es sistematizado, que quiere decir que de acuerdo con la manera en cómo el ser humano percibe las cosas conlleva a un estado psicológico desagradable.

### **2.3.3 Hábitos**

Peña & Hinojosa (2010) lo definen como “conductas adquiridas Sobre la base de vivencias propias, las cuales tienden a realizarse de manera cotidiana, por lo que, se puede expresar como una costumbre debido a la frecuencia en la que se realiza” (p. 18).

### **2.3.4 El estudio**

Para Portillo (2003), se caracteriza por ser algo consciente y es establecido según la finalidad de los alumnos, para apoyar la adquisición de sus conocimientos.

### **2.3.5 Hábitos de estudio**

Vicuña (1999) se refiere a comportamientos realizados de acuerdo con los métodos para aprender, almacenar y encontrar la información que el profesor ha enseñado en el aula.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Métodos y Alcance de la Investigación**

##### **3.1.1 Enfoque de investigación**

Se caracterizó por ser cuantitativo, ya que se cuantificó una serie de resultados, además se usó herramientas estadísticas. Tamayo (2007) manifiesta que radica en el contraste de hipótesis producidas de la misma, la muestra debe elegirse al azar o con cuidado, pero debe ser representativa de la población o el fenómeno estudiado.

##### **3.1.2 Tipo de investigación**

Fue de tipo básica, según Escudero & Cortez (2018), este tipo de investigación se orienta a mostrar especialmente los principios básicos e incrementar los conceptos de una ciencia. Es preciso mencionar que el objetivo en este estudio fue aumentar conocimientos sobre la teoría de la cual se disponía hasta el momento, y no practicar los resultados obtenidos, en conclusión, el interés se centró en el saber.

##### **3.1.3 Nivel de investigación**

Fue correlacional, porque se buscó encontrar relaciones bilaterales entre fenómenos en espacios transversales. Según Mejía (2017) en el nivel correlacional se

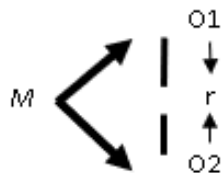
miden ambas variables, sin afectación dependiente y externa, para analizar relevantes interacciones.

### 3.1.4 Métodos de investigación

Fue el hipotético-deductivo, ya que se formularon hipótesis con el fin de dar respuesta a los supuestos establecidos en torno a las variables elegidas. Guanipa (2010) define este método como una combinación de la teoría y experiencia, cuyo fin permita buscar soluciones a los problemas planteados.

### 3.1.5 Diseño de investigación

El diseño fue no experimental, siguiendo la clasificación de Reyes y Sánchez (2015), no existe alteración de las variables, ya que no se induce ninguna situación específica, el objetivo principal es establecer relaciones entre las variables, las cuales evalúan en un único momento al fenómeno en su entorno natural.



Se detalla:

$M$  = Muestra.

$O1$  = Observación variable 1.

$O2$  = Observación variable 2.

$r$  = Relación  $O1$  y  $O2$ .

## **3.2. Población y Muestra**

### **3.2.1. Población**

Según Levin (1979), citado por Yarlequé, Moroe & Nuñez (2007), conceptualmente es un grupo de elementos con características similares, que puede ser generalizada mediante los resultados obtenidos en un estudio. Por consiguiente, en este contexto, se identificó que la población consistía en 240 estudiantes secundaria (4.º y 5.º grado).

### **3.2.2. Muestra**

Para Yarlequé, Moroe & Nuñez (2007), una muestra consiste en una fracción reducida de la población que posee características específicas de esta última. Para este estudio, se ha seleccionado a 148 estudiantes secundaria (4.º y 5.º grado).

$$n_0 = \frac{Z^2pqN}{E^2.(N-1) + Z^2.p.q}$$
$$n_0 = \frac{(1,96)^2.(0,5)(0,5).240}{(0,05)^2.(240-1) + (1,96)^2.(0,5)(0,5)} = 148$$

Donde:  $n$  es la muestra a encontrar, el nivel de confianza ( $Z$ ) es de 1.96,  $p$  es la probabilidad de éxito y  $q$  la probabilidad de fracaso. También, se tiene en cuenta el error ( $E$ ) que es de 0.05 y el tamaño de la población está representado por  $N$ .

#### **A. Unidad de análisis**

Los alumnos de secundaria (4.º y 5.º) de la IE Daniel Merino Ruiz.

#### **B. Tamaño de la muestra**

Se seleccionaron 148 estudiantes de secundaria de la IE Daniel Merino Ruiz.

### **C. Selección de la muestra**

Se consideraron los siguientes criterios tanto para incluir como para excluir participantes en muestra.

#### **Criterios de inclusión**

- Alumnos que estuvieron de acuerdo con la participación voluntaria en las pruebas.
- Alumnos integrantes de 4.º y 5.º de secundaria.
- Alumnos que acudieron de manera constante a la institución educativa.
- Alumnos que completaron los dos instrumentos de evaluación.

#### **Criterios de exclusión**

- Alumnos recién matriculados.
- Alumnos que rechazaron a formar parte de la investigación.
- Alumnos con asistencia irregular.
- Alumnos con algún instrumento de evaluación incompleto

#### **Muestreo no probabilístico**

El muestreo no probabilístico radica en que el investigador elige muestras de acuerdo con el juicio subjetivo en vez de hacer la elección a la suerte. Existen diversos tipos de muestreo no probabilísticos y la presente investigación está basada en el muestreo no probabilístico por conveniencia. Campo, Nieto & Parra (2018) refieren que, en este caso, es el investigador el que selecciona en función a los conocimientos, si son necesarios para satisfacer los criterios prácticos para participar en el estudio.

### 3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Yuni & Urbano (2014) manifiestan que existe una controversia del investigador por elegir las técnicas apropiadas para poder hacer accesible el recojo de datos. Siendo el más adecuado la encuesta, la cual tiene como objetivo recolectar información de la muestra objeto de investigación. Para Acosta (2016), la técnica facilita la información primaria, ya que se constituye mediante preguntas en un cuestionario.

Los instrumentos de recojo de datos fueron los siguientes:

Los estudiantes completaron dos pruebas psicológicas: la segunda versión del inventario SISCO y el inventario CASM 85 para evaluar el estrés y hábitos de estudio, respectivamente. Según Chiavenato (2008), estas pruebas psicométricas miden el comportamiento del individuo mediante mediciones estandarizadas. La aplicación duró 15-20 minutos, y se proporcionaron los consentimientos informados pertinentes con anticipación.

#### ➤ CASM 85

**Tabla 3**

*Ficha técnica de hábitos de estudio*

<b>Nombre</b>	Inventario CASM-85 Revisión 98
<b>Autor</b>	Vicuña Peri, Luis Alberto
<b>Año</b>	1985
<b>Administración</b>	Individual y/o colectiva
<b>Cantidad de ítems</b>	53
<b>Edad de aplicación</b>	Estudiante de 14 a 16 años
<b>Enfoque</b>	Conductista
<b>Tiempo de aplicación</b>	15-20 min aprox.

<b>Objetivo</b>	Se miden los hábitos de estudio de los alumnos
<b>Tipo de ítem</b>	Cerrado dicotómico
<b>Tipificación</b>	Se empleó una escala dispersigráfica para transformar las puntuaciones directas en distintas categorías de hábitos. Inicialmente, se evaluó en 160 estudiantes pertenecientes a Lima Metropolitana y alumnos universitarios, luego se mejoró con una muestra de 760 alumnos en 1998.
<b>Material</b>	Inventario de preguntas, lápiz, borrador
<b>Dimensiones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudio</li> <li>• Preparación</li> <li>• Realización de tareas</li> <li>• Acompañamientos</li> <li>• Audición de clases</li> </ul>
<b>Valor</b>	0.5
<b>Observación</b>	Valores: positivo, muy positivo [tendencia (+)] Negativo, muy negativo [tendencia (-)]

Fuente: Inventario CASM-85

### **Validez**

Ortega (2021) llevó a cabo el juicio de expertos, obtuvo un valor de 92,6 %, el promedio (alta validez), lo cual afirma en un instrumento aplicable.

Además, en su investigación Rojas y Ugalde (2018) evaluaron validez de instrumentos mediante la revisión de especialistas. El resultado obtenido fue de 0.8, lo que indica que el instrumento es válido, ya que se encuentra dentro del rango establecido de 0.7 a 1.

Vicuña (1998) empleó la técnica de homogeneidad para eliminar 67 preguntas del cuestionario original del Inventario CASM. Asimismo, utilizó como criterio para examinar diferencias entre grupos en el ámbito del rendimiento académico de la muestra. Vicuña procedió a validar el cuestionario mediante la correlación del inventario con el desempeño académico, obtuvo un coeficiente de 0.80 y un valor de  $t = 30.35$ , lo que resultó significativo ( $p < 0.1$ ).

## **Confiabilidad**

Ortega (2021) evaluó la confiabilidad del instrumento mediante Alfa de Cronbach, cuyo valor resultante fue de 0,883, indicando un alto grado de fiabilidad del instrumento. Esta conclusión respalda la confiabilidad de la herramienta utilizada en el estudio. Además, la alta consistencia interna del instrumento sugiere que es adecuado para medir de manera precisa y consistente la variable de interés.

Por su parte, Escajadillo (2019) evaluó la confiabilidad mediante coeficiente KR20 de Kuder Richardson, dio un valor de 0,8, lo que indica un nivel aceptable de confiabilidad del instrumento. Esta conclusión respalda la fiabilidad de la prueba y sugiere que es una herramienta adecuada para medir de manera consistente los hábitos de estudio de los sujetos evaluados.

Del mismo modo, Zavala (2019) evaluó la confiabilidad del instrumento mediante Alfa de Cronbach, cuyo valor resultante fue de 0,860, indicando alto grado de fiabilidad del instrumento. Este hallazgo respalda la fiabilidad del instrumento utilizado en el estudio y sugiere que es adecuado para medir de manera consistente.

Asimismo, Vicuña (1998) aplicó el método conocido como “por mitades” caracterizado por ser un enfoque estadístico destacado. Por lo que lo aplicó en el Inventario de Hábitos para evaluar si las dimensiones estaban vinculadas con el cuestionario en su conjunto, dividió el cuestionario por la mitad y empleó el estadígrafo de Spearman para correlacionar los indicadores impares con los pares. Este proceso permitió determinar la confiabilidad de cada ítem, lo que arrojó como resultado un alto nivel de fiabilidad en el instrumento.

De igual forma, Vicuña evaluó la fiabilidad del instrumento empleando a 769 alumnos de nivel secundario como muestra, seleccionados de una población total de 1998



alumnos. Empleó la metodología del Test Retest, realizando mediciones en intervalos de 3 meses entre inicio y la subsiguiente. Luego, relacionó ambos resultados utilizando el estadígrafo de correlación de Pearson, este análisis confirmó la confiabilidad del instrumento para su aplicación.

**Tabla 4**  
*Confiabilidad por método test-retest*

Confiabilidad por consistencia interna Método test – retest		
Área	R	Índice de Fiabilidad
I	0.95	0.97
II	0.98	0.98
III	0.98	0.99
IV	0.97	0.95
V	0.92	0.96
Total	0.97	0.98

Fuente: Inventario CASM-85

➤ SISCO

**Tabla 5**  
*Ficha técnica para estrés académico*

<b>Nombre</b>	<b>Inventario SISCO</b>
<b>Autor</b>	Barraza Macías, Arturo
<b>Año</b>	1985
<b>Adaptación</b>	Puecas 2010 en Lima
<b>Administración</b>	Individual-colectiva
<b>Cantidad de ítems</b>	45 ítems
<b>Edad de aplicación</b>	Adolescentes de 14 a 16 años
<b>Enfoque</b>	Modelo sistémico cognoscitivista
<b>Tiempo de aplicación</b>	10-15 min.

<b>Objetivo</b>	Evaluación de las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales
<b>Tipo de ITEM</b>	Escala dicotómica, escala tipo Likert
<b>Tipificación</b>	Se empleó una escala dispersigráfica para transformar las puntuaciones directas en diferentes categorías de hábitos. Inicialmente, se probó con una muestra de 160 alumnos pertenecientes a Lima Metropolitana y estudiantes universitarios recién ingresados, y posteriormente se mejoró con una muestra más amplia de 760 alumnos en el año 1998.
<b>Dimensiones</b>	Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento
<b>Valor</b>	0.5
<b>Observación</b>	Valores: casi siempre, algunas veces, rara vez, nunca

Fuente: Inventario SISCO 2005

### **Validez**

En el estudio realizado por Escajadillo (2019), el instrumento se evaluó por juicio de expertos. Este proceso implicó la revisión minuciosa del instrumento por parte de especialistas en el campo, quienes evaluaron su idoneidad y utilidad. Como resultado de este análisis, se llegó a la conclusión de que el instrumento era aplicable y óptimo para su propósito previsto. Esta validación refuerza la fiabilidad y utilidad del Inventario SISCO como una herramienta de evaluación en el sector educativo.

Por su parte, Cornejo & Salazar (2018), en su estudio, llevaron a cabo una validación de constructo utilizando el método de correlaciones ítem-test. Durante este proceso, se obtuvieron valores significativos de  $p < 0,01$  y  $p < 0,05$ , lo que indicó una asociación significativa entre los ítems del instrumento y el constructo teórico que se pretendía medir, estos resultados confirmaron la validez del instrumento utilizado en el estudio.

Barraza (2005) llevó a cabo la validación del instrumento mediante la evaluación de los 45 ítems y el puntaje total obtenido por los participantes. Este proceso le permitió

evaluar internamente el instrumento, determinando finalmente los 31 ítems que conformarían el test.

### **Confiabilidad**

Escajadillo (2019), en su estudio, llevó a cabo un juicio de expertos para evaluar el instrumento utilizado. Como resultado de este proceso, se obtuvo un valor de confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0,914, indicando un alto valor para su aplicación. Este hallazgo respalda la fiabilidad del instrumento y sugiere que es adecuado para medir de manera consistente el estudio desarrollado.

De manera similar, en su estudio, Cornejo & Salazar (2018) aplicaron el coeficiente de equivalencia mediante el método paralelo y el Alfa de Cronbach. Como resultado de este análisis, obtuvieron un valor de 0,833, lo que llevó a establecer un valor aceptable.

El presente inventario mostró una confiabilidad realizada mediante alfa de Cronbach con un valor de 0,85, lo cual es indicativo de una buena consistencia interna. Al analizar las dimensiones por separado, se observó que cada una de ellas también presentó niveles considerados como muy buenos: estresores con 0,83, síntomas con 0,87 y estrategias de afrontamiento con 0,85. Asimismo, este estudio logró un valor de 0,809 en la evaluación de los 21 ítems del inventario, lo que indica que estas son bastante fiables.

### **3.4 Proceso de recolección de datos**

Primero, se realizó la solicitud con el fin de obtener la autorización para poder aplicar los cuestionarios, con ese propósito nos presentamos ante la dirección de la IE Daniel Merino Ruiz que, mediante un documento formal, nos otorgó el permiso para el estudio.

Los instrumentos de evaluación fueron aplicados en persona durante dos días consecutivos, y en el horario de clases. Existió el consentimiento de los docentes para administrar los cuestionarios: el Inventario CASM-85 y SISCO.

Las indicaciones para responder cada cuestionario se dieron de manera verbal, se fue leyendo cada ítem para que si en caso hubiese dudas puedan ser resueltas, así mismo, cada instrumento tenía las instrucciones escritas en el inicio.

### **3.5. Técnica de análisis de Datos.**

Siguiendo la técnica de análisis de datos, estos se tabularon en Excel y luego se transfirieron al SPSS, se empleó análisis descriptivo e inferencial. Primero, se midió por frecuencias y porcentajes y, después por análisis inferencial contrastar las hipótesis de investigación, para ello se usó la correlación de Spearman, que contribuyó a identificar relaciones e interpretar las variables estudiadas.

### **3.6. Consideraciones Éticas**

El presente estudio estuvo direccionado a respetar el reglamento que fue otorgado por la Universidad Continental, además se tuvieron las siguientes consideraciones éticas: existió una autorización del director de la IE Daniel Merino Ruiz, se otorgó a cada evaluado un consentimiento informado y se trató la información con total seriedad. De igual manera, el procesamiento de la información recolectada no fue alterado de ninguna forma, se brindó toda la información sobre los instrumentos de aplicación a los evaluados. Por último, una vez aprobada por el Comité de Ética, se recogieron los datos y se realizaron las citas correspondientes respetando las normas APA 7º Edición.

### **3.7. Tratamiento estadístico**

Spiegel & Stephens (2009) considera que la estadística añade consistencia y facilita la interpretación de resultados, porque resume, organiza y brinda conclusiones válidas para tomar decisiones razonablemente.

El presente trabajo contó con un tratamiento estadístico correlacional y se establecieron relaciones bilaterales entre variables, para obtener resultados ya sea directa, inversa o no lineal. Siendo necesario el estadístico Rho de Spearman, lo que permitió examinar la relación entre las variables de interés de manera rigurosa y determinar la naturaleza de su asociación en el contexto del estudio.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. Resultados y Análisis del Tratamiento de Información

##### 4.1.1. Resultados sociodemográficos de las variables

**Tabla 6**

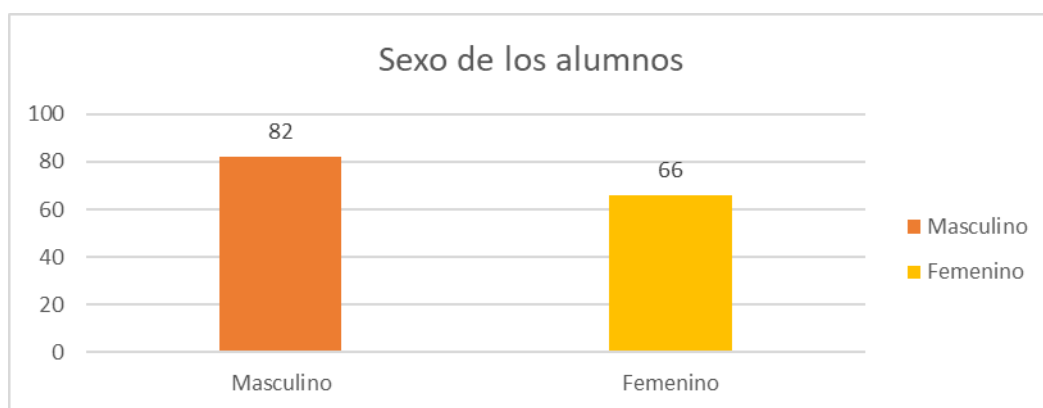
*Estadística descriptiva por sexo (frecuencias y porcentajes)*

Sexo	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Masculino	82	55,4	55,4	55,4
Femenino	66	44,6	44,6	100,0
Total	148	100,0	100,0	

Fuente: Información recabada de los instrumentos

**Figura 1**

Frecuencia por sexo



Fuente: Información recabada de los instrumentos

## Interpretación

En la tabla 6, se muestra que de los 148 alumnos que participaron en la investigación, el 55,4 % (82) pertenece al sexo masculino, y el 44,6 % (66), al sexo femenino.

**Tabla 7**

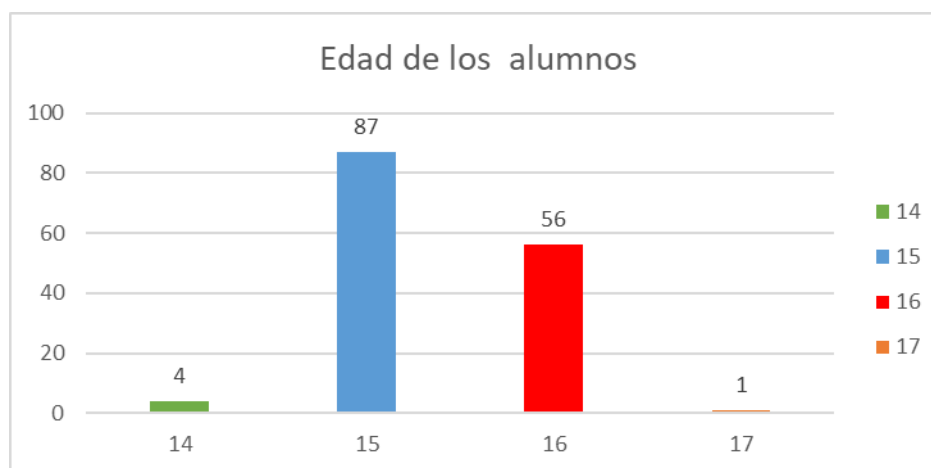
*Estadística descriptiva por edad (frecuencias y porcentajes)*

Edad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
14	4	2,7	2,7	2,7
15	87	58,8	58,8	61,5
16	56	37,8	37,8	99,3
17	1	,7	,7	100,0
Total	148	100,0	100,0	

Fuente: Información recabada de los instrumentos

**Figura 2**

Edad de los alumnos



Fuente: Información recabada de los instrumentos

## Interpretación

Se observa, en la tabla 7, que la franja de edades oscila entre los 14 y 17 años, siendo distribuidos de la siguiente manera: el 2,7 % (4) de los estudiantes fueron de 14

años; el 58,8 % (87), de 15 años; el 37,8 % (56) de los estudiantes, de 16 años; y el 0,7 % (1) de los estudiantes, de 17 años.

**Tabla 8**

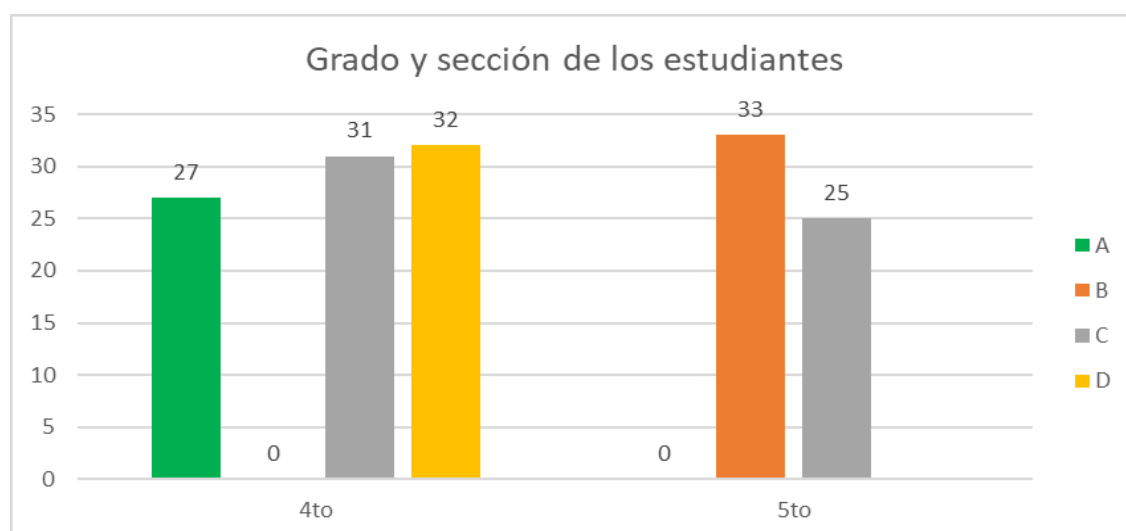
*Tabla de continencia de grado y sección de alumnos de estudio*

		Sección de los alumnos					
		1	2	3	4	Total	
Grado de los alumnos	4.º	Recuento del % del total	27	0	31	32	90
			18,2 %	0,00 %	20,9 %	21,6 %	60,8 %
	5.º	Recuento del % del total	0	33	25	0	58
			0,00 %	22,3 %	16,9 %	0,00 %	39,2 %
Total		Recuento del % del total	27	33	56	32	148
			18,2 %	22,3 %	37,8 %	21,6 %	100 %

Fuente: Información recabada de los instrumentos

**Figura 3**

Grado y sección de los alumnos



Fuente: Información recabada de los instrumentos



## Interpretación

En la tabla 8, se identifica que los estudiantes cursan el 4.º y 5.º año en las secciones A, B, C y D, siendo distribuidos de la siguiente manera: el 18,2 % (27) son alumnos del 4.º A; el 20,9 % (31), alumnos del 4.º C; el 21,6 % (32), al 4.º D; el 22,3 %, del 5.º B; y el 16,9 % (25), al 5.º C, no habiendo sido evaluados las aulas de 4.º B, 5.º A y D.

### 4.1.2. Resultados descriptivos de la variable hábitos de estudios

Posterior a la realización de la prueba de Alfa de Cronbach se obtuvo un valor de 0,800, indicando valores adecuados. Por lo que se confirma la utilización de la escala para su aplicación al estudio.

**Tabla 9**

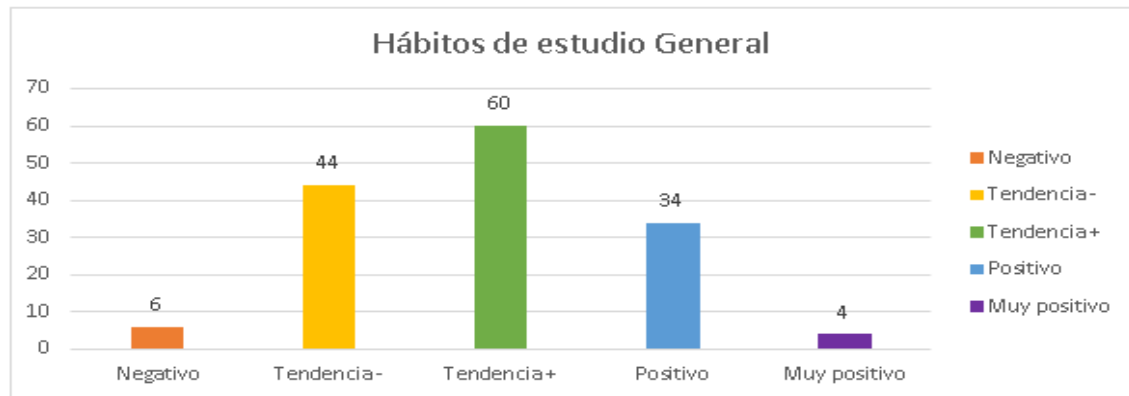
*Nivel de hábitos de estudio en general*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Negativo	6	4,1
Tendencia -	44	29,7
Tendencia +	60	40,5
Positivo	34	23,0
Muy positivo	4	2,7
Total	148	100,0

Fuente: Información recabada de los instrumentos

**Figura 4**

Hábitos de estudio general



Fuente: Información recabada de los instrumentos

### Interpretación

En la tabla 9 se observa que el 4,1 % (6) exhibió hábitos de estudio negativos; el 29,7 % (44), una tendencia negativa; el 40,5 % (60), una tendencia positiva; el 23,0 % (34), hábitos de estudio positivos, y el 2,7 % (4), un nivel muy positivo.

**Tabla 10**

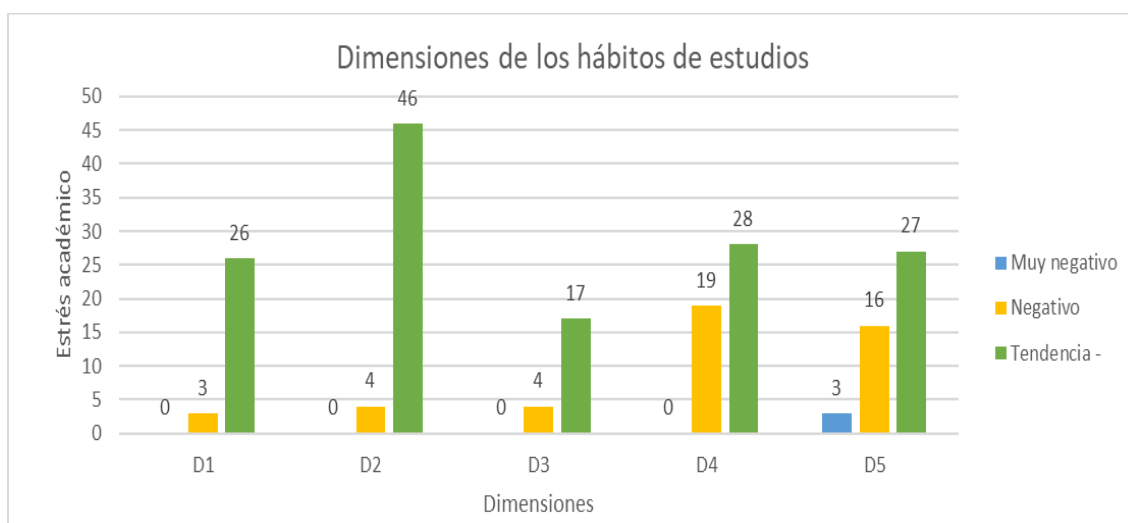
*Dimensiones de hábitos de estudio*

HÁBITOS DE ESTUDIOS													
Dimensiones	Muy negativo		Negativo		Tendencia -		Tendencia +		Positivo		Muy positivo		TOTAL
	F	F%	F	F%	F	F%	F	F%	F	F%	F	F%	
	¿Cómo estudia usted?	0	0%	3	2,0%	26	17,6%	67	45,3%	45	30,4%	7	
¿Cómo hace sus tareas?	0	0%	4	2,7%	46	31,1%	46	31,1%	40	27,0%	12	8,1%	148 100%
¿Cómo prepara sus exámenes?	4	2,7%	17	11,5%	64	43,2%	43	29,1%	16	10,8%	4	2,7%	148 100%
¿Cómo escucha las clases?	0	0%	19	12,8%	28	18,9%	44	29,7%	38	25,7%	19	12,8%	148 100%
¿Qué acompaña sus momentos de estudio?	3	2,0%	16	10,8%	27	18,2%	38	25,7%	34	23,0%	30	20,3%	148 100%

Fuente: Información recabada de los instrumentos

**Figura 5**

Dimensiones de hábitos de estudio



Fuente: Información recabada de los instrumentos

### **Interpretación**

Según la tabla 10, se interpreta que la dimensión 1, ¿cómo estudia usted?, el 2 % (3) presentaron hábitos de estudios negativos; el 17,6 % (26), tendencia negativa; el 45,3 % (67), tendencia positiva; el 30,4 % (45), hábitos de estudios positivos; y el 4,7 % (7), muy positivos. Asimismo, de la dimensión 2, ¿cómo hace sus tareas?, el 2,7 % (4) presentaron hábitos de estudios negativos; el 31,1 % (46), tendencia negativa; el 31,1 % (46), tendencia positiva; el 27,0 % (40), hábitos de estudios positivos; y el 8,1 % (12), muy positivos.

Para la dimensión 3, ¿cómo prepara sus exámenes?, el 2,7 % (4) presentaron hábitos de estudios negativos; el 11,5 % (17), tendencia negativa; el 43,2 % (64), tendencia positiva; el 29,1 % (43), hábitos de estudios positivos; y el 10,8 % (16), muy positivos. Mientras que para la dimensión 4, ¿cómo escucha las clases?, el 12,8 % (19) presentaron hábitos de estudios negativos; el 18,9 % (28), tendencia negativa; el 29,7 % (44), tendencia positiva; el 25,7 % (38), hábitos de estudios positivos; y el 12,8 % (19), muy positivos.

Por último, la dimensión 5, ¿qué acompaña sus momentos de estudios?, el 2,0 % (3) presentaron hábitos de estudios muy negativos; el 10,8 % (16), hábitos de estudios negativos; el 18,2 % (27), tendencia negativa; el 25,7 % (38), tendencia positiva; el 23,0 % (34), hábitos de estudios positivos; y el 20,3 % (30), muy positivos.

#### 4.1.3. Resultados descriptivos de la variable estrés académico

Posterior a la realización de la prueba de Alfa de Cronbach se obtuvo un valor de 0,89, indicando valores adecuados. Por lo que se confirma la utilización de la escala para su aplicación al estudio.

**Tabla 11**

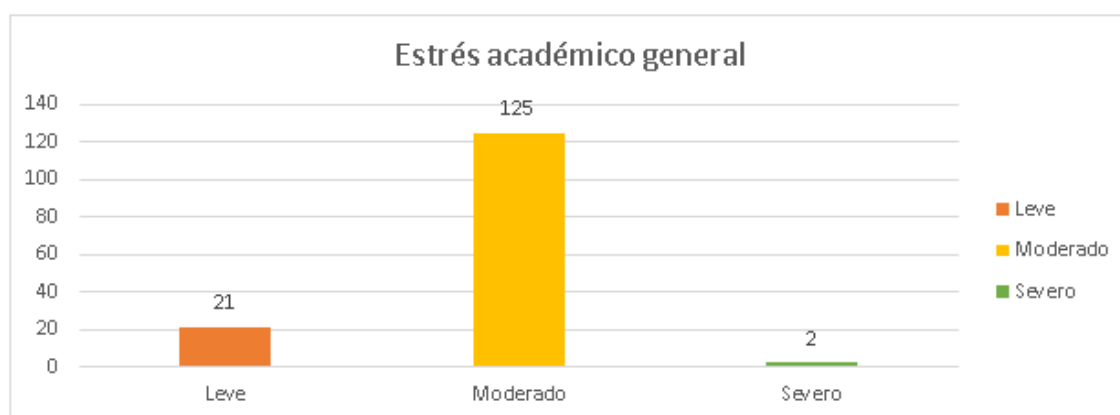
*Nivel de estrés académico*

Nivel		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Leve	21	14,2
	Moderado	125	84,5
	Severo	2	1,4
	Total	148	100,0

Fuente: Información recabada de los instrumentos

**Figura 6**

Nivel de estrés académico



Fuente: Información recabada de los instrumentos

## Interpretación

Para la tabla 11, se identifica que el 14,2 % (21) presentaron leve estrés académico, el 84,5 % (125) presentaron estrés académico moderado y el 1,4 % (2) estrés académico severo.

**Tabla 12**

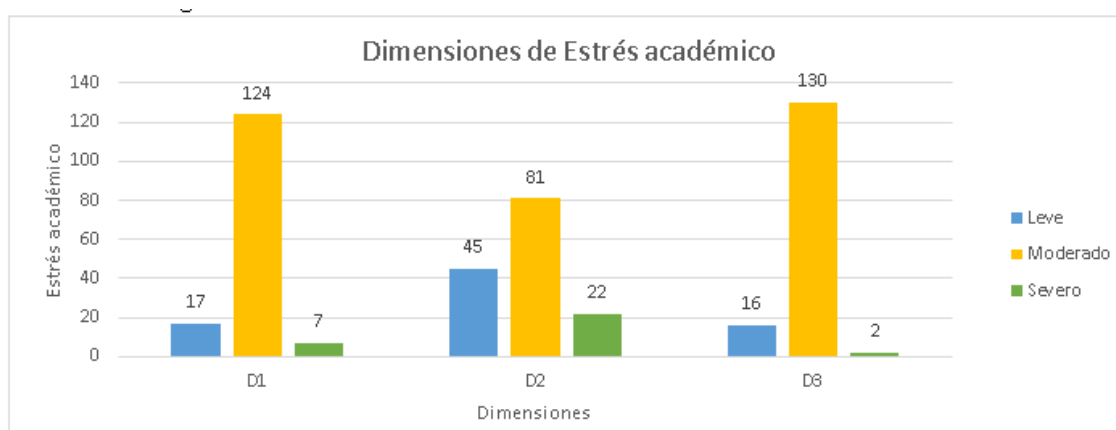
*Dimensiones de estrés académico*

ESTRÉS ACADÉMICO							
Dimensiones	Leve		Moderado		Severo		TOTAL
	F	F%	F	F%	F	F%	
	Estresores	17	11,5%	124	83,8%	7	
Síntomas	45	30,4%	81	54,7%	22	14,9%	148 100%
Estrategias de afrontamiento	16	10,8%	130	87,8%	2	1,4%	148 100%

Fuente: Información recabada de los instrumentos

**Figura 7**

Dimensiones de estrés académico



Fuente: Información recabada de los instrumentos

## Interpretación

En la tabla 12, se presenta lo siguiente: de la dimensión 1, “estresores”, 11,5 % (17), que presentó estrés leve; el 83,8 % (124), estrés moderado; y el 4,7 % (7), estrés severo. A su vez, de la dimensión 2, “síntomas”, el 30,4 % (45) presentaron estrés leve; el 54,7 % (81), estrés moderado; y el 14,9 % (22), estrés severo. Asimismo, de la

dimensión 3, “estrategias de afrontamiento”, 10,8 % (16) presentaron estrés leve; el 87.8 % (130), estrés académico moderado; y el 1,4 % (2), estrés severo.

El presente estudio fue correlacional y se tomaron en cuenta los objetivos e hipótesis. Para investigar y analizar la asociación entre las variables, que en su mayoría eran cualitativas y podían ser dos o más, se elaboraron tablas de contingencia, siguiendo el enfoque propuesto por Hernández, Baptista y Fernández (2014). Comenzaremos con la presentación del objetivo general, de acuerdo con los lineamientos establecidos:

**Determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de una IE de Ica, 2023**

**Tabla 13**

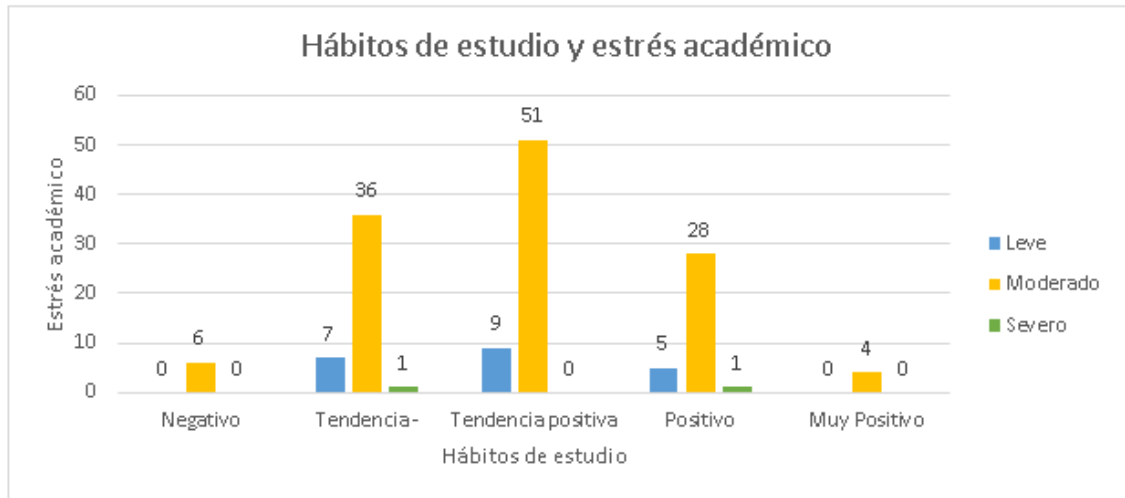
*Relación entre hábitos de estudio y estrés académico*

		Estrés académico			Total	
		Leve	Moderado	Severo		
Hábitos de estudio	Negativo	Recuento %	0	6	0	6
		del total	0,0%	4,1%	0,0%	4,1%
	Tendencia -	Recuento %	7	36	1	44
		del total	4,7%	24,3%	0,7%	29,7%
	Tendencia +	Recuento %	9	51	0	60
		del total	6,1%	34,5%	0,0%	40,5%
	Positivo	Recuento %	5	28	1	34
		del total	3,4%	18,9%	0,7%	23,0%
	Muy positivo	Recuento %	0	4	0	4
		del total	0,0%	2,7%	0,0%	2,7%
	Total	Recuento %	21	125	2	148
		del total	14,2%	84,5%	1,4%	100,0%

Fuente: Información recabada de los instrumentos

**Figura 8**

Gráfico de barras para hábitos de estudio y estrés académico



Fuente: Información recabada de los instrumentos

### **Interpretación**

En la tabla 13 se observa que un 4,1 % (6) de los alumnos presentaron hábitos de estudio negativos con estrés académico moderado; mientras que el 4,7 % (7), estrés leve con tendencia negativa a los hábitos de estudio. Además, el 24,3 % (36) presentaron tendencia negativa a los hábitos de estudio y estrés moderado; y el 0,7 % (1), estrés académico severo y hábitos de estudio con tendencia negativa.

Por otro lado, el 6,1 % (9) de los alumnos presentaron estrés académico leve con tendencia positiva a los hábitos de estudio; y el 34,5 % (51), tendencia positiva a los hábitos de estudio con estrés académico moderado. Además, el 3,4 % (5) de los alumnos presentaron hábitos de estudio positivos con estrés académico leve; y el 18,9 % (28), hábitos de estudio positivos con un nivel moderado. Por último, el 0,7 % (1) de los alumnos mostraron estrés académico moderado con hábitos de estudio positivos; mientras que el 2,7 %, hábitos de estudio muy positivos y estrés moderado.

Seguidamente, se exponen los objetivos específicos:

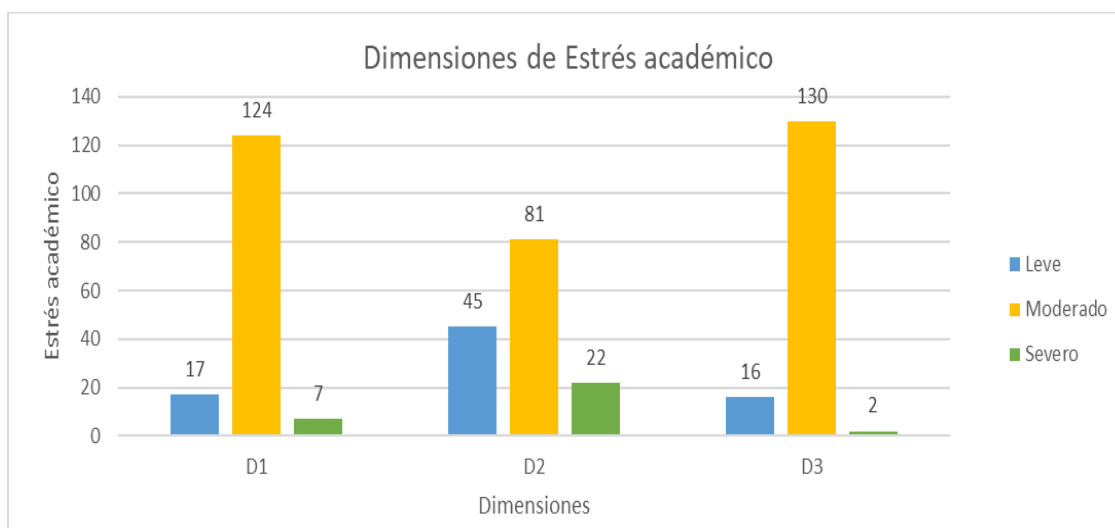
**Identificar la relación que existe entre los hábitos de estudio y las dimensiones estresores, estrategias y síntomas de afrontamiento del estrés en estudiantes de una IE de Ica, 2023**

**Tabla 14**  
*Dimensiones de estrés académico*

ESTRÉS ACADÉMICO							
Dimensiones	Leve		Moderado		Severo		TOTAL
	F	F%	F	F%	F	F%	
	Estresores	17	11,5%	124	83,8%	7	
Síntomas	45	30,4%	81	54,7%	22	14,9%	148 100%
Estrategias de afrontamiento	16	10,8%	130	87,8%	2	1,4%	148 100%

Fuente: Información recabada de los instrumentos

**Figura 9**  
*Dimensiones de estrés académico*



Fuente: Información recabada de los instrumentos



## Interpretación

En la tabla 14, se muestran distribuidas de la siguiente manera las dimensiones: dimensión 1, “estresores”, 11,5 % (17) presentaron estrés leve; el 83,8 % (124), estrés moderado; y el 4,7 % (7), estrés severo.

Por su parte, de la dimensión 2, “síntomas”, el 30,4 % (45) presentaron estrés leve; el 54,7 % (81), estrés moderado; y el 14,9 % (22), estrés severo. A su vez, de la dimensión 3, “estrategias de afrontamiento”, 10,8 % (16) presentaron estrés leve; el 87,8 % (130), estrés académico moderado; y el 1,4 % (2), estrés severo.

**Tabla 15**

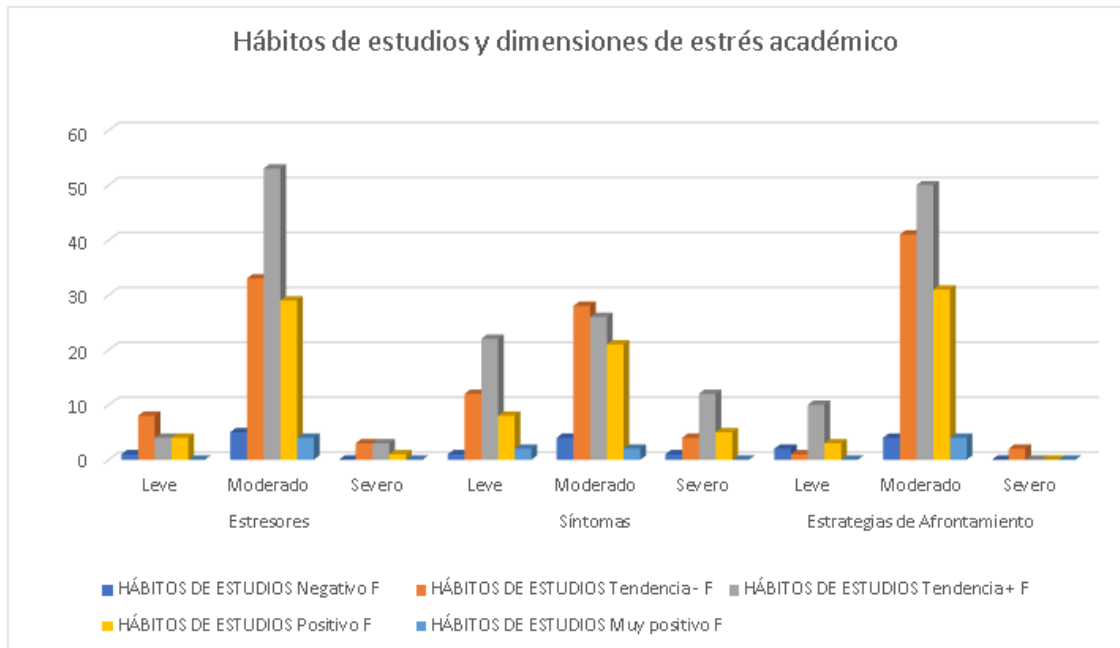
*Tabla de contingencia de hábitos de estudio y dimensiones de estrés académico*

		HÁBITOS DE ESTUDIOS										TOTAL
		Negativo		Tendencia -		Tendencia +		Positivo		Muy positivo		
		F	F%	F	F%	F	F%	F	F%	F	F%	
Estresores	Leve	1	0,7%	8	5,4%	4	2,7%	4	2,7%	0	0,0%	148 100%
	Moderado	5	3,4%	33	22,3%	53	35,8%	29	19,6%	4	2,7%	
	Severo	0	0,0%	3	2,0%	3	2,0%	1	0,7%	0	0,0%	
Síntomas	Leve	1	0,7%	12	8,1%	22	14,9%	8	5,4%	2	1,4%	148 100%
	Moderado	4	2,7%	28	18,9%	26	17,6%	21	14,2%	2	1,4%	
	Severo	1	0,7%	4	2,7%	12	8,1%	5	3,4%	0	0,0%	
Estrategias de Afrontamiento	Leve	2	1,4%	1	0,7%	10	6,8%	3	2,0%	0	0,0%	148 100%
	Moderado	4	2,7%	41	27,7%	50	33,8%	31	20,9%	4	2,7%	
	Severo	0	0,0%	2	1,4%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	

Fuente: Información recabada de los instrumentos

**Figura 10**

Hábitos de estudio y dimensiones de estrés académico



Fuente: Información recabada de los instrumentos

### Interpretación

En la tabla 15 se distribuyen de la siguiente forma las dimensiones: dimensión 1, “estresores”, se concluye que el 0,7 % (1) presentaron estrés leve con hábitos de estudios negativos; el 5,4 % (8), estrés leve con tendencia negativa; y el 2,7 % (4), estrés leve con tendencia positiva y hábitos de estudios positivos, el 3,4 % (5), estrés moderado con hábitos de estudios negativos; el 22,3 % (33), estrés moderado con tendencia negativa; el 35,8 % (53), estrés moderado con tendencia positiva; el 19,6 % (29), estrés moderado con hábitos de estudios positivos; y el 2,7 % (4), estrés moderado con hábitos de estudios muy positivos; el 2,0 % (3), estrés severo con tendencia negativa y tendencia positiva; y el 0,7 % (1), estrés severo con hábitos de estudios positivos.

Por su parte, de la dimensión 2, “síntomas”, se obtienen los siguientes resultados, el 0,7 % (1) presentaron estrés leve con hábitos de estudios negativos; el 8,1 % (12), estrés leve con tendencia negativa; el 14,9 % (22), estrés leve con tendencia positiva; el 5,4 % (8), estrés leve con hábitos de estudios positivos; y el 1,4 % (2), estrés leve con hábitos

de estudios muy positivos; el 2,7 % (4), estrés moderado con hábitos de estudios negativos; el 18,9 % (28), estrés moderado con tendencia negativa; el 17,6 % (26) estrés moderado con tendencia positiva; el 14,2 % (21), estrés moderado con hábitos de estudios positivos; y el 1,4 % (2) estrés moderado con hábitos de estudios muy positivos; el 0,7 % (1), estrés severo con hábitos de estudios negativos, el 2,7 % (4), estrés severo con tendencia negativa; el 8,1 % (12), estrés severo con tendencia positiva; y el 3,4 % (5), estrés severo con hábitos de estudios muy positivos.

A su vez, para la dimensión 3, “estrategias de afrontamiento”, se obtienen los siguientes resultados, el 1,4 % (2) presentaron estrés leve con hábitos de estudios negativos; el 0,7 % (1), estrés leve con tendencia negativa; el 6,8 % (10), estrés leve con tendencia positiva; y el 2,0 % (3), estrés leve con hábitos de estudios positivos; el 2,7 % (4), estrés moderado con hábitos de estudios negativos; el 27,7 % (41), estrés moderado con tendencia negativa; el 33,8 % (50), estrés moderado con tendencia positiva; el 20,9 % (31), estrés moderado con hábitos de estudios positivos; y el 2,7 % (4), estrés moderado con hábitos de estudios muy positivos; y el 1,4 % (2), estrés severo con tendencia negativa.

## **4.2. Prueba de Hipótesis**

### **4.2.1 Prueba de hipótesis general**

#### **Paso 1: definir hipótesis H0 Y H1**

H0: La relación que existe entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de una IE de Ica, 2023, no son significativas.

H1: La relación que existe entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de una IE de Ica, 2023, son significativas.

## Paso 2: correlación de variables

En la prueba de normalidad se realizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, debido a que se tiene más de 50 elementos, a partir de ello se demuestra no normalidad de variables, por lo que se trabajó con el estadígrafo de Spearman.

**Tabla 16**

*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	Gl	Sig.
Hábitos de Estudio	,204	148	,000
Estrés Académico	,492	148	,000

### Interpretación

En la tabla 16 se evidencia que ambas variables mostraron valores de p mayores que  $\alpha$ . Esto indica que la muestra no sigue una distribución paramétrica.

**Figura 11**

Valores de coeficiente de correlación

Coeficiente de Correlación	Interpretación
De -0,91 a - 1,00	Correlación negativa perfecta
De -0,76 a -0,90	Correlación negativa muy fuerte
De -0,51 a -0,75	Correlación negativa considerable
De -0,11 a -0,50	Correlación negativa media
De -0,01 a -0,10	Correlación negativa débil
0.00	No existe correlación
De +0,01 a +0,10	Correlación positiva débil
De +0,11 a +0,50	Correlación positiva media
De +0,51 a +0,75	Correlación positiva considerable
De +0,76 a +0,90	Correlación positiva muy fuerte
De +0,91 a +1,00	Correlación positiva perfecta

Fuente: Hernández (1991)

## Interpretación

«En la figura 11 se da a conocer los valores que se tienen que tener en cuenta para la interpretación de los resultados de Rho Spearman. Luego se tiene el resultado de la correlación en la siguiente tabla:

**Tabla 17**

*Relación entre hábitos de estudio y estrés académico*

			Hábitos de estudio	Estrés Académico
Rho de Spearman	Hábitos de estudio	Coefficiente de correlación	1,000	,004
		Sig. (bilateral)	.	,960
		N	148	148
Estrés Académico	Estrés Académico	Coefficiente de correlación	,004	1,000
		Sig. (bilateral)	,960	.
		N	148	148

Fuente: Prueba de hipótesis de ambas variables de estudio

## Interpretación

En la tabla 17 se muestra que la correlación entre los hábitos de estudio y el estrés académico es de 0,004. Con un nivel de significancia de  $\alpha=0,960$  y un coeficiente de correlación de  $r_s= 0,004$ , se indica la no existencia de una relación. De este modo, al contrastar la hipótesis ( $\alpha > 0,05$ ), se confirma la aceptación de la hipótesis nula y se descarta la hipótesis alternativa.

### 4.2.2 Prueba de hipótesis específica 1

#### Paso 1: Definir hipótesis H0 Y H1

H1: Existe una relación directa y significativa entre los hábitos de estudio y los estresores en alumnos de una IE de Ica, 2023.

H0: No existe una relación directa y significativa entre los hábitos de estudio y los estresores en alumnos de una IE de Ica, 2023.

## Paso 2: correlación de variables

A continuación, se presenta el siguiente resultado:

**Tabla 18**

*Relación entre hábitos de estudio y estresores del estrés académico*

			Hábitos de estudio	Estresores
Rho de Spearman	Hábitos de estudio	Coefficiente de correlación	1,000	-,061
		Sig. (bilateral)	.	,464
		N	148	148
	Estresores	Coefficiente de correlación	-,061	1,000
		Sig. (bilateral)	,464	.
		N	148	148

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

Fuente: Prueba de hipótesis de ambas variables de estudio

## Interpretación

En la tabla 18 se observa un valor de -0,061, indicando una correlación inversa debido a su valor negativo. Este valor sugiere que la relación es débilmente negativa, ya que se encuentra entre -0,01 % y -0,10 %. El nivel de significación es de  $\alpha=0,464$  y el coeficiente de correlación  $r_s=-0,061$ .

Al contrastar las hipótesis ( $\alpha > 0,05$ ), se determina que H0 es verdadera, mientras que la hipótesis alternativa es falsa. Esto confirma que no hay una correlación significativa entre hábitos de estudio y estresores en esta población estudiantil.

### 4.2.3 Prueba de hipótesis específica 2

#### Paso 1: definir hipótesis H0 Y H1

H1: Existe una relación directa y significativa entre los hábitos de estudio y los síntomas del estrés académico en alumnos de una I.E de Ica, 2023.

H0: No existe una relación directa y significativa entre los hábitos de estudio y los síntomas del estrés académico en alumnos de una IE de Ica, 2023.

#### Paso 2: correlación de variables

A continuación, se presenta el siguiente resultado:

**Tabla 19**  
*Relación entre hábitos de estudio y síntomas del estrés académico*

		Hábitos de estudio	Síntomas	
Rho de Spearman	Hábitos de estudio	Coefficiente de correlación	1,000	,003
		Sig. (bilateral)	.	,974
		N	148	148
Síntomas	Síntomas	Coefficiente de correlación	,003	1,000
		Sig. (bilateral)	,974	.
		N	148	148

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

Fuente: Prueba de hipótesis de ambas variables de estudio

#### Interpretación

En la tabla 19 se muestra un valor de 0,003, lo que evidenció un nivel intermedio, indica que no hay una relación directa ni inversa entre las variables. Con un nivel de significancia de  $\alpha=0,974$  y un coeficiente de correlación de  $rs= 0,003$ , se confirma que no existe relación entre la variable y la dimensión de síntomas. De este modo, al contrastar la hipótesis ( $\alpha > 0,05$ ), se confirma la aceptación de la H0.

#### 4.2.4 Prueba de hipótesis específica 3

##### Paso 1: definir hipótesis H0 Y H1

H1: Existe una relación directa y significativa entre los hábitos de estudio y las estrategias afrontamiento del estrés académico en estudiantes de una IE de Ica, 2023.

H0: No existe una relación directa y significativa entre los hábitos de estudio y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de una IE de Ica, 2023.

##### Paso 2: correlación de variables

A continuación, se presenta el siguiente resultado:

**Tabla 20**

*Relación entre hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento del estrés académico*

			Hábitos de estudio	Estrategias de Afrontamiento
Rho de Spearman	Hábitos de estudio	Coeficiente de correlación	1,000	-,058
		Sig. (bilateral)	.	,487
		N	148	148
	Estrategias de Afrontamiento	Coeficiente de correlación	-,058	1,000
		Sig. (bilateral)	,487	.
		N	148	148

##### *Interpretación*

En la tabla 20 se observa un valor de -0,058, indicando una correlación inversa debido a su valor negativo. Este valor se encuentra dentro del rango de -0,01 a -0,10, demostrando una relación débil negativa. El nivel de significación es de  $\alpha=0,487$  y el coeficiente de correlación  $r_s=-0,058$ . De este modo, al contrastar la hipótesis ( $\alpha > 0,05$ ),



se confirma la aceptación de la H0, es decir, no existe relación entre hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento.

### **4.3. Discusión de Resultados**

De acuerdo con los encontrados se demuestra una relación entre hábitos de estudio y estrés académico con un valor de  $r_s=0,004$  según se indica en la tabla 16. Resulta pertinente comparar estos resultados con los estudios previos de Paitán & Monge (2020), quienes también identificaron una correlación negativa con un valor de  $p=0,084$ . Ambos estudios concluyen que no hay correlación significativa entre estas variables. Sin embargo, dichos datos no coinciden con lo encontrado por Escajadillo (2019), quien encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre las variables, con un valor de  $Rho=0,840$  y un valor de significancia de  $p=0,000$ ; este resultado distinto quizá se debe a que nuestra investigación se ha realizado en otra ciudad.

Así mismo, coincidimos con Caldera, Pulido, & Martínez (2007), quienes manifiestan que el estrés en los estudiantes se da por regulares exigencias, que poco a poco los van dañando debido a los efectos que ocasionan a las situaciones que atraviesan en su ámbito académico, estas exigencias pueden ser la procrastinación, ya que al no entregar los trabajos o aplazarlos en sus entregas ocasiona estrés en los alumnos, de igual forma pueden ser los estilos de crianza, ya que al tener padres permisivos, autoritarios o pasivos influya en su aprendizaje y les genere estrés, otra de las exigencias puede ser las emociones por no saber reconocerlas y regularlas, así mismo pueden estar involucradas las habilidades sociales, ya que al no desarrollarlas eficazmente el estudiante puede tener problemas de aprendizaje lo cual le ocasiona estrés, tal como lo menciona Naranjo (2009), quien manifiesta que todos estos factores en un tiempo largo afecte la vida escolar y cause dificultades en los estudiantes ocasionándoles desequilibrios constantes. Es posible que

estas sean algunas de las razones por las cuales no se encuentra una correlación entre las variables de estudio.

De acuerdo con los resultados obtenidos en el primer objetivo específico, que busca explorar la relación entre hábitos de estudio y la dimensión de estresores, se constató una correlación inversa y una falta de correlación entre estas variables. Estos hallazgos coinciden con la investigación llevada a cabo por Paitán & Monge (2020), quienes, en su estudio en la ciudad de Huancavelica, obtuvieron un valor de  $p=0,764$ , concluyendo que no existe una relación. Sin embargo, nuestros resultados difieren de los encontrados por Escajadillo (2019), quien concluyó que sí existe relación con un valor de  $Rho=0,7773$  y significancia de  $p=0,000$  para esta relación. Es importante considerar estos hallazgos en el contexto de nuestra investigación.

Además, coincidimos con Papalia & Wendkos (2010), quienes mencionan en la teoría de Piaget que los niños nacen con una habilidad para adaptarse al ambiente social, es por ello que ponen en práctica sus habilidades nativas en su vida diaria, por eso, se puede decir que la dimensión estresores no tiene correlación con los hábitos de estudio ya que hay otros factores que pueden estar involucrados como pueden ser los problemas familiares, que en muchos casos hay por hogares disfuncionales, la situación económica, el número de hermanos, otro factor puede ser el uso excesivo de los aparatos electrónicos, ya que al pasarse horas y horas tras una pantalla los vuelve dependiente y al estar en horas de clase lo único que desean es que la jornada educativa para poder utilizar el celular, tal como lo afirma Barraza (2015), quien manifiesta que el alumno tenga que hacer frente a muchas exigencias o normas de rendimiento que podrían llegar a ser estresantes e iniciar la respuesta de estrés.

Respecto al segundo objetivo específico, que busca investigar la relación entre los hábitos de estudio y la dimensión de síntomas, se observó que no existe relación. Esto

contrasta con los hallazgos de Paitán & Monge (2020), cuyo estudio mostró relación directa entre la variable y la dimensión con un valor  $p=0,000$ . Con base a lo encontrado se observó diferencias, lo que sugiere que la relación entre las variables puede variar según el contexto y las poblaciones estudiadas. Además, los resultados también discrepan de los encontrados por Escajadillo (2019), quien reportó una correlación significativa con un  $Rho=0,596$  y significancia de  $p=0,000$ . Es relevante mencionar la teoría sistémico cognitivista de Barraza (2006), que explica cómo el ser humano, frente a distintos factores estresantes, utiliza diversas estrategias para enfrentarlos y mantener un equilibrio dinámico. Esto podría sugerir que los síntomas no son únicamente causados por los hábitos de estudio, sino que intervienen otros factores estresantes y estrategias de afrontamiento del individuo. Sobre la base de estos argumentos, se puede afirmar que no se encontró correlación en respuesta al objetivo de estudio.

Por último, el tercer objetivo específico busca explorar la relación entre los hábitos de estudio y la dimensión de estrategias de afrontamiento, encontrándose que no existe correlación. Esto concuerda con el estudio de Paitán & Monge (2020), quienes no encontraron relación con un valor de  $p=0,537$ . Estos hallazgos son consistentes con los obtenidos en nuestra investigación, lo que sugiere que en nuestro contexto particular no hay una relación entre estas variables. Por otro lado, nuestros resultados discrepan de los encontrados por Escajadillo (2019), quien identificó una correlación positiva considerable entre la variable y la dimensión de estudio. Esto sugiere que la relación entre estas variables puede variar según el contexto y las poblaciones estudiadas. Es relevante mencionar la teoría del afrontamiento como reconstructor de la estabilidad, propuesta por Barraza (2006), que explica cómo los individuos, frente a las demandas del entorno, evalúan y utilizan estrategias para enfrentar el estrés y restablecer su equilibrio. Esto indica que los hábitos de estudio y las estrategias para afrontar pueden ser procesos

independientes, como menciona Góngora (2010), quien sugiere que los hábitos son resultado de una rutina diaria y pueden no estar directamente relacionados con las estrategias de afrontamiento. Sobre la base de estos argumentos, en nuestra investigación no se encontró correlación entre la variable y la dimensión estudiada.

## CONCLUSIONES

Según los resultados de las encuestas realizadas en este estudio, se llega a la conclusión que los estudiantes presentan un nivel moderado de estrés, además de mostrar una inclinación positiva hacia los hábitos de estudio. Esto se debe a que, a pesar de su deseo y esfuerzo por completar sus tareas, se enfrentan a influencias externas que impactan en su desempeño académico, como el entorno social y familiar.

Se ha encontrado que no existe relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico, lo que significa que ambas variables no están relacionadas.

Respecto al primer objetivo específico, se acepta la hipótesis nula, debido a que existe una correlación débil negativa, es decir, los niveles de estrés disminuyen con el aumento de los hábitos de estudio.

En lo concerniente al segundo objetivo específico, se acepta la hipótesis nula, debido a que existe una correlación inversa entre las variables, es decir, la conexión entre la variable hábitos de estudio y la dimensión síntomas es insignificante.

Por último, el tercer objetivo específico evidencia una correlación débilmente negativa, respaldando la aceptación de la hipótesis nula, lo que evidenció que a medida que los hábitos de estudio disminuyen, aumentan las estrategias de afrontamiento.

## RECOMENDACIONES

Luego de concluir con la presente investigación, se cree adecuado recomendar lo siguiente:

A la institución educativa, se sugiere que solicite a MINEDU y al MINSA que agilicen los trámites necesarios para la implementación de un área psicopedagógica dentro de la institución. Esta área sería fundamental para abordar todas las necesidades emocionales y académicas de los estudiantes. Mientras se lleva a cabo este proceso, se recomienda continuar con los talleres y charlas ofrecidos por psicólogos locales. Asimismo, se insta a seguir capacitando a los docentes en la aplicación de métodos efectivos para fomentar hábitos de estudio saludables y para enseñarles a manejar el estrés de manera efectiva. Esta capacitación permitirá que los docentes transmitan con éxito estas habilidades a sus estudiantes, para promover así un ambiente educativo más positivo y productivo.

A las instituciones locales como son el centro de salud, la municipalidad, el centro de emergencia de la mujer y la Policía Nacional, seguir trabajando junto con la institución educativa, elaborando un plan de trabajo con el fin de mejorar los hábitos de estudio y así brindar estrategias para mitigar el estrés en los estudiantes y puedan tener un aprendizaje significativo. Este plan integral permitirá que los estudiantes tengan un aprendizaje más significativo y una experiencia escolar más positiva.

A los docentes, se recomienda implementar pausas activas durante las actividades académicas, así como emplear nuevos métodos que promuevan el proceso de aprendizaje y utilicen diversas técnicas para hacer frente estresores presentes en el entorno educativo cotidiano. Como resultado, el entorno de aprendizaje será más sano y productivo, al tiempo que mejorará el bienestar de los alumnos.

A los estudiantes se recomienda la implementación de diversas actividades y recursos para adoptar nuevos hábitos de aprendizaje y reducir su estrés académico. Esto puede incluir charlas motivacionales, talleres informativos sobre técnicas y estrategias de afrontamiento, así como métodos de estudio efectivos. Estas iniciativas buscan promover un aprendizaje significativo y fomentar una convivencia escolar más eficaz, contribuyendo así al bienestar académico y emocional de ellos mismos.

A los padres de familia que participen de manera activa y consciente en todas las actividades académicas que afecten el bienestar físico, emocional y psicológico de sus hijos. Su participación puede servir como un importante apoyo y sostén para los estudiantes. Además, se les recomienda que adquieran habilidades para manejar eficazmente los hábitos de estudio de sus hijos y les proporcionen estrategias para hacer frente a los factores estresantes relacionados con la educación. De esta manera, pueden desempeñar un papel fundamental en el éxito académico y el bienestar general de sus hijos.

La difusión del estudio buscó ampliar el conocimiento de la comunidad estudiantil y la sociedad, así mismo se debe de considerar distintos datos sociodemográficos como lugar de procedencia, cantidad de hermanos, nivel de instrucción de los padres, etc. De igual forma se sugiere evaluar la posibilidad de cambiar de instrumento por uno con menor tiempo de aplicación y mejor comprensión para los evaluados. Igualmente se recomienda seguir utilizando la teoría propuesta, la cual es la conductista cognitivista, ya que nos permitió recoger información De acuerdo con las variables utilizadas, teniendo como objetivo de difundir las evidencias de validez y confiabilidad, para que existan más investigaciones que cuenten con los instrumentos actualizados.

Nosotros como profesionales en psicología recomendamos hacer un diagnóstico situacional de la institución educativa Daniel Merino Ruiz, ya que la población abarcada

fue reducida y solo se evaluó las variables del estudio, sin embargo, pueden existir más problemáticas que se podrían abordar, y dicha información puede ser de ayuda para el personal de psicología que ingrese a laborar a la institución educativa.



## BIBLIOGRAFÍA

- Academic Rigour.* (28 de 06 de 2022). *El estrés académico se ceba sobre todo en los estudiantes de sobresaliente.* *The Conversation.* <https://theconversation.com/el-estres-academico-se-ceba-sobre-todo-en-los-estudiantes-de-sobresaliente-184767>
- Acevedo, D., Torres, J., & Tirado, D. (2015). *Análisis de los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje a distancia en alumnos de Ingeniería de Sistemas de la Universidad de Cartagena.* (Tesis para optar el grado de licenciado en psicología). Cartagena-Colombia.
- Acosta, D. E. (2016). *Diferencia entre encuesta, entrevista y cuestionario. Consideraciones.* [https://prezi.com/lia3wvrv0\\_r/diferencia-entreencuesta-entrevista-y-cuestionario/](https://prezi.com/lia3wvrv0_r/diferencia-entreencuesta-entrevista-y-cuestionario/) [Consultado el 10 de marzo de 2024]
- Alcivar, Cedeño, & Cano. (2018). *La familia y los hábitos de estudio en los y las estudiantes de la escuela Loja, del Cantón 24 de mayo.* *Polo del Conocimiento,* 3 (26), 75 - 93.  
[https://www.researchgate.net/publication/335669952\\_La\\_familia\\_y\\_los\\_habitos\\_de\\_estudio\\_en\\_los\\_y\\_las\\_estudiantes\\_de\\_la\\_escuela\\_Loja\\_del\\_Canton\\_24\\_de\\_mayo](https://www.researchgate.net/publication/335669952_La_familia_y_los_habitos_de_estudio_en_los_y_las_estudiantes_de_la_escuela_Loja_del_Canton_24_de_mayo)
- Alvarado, G. (2021). *El funcionamiento familiar y su influencia en el desarrollo del estrés académico en estudiantes de bachillerato.* (Tesis para optar el grado de licenciado en Psicología Clínica)  
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/32521>
- Arango, J. (2022). *Plan de intervención para reducir el estrés académico en estudiantes adolescentes e Otavalo.* (Tesis para optar el grado de licenciada en psicología).  
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3713/1/77996.pdf>
- Arribas, J. (2013). *Causas de las dimensiones que generan el estrés académico en estudiantes de la facultad de enfermería.* *Revista de Educación.* 24, 533-556  
<https://www.educacionyfp.gob.es/revista-de-educacion/numeros-revista-educacion/numeros-anteriores/2013/re360/re360-24.html>
- Asociación Estadounidense de Psicología. (16 agosto 2022). *Los tres tipos de estudiantes que sufren mayor estrés académico en la universidad.* *Periódico USA.* <https://www.elperiodicousa.com/los-3-tipos-de-estudiantes-que-sufren-mayor-estres-academico-en-la-universidad/>
- Ballón, K., & Quispe, C. (2022). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes preuniversitarios de una universidad pública de la ciudad del cusco en modalidad virtual, 2021.* (Tesis para optar el título profesional de psicología).  
[https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4813/Karla\\_Carolina\\_Tesis\\_bachiller\\_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4813/Karla_Carolina_Tesis_bachiller_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Barraza, A. (2005). *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. Universidad Pedagógica de Durango, 1(4), 15-20.*
- Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 9(3), 110-129.*  
[https://www.researchgate.net/publication/228457746\\_Un\\_modelo\\_conceptual\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estres\\_academico](https://www.researchgate.net/publication/228457746_Un_modelo_conceptual_para_el_estudio_del_estres_academico)
- Barraza, A. (2008). *El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. Avances en Psicología Latinoamérica, 26(2), 270 – 289.*
- Barraza, A. (2015). *El estrés y burnout estudiantes, un análisis detallado de la relación que existe en alumnos de la licenciatura. Revista Psicogente, 28(11), 271-284.*
- Belloch, A., & Sandín, B. (2009). *Manual de psicopatología. Vol II. McGraw-Hill.*
- Bigge y Hunt, M. (1981). *Bases psicológicas de la educación. Trillas.*
- Cabrera, A. (2018). *Estrés académico en estudiantes de padres separados y divorciados del Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Otavalo de la ciudad de Otavalo en el periodo 2017-2018. Proyecto de investigación para la obtención del Título de Psicóloga Clínica.*  
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/15958>
- Caldera, J., Pulido, B., & Martínez, G. (2007). *Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. Revista de Educación y Ciencia, 4(43), 31-40*  
 PÁGINA.<http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/313>
- Campo, L.; Nieto, L.; & Parra, F. (2018). *Curso de muestreo ICANE. Instituto Cántabro de estadística.*
- Cartagena, M. (2008). *Relación entre la autoeficacia y el rendimiento. . Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 6(3), 59-99*
- Chiavenato, I. (2008). *Administración de Recursos Humanos. McGraw-Hill.*
- Chuquillin, A. (2020). *Hábitos de estudio y estilos de aprendizaje en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa preuniversitaria de Trujillo. (Tesis para optar el grado de licenciado en psicología)*  
[https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/6894/1/REP\\_PSI\\_ANG\\_EL.CHUQUILIN\\_H%C3%81BITOS.ESTUDIO.ESTILOS.APRENDIZAJE.ESTUDIANTES.NIVEL.SECUNDARIO.INSTITUCI%C3%93N.EDUCATIVA.PREUNIVERSITARIA.TRUJILLO.pdf](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/6894/1/REP_PSI_ANG_EL.CHUQUILIN_H%C3%81BITOS.ESTUDIO.ESTILOS.APRENDIZAJE.ESTUDIANTES.NIVEL.SECUNDARIO.INSTITUCI%C3%93N.EDUCATIVA.PREUNIVERSITARIA.TRUJILLO.pdf)
- Cornejo, J., & Salazar, R. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una universidad privada nacional de Chiclayo. (Tesis para optar el grado de licenciado en psicología).*

- Covey, S. (1989). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Editorial Paidós
- Cutz, G. (2003). *Hábitos de estudio y tarea en casa*. Ediciones de la Universidad de Illinois.
- Díaz, S., & García, M. (2008). *Escuela de desarrollo de hábitos. Vencer las rutinas para conseguir hábitos directivos saludables*. ed. Díaz de Santos: 2° ed.
- Enríquez, M., Fajardo, M., y Garzón, F. (2015). *Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario*. *Psicogente*, 18(33), 166-187. Universidad Simón Bolívar.
- Escajadillo, A. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Hernan Busse de la Guerra-Los Olivos, 2018*. Tesis para optar el grado de magíster en psicología. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/31690>
- Escudero, L. & Cortez L. (2018). *Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica*. ed. Utmach.
- Espino, C. (2019). *La relación entre la motivación y los hábitos de estudio de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa particular Apóstol Pablo, Ayacucho 2018*. (Tesis para optar el grado de licenciado en psicología). <http://repositorio.udaff.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11936/150/TESIS%20FINAL%20rotular.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Espinoza, P., & Ruiz, K. (2019). *Estrés académico en estudiantes de preparación preuniversitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo-2019*. (Tesis para optar el título profesional de psicología) <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1109/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fernández, A., Malino, C., & Molina, B. (2002). *Relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes universitarios* (Tesis para optar el grado de licenciados en psicología de Universidad de Antioquía. Medellín, Colombia.
- Fernández, F. (1988). *Técnicas de estudio en Diccionario de Ciencia de la Educación*. Santillana.
- Ferrer, L. (2021). *Tacna: Suspenden clases por estrés de docentes y estudiantes*. *La República*. <https://larepublica.pe/sociedad/2021/10/17/tacna-suspenden-clases-por-estres-de-docentes-y-estudiantes-lrsd>
- Flavell, J. H. (1968). *La psicología evolutiva de Jean Piaget*. Editorial Paidós.
- Frontiers in Psychology. (2022). *Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19*, *Frontiers in Psychology*, 13. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.886344/full>

- Gimeno, S., & Pérez, A. (1993). *Comprender y transformar la enseñanza*. Morata.
- Góngora, C. (2010). *El mejor método para estudiar*. Mailxmail. *Cursos para compartir lo que sabes*. [http://portal2.edomex.gob.mx/dae/educacion\\_cultura/estrategias\\_habitas\\_estudio/groups/publicdocuments/ledomex\\_archivoldae.pdf](http://portal2.edomex.gob.mx/dae/educacion_cultura/estrategias_habitas_estudio/groups/publicdocuments/ledomex_archivoldae.pdf).
- Guanipa, K. (2010). *Marco teórico*. Urbe. <http://virtual.urbe.edu/tesispub/0101746/cap03.pdf>
- Gupta, K., & Khan, B. (1987). *Nivel de ansiedad como factor en la formación del concepto*. *Investigaciones Psicológicas*, 31(3), 187-192. <https://psycnet.apa.org/record/1989-25465-001>
- Hernández, R. (2006). *Paradigmas en psicología de la educación*. Paidós
- Hernández, R., Fernández, c., & y Baptista, P. (1991). *Metodología de la Investigación (5ta ed.)* McGraw-Hill. <https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. MacGrawHill.
- Horna, R. (2001). *Aprendiendo a disfrutar del estudio*. Renalsa.
- Levin, J. (1979). *Fundamentos de estadística en la investigación social*. D.E: Harper & Roy Latinoamericana.
- López, J. (2009). *Relación entre hábitos de estudio, la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Veterinaria de la Universidad Alas Peruanas. (Tesis de Maestría)*. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. <http://es.scribd.com/doc/91907725/Tesis-Maestria-Habitos-de-EstudioAutoestima-y-Rendimiento-Academico-Jose-Gilberto-Lopez-Vega>
- López, M. (2017). *Incidencia de los hábitos de estudio y las estrategias de evaluación que implementan los docentes, el rendimiento académico de los estudiantes de III y IV año de la carrera de Educación Comercial, en la UNAN-Managua, 2016. (Tesis para optar el grado de doctor, magíster en formación de formadores de docente)*. Managua.
- Lucana, F. (2021). *Hábitos de estudio en los estudiantes del tercer grado A de educación secundaria de la institución educativa Diego Quispe Tito-San Sebastián-Cusco 2021. Tesis para optar el grado de licenciada en educación especialidad inicial y primaria*, [https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4297/Flora\\_Tesis\\_bachiller\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4297/Flora_Tesis_bachiller_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Manrique, S., & Estrada, E. (2020). *Los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de nivel secundario*. *Ciencia y desarrollo Universidad Alas Peruanas*, 23(2). <http://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/CYD/index>

- Martín Monzón, I. (2007). *Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.  
[https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file\\_1.pdf;jsessionid=265C11AC6C3FBC1158756F2B4F906C66?](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf;jsessionid=265C11AC6C3FBC1158756F2B4F906C66?)
- Medina, C. (2020). *Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes, en el área de Ciencias Sociales del Colegio Militar Pachacutec Inca Yupanqui, Cusco, 2020. (Tesis para optar Título Profesional de Licenciado en Educación Secundaria, Especialidad Ciencias).*  
 Sociales.[https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/6072/253T20210292\\_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/6072/253T20210292_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Mejía, T. (2017). *Investigación Correlacional: Definición, Tipos y Ejemplos.* [Lifeder.com]. <https://www.lifeder.com/investigacioncorrelacional/>
- Mendiola, J. (2010). *El manejo del estrés académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención (Tesis para optar el grado de licenciada en psicología).* Universidad nacional de Chimalhuacán, México.
- Minsa. (2023). *Preocupante: en los primeros tres meses de 2023 se han atendido 434,731 casos vinculados a salud mental. Perú 21.* <https://peru21.pe/lima/salud-mental-minsa-depresion-ansiedad-estres-preocupante-en-los-primeros-tres-meses-de-2023-se-han-atendido-434731-casos-vinculados-a-salud-mental-noticia/>
- Mira y López, E. (2009). *Hábitos de estudio y autocontrol.* Edit. Trillas México
- Naranjo, M. (2009). “Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Educación*, 33, 171-190.
- BBC News Mundo. (2016). *Los países de América Latina con peor rendimiento académico.* BBC News Mundo.  
[https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/02/160210\\_paises\\_bajo\\_rendimiento\\_educacion\\_informe\\_ocde\\_bm](https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/02/160210_paises_bajo_rendimiento_educacion_informe_ocde_bm)
- Orozco. (2009). *Las teorías asociacionistas y cognitivas del aprendizaje, diferencias, semejanzas y puntos en común.* *Revista Docencia e Investigación*, 34(19), 175-191.
- Ortega, V. (2012). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del segundo de secundaria de una institución educativa del Callao. (Tesis para optar el grado de Maestro en Educación Mención en Evaluación y Acreditación de Calidad de la Educación).* <http://repositorio.usil.edu.pe/wp-content/uploads/2014/07/2012>
- Ortega, D. (2021). *Hábito de estudio en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Privada Dios es Amor, 2021. (Tesis para optar el grado de bachiller en educación).*

- Ortiz, Y. (2018). *Ansiedad y estrés académico en los estudiantes de la PUCE Ambato antes y después de los procesos de evaluación. (Tesis para la obtención del título de psicología clínica)*. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2445/1/76717.pdf>
- Paitán, L., & Monge, L. (febrero a Julio de 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 de psicología)*. <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1843/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Papalia, D., & Wendkos, S. (2010). *Desarrollo humano (11°. Ed.)* Mc Graw-Hill.
- Peña, L. C., & Hinojosa. (2010). *Manual sobre técnicas y formas de aprendizaje. Universidad de Quetzalcóatl.*
- Portillo, J. (2003). *Técnicas de estudio. San Marcos.*
- Portillo-Saa, V. (2006). *Técnica de estudio.* <http://www.monografias.com/trabajos13/tecnes/tecnes.shtml>.
- Poves, M. (2001). *Hábitos de estudio y el rendimiento académico. Editorial Tarancón.*
- Prada, Gamboa, & Avedaño. (2020). *Hábitos de estudio y ambiente escolar: determinantes del rendimiento académico de estudiantes de básica secundaria, artículo científico. Revista Espacios 41(35), 160 - 167*  
<http://www.revistaespacios.com/a20v41n35/a20v41n35p13.pdf>
- Ramos, F. (2021). *Los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes del séptimo año de educación general básica de la unidad educativa Picaihua del Cantón Ambato. (Tesis para optar el título de Licenciado en Psicopedagogía)*  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33891/1/TESIS%20Erick%20Stalin%20Ramos%20Fiallos%201803914223-signed-signed.pdf>
- Reina, M. (2004). *Relación de los Hábitos de Estudio y Autoestima con el rendimiento académico de los estudiantes de la Unamba. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 3(1), 1-10.*
- Rojas, D., & Ugalde, A. (2018). *Hábito de estudio de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui-Pisco. (Tesis para optar título de segunda especialidad profesional de psicología educativa y tutoría).*
- Rosas, J. (2021). *Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la academia preuniversitaria Bryce, Arequipa, 2020. (Tesis para optar el grado de licenciada en psicología)*.  
<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1156/3/Jenny%20Fabiola%20Rosas%20Supo.pdf>


- Sánchez, H., & Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Editorial Bussines Suport.
- Sayago, S. (2014). *El análisis del discurso como técnica de investigación cualitativa y cuantitativa en las Ciencias Sociales*. *Cinta de Moebio*, 1(49),1-10.
- Soto, R. (2004). *Técnicas de estudio*. Editorial Palomino.
- Spiegel, M., & Stephens, L. (2009). *Estadística*. 4° ed. Editorial McGraw Hill.
- Suarez, P. (2013). *Watson, Skinner y Algunas disputas dentro del conductismo*. *Revista Colombiana de Psicología*, 22(2), 389-399.  
<https://revistas.unalcol.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/44918>
- Tamayo, M. (2007). *El proceso de la investigación científica*. (4°). Editores LIMUSA.
- Unicef. (2021). *Estado Mundial de la Infancia de UNICEF destaca el modelo peruano de atención comunitaria a la salud mental*. Unicef.  
<https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/estado-mundial-de-la-infancia-unicef-destaca-modelo-peruano-atencion-comunitaria-salud-mental>
- Vicuña, L. (1998). *Inventario de Hábitos de Estudio*. CASM 85-1998. Perú. LAVP:  
<https://es.scribd.com/document/1153723133/Zavala-Monica-Ivonne.pdf>
- Vicuña, L. (1999). *Inventario de Hábitos de estudio, centro de desarrollo e investigación*. *Psicología de Lima: CEDEIS*.
- Yarlequé, C., Moroe, A., & Nuñez, L. (2007). *Investigación en educación y ciencias sociales (Primera edición ed.)*. Omega, Ind Gráfica.
- Yuni, J., & Urbano, C. (2014). *Técnicas para investigar. Recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación*. Editorial brujas. .  
<https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2016/01/T%C3%A9cnicas-para-investigar-2-Brujas-2014-pdf.pdf>
- Zavala, M. (2019). *Hábitos de estudio y rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria en la institución educativa privada Niño Belén*. (Trabajo de investigación para optar el grado académico de Maestro en Dirección y Gestión de Instituciones Educativas).  
[https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/23133/Zavala %20Soto %20Monica %20Ivonne.pdf?sequence=7&isAllowed=y](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/23133/Zavala%20Soto%20Monica%20Ivonne.pdf?sequence=7&isAllowed=y)

## APÉNDICES

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

<b>TEMA: HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA DE ICA 2023</b>				
<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPOTESIS</b>	<b>VARIABLES Y DIMENSIONES</b>	<b>METODOLOGIA</b>
<p><b>Problema General:</b></p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Ica 2023?</p>	<p><b>Objetivo General:</b></p> <p>Determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Ica 2023.</p>	<p><b>Hipótesis General:</b></p> <p>La relación que existe entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Ica 2023 no es significativa.</p>	<p><b>Variable 1:</b></p> <p>Hábitos de estudio</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo estudia usted?</li> <li>• ¿Cómo hace sus tareas?</li> <li>• ¿Cómo prepara sus exámenes?</li> <li>• ¿Cómo escucha las clases?</li> <li>• ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?</li> </ul>	<p><b>Población:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudiantes del nivel de secundaria de la I.E. Daniel Merino Cáceres de nivel secundaria, 2023.</li> </ul> <p><b>Muestra:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se estima una muestra de 148 alumnos de 4to y 5to de secundaria de la Institución educativa Daniel Merino Cáceres de nivel secundaria, 2023.</li> </ul>
<p><b>Problemas Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de estudio y la dimensión estresores del estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Ica 2023?</li> <li>➤ ¿Cuál es la relación</li> </ul>	<p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identificar la relación que existe entre los hábitos de estudio y la dimensión estresores de estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Ica 2023</li> <li>➤ Identificar la</li> </ul>	<p><b>Hipótesis Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Existe una relación directa y significativa entre los hábitos de estudio y la dimensión estresores del estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Ica 2023</li> <li>➤ Existe una relación directa y significativa</li> </ul>	<p><b>Variable 2:</b></p> <p>Estrés académico</p> <p><b>Dimensiones:</b></p>	<p><b>Tipo de Investigación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Básica</li> </ul> <p><b>Nivel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correlacional</li> </ul> <p><b>Método:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hipotético deductivo</li> </ul> <p><b>Diseño de Investigación:</b></p>



<p>que existe entre los hábitos de estudio y la dimensión síntomas del estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Ica 2023?</p> <p>➤ ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de estudio y la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Ica 2023?</p>	<p>relación que existe entre los hábitos de estudio y la dimensión síntomas del estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Ica 2023</p> <p>➤ Identificar la relación que existe entre los hábitos de estudio y la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Ica 2023</p>	<p>entre los hábitos de estudio y la dimensión síntomas del estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Ica 2023</p> <p>➤ Existe una relación directa y significativa entre los hábitos de estudio y la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Ica 2023</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estresores</li> <li>• Síntomas</li> <li>• Estrategias de afrontamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No experimental</li> </ul> <p>Donde:</p>  <p><math>M</math> → <math>O1</math>  <math>M</math> → <math>O2</math>  <math>O1</math> ↔ <math>r</math> ↔ <math>O2</math></p> <p><math>M</math> = Muestra  <math>O1</math> = Observación de las variables 1.  <math>O2</math> = Observación de las variables 2.  <math>r</math> = Relación</p> <p><b>Técnicas de Recolección de Datos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuestas</li> </ul> <p><b>Instrumentos de Recogida de Información:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CASM 85</li> <li>• Inventario SISCO</li> </ul>
<p><b>Definición conceptual:</b></p> <p><b>Hábitos de estudio.-</b> Vicuña (1999), Es consecuencia de la rutina en la cual el individuo pierde la capacidad de tomar decisión de su actuar.</p> <p><b>Estrés académico.-</b> Barraza (2006), manifiesta que, desde el preescolar hasta el posgrado, una persona está aprendiendo y pasando por un momento estresante llamado "estrés académico". Esto puede ocurrir tanto en un estudio individual como en un aula.</p>			<p><b>Definición operacional:</b></p> <p><b>Hábitos de estudio.-</b> CASM 85, la presente prueba cuenta con un total de 53 ítems o reactivos con resolución con escala dicotómica.</p> <p><b>Estrés académico.-</b> El inventario SISCO del estrés académico, la prueba cuenta con 45 ítems o reactivos con resolución con escala de medición tipo Likert y escala dicotómica.</p>	

# SOLICITUD PARA APLICACIÓN DE CUESTIONARIOS



Ica 21 de febrero del 2023

**INSTITUCION EDUCATIVA DANIEL MERINO RUIZ**

**Señor director:**

Moisés Henry Salvador Garayar

Reciba un cordial saludo, nos presentamos somos los bachilleres en Psicología de la Universidad Continental, identificados con los nombres:

Bach. Dueñas Ramírez María del Rosario, con número de DNI N.º 70548597

Bach. López Valentino Lizbeth María, con número de DNI N.º 46121004

Bach. Palomino Perales Juan Diego, con número de DNI N.º 71087525

Respetuosamente exponemos:

Nos encontramos desarrollando una tesis titulada **“Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Ica 2023.”**, para la obtención del título profesional de Licenciatura en Psicología de la universidad indicada.

Para tal sentido, nuestro estudio se direcciona a investigar las variables señaladas con las características y población de su representativa entidad educativa. Por el que solicitamos a usted el permiso correspondiente para la aplicación de los instrumentos de estudio, con el objetivo de recoger información valiosa para nuestro análisis.

Por consecuente hemos considerado idóneo y oportuno realizar nuestro proyecto de tesis en la institución que usted dirige, lo cual contribuirá e impactará positivamente arrojando datos, análisis y conclusiones de la población estudiantil en bien de proponer posteriormente programas de intervención en el campo psicoeducativo. Asimismo, en contraparte de su permiso podemos contribuir al soporte psicológico preventivo psicoeducativo en su institución si así lo requiera.

Deseando contribuir con el conocimiento de nuestra tesis, al concluir proporcionaremos una copia del documento final. Por último, para cualquier consulta o confirmación contamos con la asesoría del representante de la Universidad Continental Mg. Psic. Oscanoa Estrella, Beck Allen, con el número telefónico 998667265 y correo electrónico: [boscano@continental.edu.pe](mailto:boscano@continental.edu.pe)

Agradeciendo su atención y oportuna aceptación de nuestra solicitud, y reiterando nuestra más alta consideración y estima.

Atentamente.

López Valentino  
Lizbeth María

Dueñas Ramírez  
María del Rosario

Palomino Perales  
Juan Diego

# CARTA DE ACEPTACIÓN



INSTITUCION EDUCATIVA "DANIEL MERINO RUIZ"

Ica, 23 de febrero del 2023

## CARTA DE ACEPTACIÓN

Mediante la presente queremos dejar constancia que la Institución Educativa Daniel Merino Ruiz, debidamente representado por el director Moisés Henry Salvador Garayar, **acepta la aplicación de los instrumentos de estudio para la realización del Proyecto de Tesis "Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2023"** de los bachilleres de la carrera de Psicología de la Universidad Continental identificados con los nombres:

López Valentino Lizbeth María con DNI 46121004

Dueñas Ramírez María del Rosario con DNI 70548597

Palomino Perales Juan Diego con DNI 71087525

Sin otro particular, aprovechamos la ocasión para expresar nuestro mayor consideración y estima.



Mag. Moisés Henry Salvador Garayar  
DIRECTOR

# CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN

## Propósito del estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio para evaluar el nivel de estrés y los hábitos de estudios en alumnos de 4to y 5to de secundaria, este es un estudio que será desarrollado por la Facultad de Psicología de la Universidad Continental.

La evaluación del estado de hábito de estudio y estrés es aparentemente sencilla, se realizará a través de 2 cuestionarios que usted responderá con la mayor honestidad, usted podrá tomar el tiempo que sea necesario para responder, también puede parar de responder en el momento que lo necesite

Si decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente (*enumerar los procedimientos del estudio*):

1. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de estrés académico
2. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de hábito de estudio

## Riesgos:

La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud.

## Beneficios:

Se beneficiará de una evaluación educativa, donde se le brindará información sobre los temas a evaluar. Los costos y el análisis de las mismas serán cubiertos por el estudio y no le generara gasto alguno.

## Costos y compensación

El cooperar con el estudio no le ocasionará gastos y de igual forma no obtendrá ningún beneficio económico.

## Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se exhibirá sus datos personales.

## Derechos del evaluado:

Si accedo a colaborar en este estudio, puedo renunciar de este en el momento que considere oportuno, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasione ningún perjuicio para mí.

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

## DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Yo voluntariamente decido colaborar en este estudio, entendiéndolo las actividades en las que participaré si ingreso, también comprendo que en cualquier momento puedo decidir no cooperar y que tengo la libertad de retirarme de dicha evaluación.

Nombres y apellidos

Fecha

## INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CASM 85

**Encuestador:** \_\_\_\_\_

**Fecha De Hoy:** \_\_\_\_\_

**Grado De Instrucción:**

**4to grado de secundaria** (    )    **Sección:** \_\_\_\_\_

**5to grado de secundaria** (    )    **Sección:** \_\_\_\_\_

**Sexo:** \_\_\_\_\_                      **Edad Actual:** \_\_\_\_\_

**Centro De Estudios:**        **I. E. “Daniel Merino Ruiz.”**

INSTRUCCIONES: Responde con “X” en el cuadrado que mejor describa su caso particular: NO INTENTES RESPONDER BASÁNDOSE EN LO QUE TUS COMPAÑEROS PIENSAN QUE DEBERÍAS O NO DEBERÍAS HACER. EN LUGAR DE ESO, RESPONDE BASÁNDOSE EN CÓMO ESTÁS ESTUDIANDO AHORA.

I. ¿CÓMO ESTUDIA USTED?	SIEMPRE	NUNCA	PD
1.- Leo todo lo que tengo que estudiar y subrayo los aspectos más cruciales.			
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 planteo preguntas y respondo en mi propio idioma a lo que he entendido.			
6.-Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido			
7.- Lo leo sección por sección y lo repito hasta que puedo memorizarlo de memoria.			
8.- Trato de memorizar todo lo que estudio			
9.-Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas			
10.- Sólo doy una visión general de todo lo que tengo que aprender.			

11.- Intento relacionar el tema que estoy estudiando con otras cosas que he estudiado anteriormente.			
12.- Estudio sólo para los exámenes			
SUMA TOTAL			
I. ¿CÓMO HACE USTED SUS TAREAS?			
13.- Leo la pregunta, consulto el libro y escribo la respuesta casi exactamente como indica el libro.			
14.- Leo la pregunta, la busco en el libro de texto y respondo basándome en mi comprensión.			
15.- Escribo las palabras tal y como aparecen en el texto sin intentar determinar su significado.			
16.- Doy más importancia a la organización y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.			
17.- No tengo tiempo de hacer los deberes en casa, así que pido ayuda a mis compañeros en el colegio.			
18.- Pido ayuda a mis padres o a otras personas y les permito que realicen todas o la mayor parte de las tareas por mí.			
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 completar una tarea, me irrito o me enfado mucho y dejo de hacerla.			
22.- Cuando tengo que hacer varias tareas, empiezo por las más difíciles y luego paso a las más sencillas.			
SUMA TOTAL			

II ¿CÓMO PREPARA USTED SUS EXÁMENES?			
23.- Estudio por lo menos dos horas todos los días			
24.- Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar			
25.- Cuando hay un pasaje oral, empiezo a repasar mis notas en el aula.			
26.- Empiezo a estudiar el día antes del examen.			
27.- Repaso justo antes del examen			
28.- Preparo un informe de plagio por si se me olvida.			
29.- Confío en que mi compañero de estudio me "sople" algunas respuestas del examen.			
30.- Confío en el azar, por eso sólo estudio los temas sobre los que creo que el profesor me preguntará.			
31.- Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día, empiezo a preparar primero la asignatura más difícil y luego la menos difícil.			
32.- Me presento a los exámenes sin haber estudiado a fondo el material.			
33.- Durante el examen, me confundo y olvido todo lo que he aprendido.			
SUMA TOTAL			

III ¿CÓMO ESCUCHA USTED SUS CLASES?			
34.- Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor			
35.- Sólo se escriben las cosas más importantes.			
36.- Ordeno mis apuntes justo después de una clase.			
37.- Cuando el profesor dice una palabra nueva,			
38.- Presto más atención a las bromas de mis compañeros que a las lecciones.			
39.- Me canso rápido, así que paso a otras cosas.			
40.- Cuando me aburro, juego o hablo con mi mejor amigo.			
41.- Me aburro y dejo de hacer todo cuando no puedo escribir lo que dice el profesor.			
42.- Cuando no entiendo algo, mi mente divaga y me pongo a pensar.			
43.- Durante la clase, mis pensamientos o ideas se interponen.			

44.- Durante la clase, me distraigo pensando en lo que voy a hacer después.			
45.- Durante las clases me gustaría dormir o irme de clase			
SUMA TOTAL			
IV. ¿QUE ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO?			
46.- Requiero de música sea de radio o de tocadisco			
47.- Requiero la compañía de la TV			
48.- Requiero de tranquilidad y de silencio			
49.- Requiero de algún alimento que como mientras estudio			
50.- Tengo que hablar, ver la tele o escuchar música con mi familia.			
51.- Mis padres venían y me pedían que les hiciera cosas.			
52.- Amigos que vienen a verme y me quitan tiempo			
53.- Interrupciones sociales, fiestas, citas, paseos, etc			
SUMA TOTAL			



# INVENTARIO SISCO

Encuestador: \_\_\_\_\_

Fecha De Hoy: \_\_\_\_\_

Grado De Instrucción:

4to grado de secundaria ( ) Sección: \_\_\_\_\_

5to grado de secundaria ( ) Sección: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_ Edad Actual: \_\_\_\_\_

Centro De Estudios: I. E. "Daniel Merino Ruiz."

El objetivo principal de este cuestionario es identificar rasgos del estrés que presentan los alumnos de secundaria, bachillerato y postgrado durante su carrera académica. La seriedad con la que respondan a las preguntas será de gran valor para el estudio. La información enviada se mantendrá estrictamente confidencial, y sólo se procesarán los resultados mundiales. Las respuestas a este cuestionario son voluntarias, y usted tiene la opción de responder o no.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

- Si  
 No

*Si se elige la opción "no", la encuesta termina. Si se elige la opción "sí", se formulará la siguiente pregunta y todas las demás.*

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

### 3.-Dimensión estresores

*Instrucciones He aquí algunas cosas que, en mayor o menor medida, causan estrés a algunos estudiantes. Siéntete libre de utilizar la siguiente escala para mostrar con qué frecuencia te estresa cada una de estas cosas y marca tu respuesta con una X:*

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
3.1.- La competencia con mis compañeros del grupo						
3.2.- La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
3.3.- La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.						
3.4.- La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
3.5.- El nivel de exigencia de mis profesores/as						
3.6.- El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
3.7.- Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.						
3.8.- Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)						
3.9.- Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
3.10.- La realización de un examen						
3.11.- Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.						
3.12.- La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						
3.13.- Que mis profesores/as estén mal preparados/as.						
3.14.- Asistir a clases aburridas o monótonas						
3.15.- No entender los temas que se abordan en la clase						

#### 4.- Dimensión síntomas (reacciones)

*Instrucciones:* Estas son algunas de las cosas que algunos estudiantes hacen, en mayor o menor medida, cuando están estresados. ¿Con qué frecuencia te ocurre cada una de estas cosas cuando estás estresado? Responde marcando con una X, teniendo en cuenta el mismo rango de valores que en la parte anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)						
4.3.- Dolores de cabeza o migraña						
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea						
4.5.- Rasarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir						
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación						
4.10.- Problemas de concentración						
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
4.13.- Aislamiento de los demás						
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares						
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos						

## 5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

*Instrucciones:* Aquí tienes una lista de cosas que algunos estudiantes hacen para lidiar con su estrés, en mayor o menor grado. Por favor, rodea con un círculo el número de veces que haces cada una de estas cosas para lidiar con el estrés, utilizando la misma escala de valores que en la última parte.

**¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:**

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						
5.2.- Escuchar música o distraerme viendo televisión						
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
5.4.- Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)						
5.5.- La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)						
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa						
5.7.- Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos						
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).						
5.9.- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
5.10.- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
5.11.- Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
5.12.- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las resolví						
5.13.- Salir a caminar o hacer algún deporte						
5.14.- Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
5.15.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

# ADMINISTRACIÓN DE INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

## ALUMNOS DEL 4.º A DE SECUNDARIA DE LA IE DANIEL MEDINO RUIZ

















# CONSENTIMIENTOS INFORMADOS

## Consentimiento informado para participantes de investigación

### Propósito del estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio para evaluar el nivel de estrés y los hábitos de estudios en estudiantes de 4to y 5to de secundaria, este es un estudio que será desarrollado por la Facultad de Psicología de la Universidad Continental.

La evaluación del estado de estrés y hábitos de estudio es aparentemente sencilla, se realizará a través de 2 cuestionarios que usted responderá con la mayor honestidad, usted podrá tomar el tiempo que sea necesario para responder, también puede parar de responder en el momento que lo necesite

Si decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente (*enumerar los procedimientos del estudio*):

1. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de estrés académico
2. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de hábitos de estudio

### Riesgos:

La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud.

### Beneficios:

Se beneficiará de una evaluación educativa, donde se le brindará información sobre los temas a evaluar. Los costos y el análisis de las mismas serán cubiertos por el estudio y no le generará gasto alguno.

### Costos y compensación

El cooperar con el estudio no le ocasionará gastos y de igual forma no obtendrá ningún beneficio económico.

### Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se exhibirá sus datos personales.

### Derechos del evaluado:

Si accedo a colaborar en este estudio, puedo renunciar de este en el momento que considere oportuno, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasione ningún perjuicio para mí.

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

### DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Yo voluntariamente decido colaborar en este estudio, entendiéndolo las actividades en las que participaré si ingreso, también comprendo que en cualquier momento puedo decidir no cooperar y que tengo la libertad de retirarme de dicha evaluación.

Nombres y apellidos: Mari Cruz Amezcua Segundo

Fecha: 13/04/23

[Firma]  
Firma

## Consentimiento informado para participantes de investigación

### Propósito del estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio para evaluar el nivel de estrés y los hábitos de estudios en estudiantes de 4to y 5to de secundaria, este es un estudio que será desarrollado por la Facultad de Psicología de la Universidad Continental.

La evaluación del estado de estrés y hábitos de estudio es aparentemente sencilla, se realizará a través de 2 cuestionarios que usted responderá con la mayor honestidad, usted podrá tomar el tiempo que sea necesario para responder, también puede parar de responder en el momento que lo necesite

Si decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente (*enumerar los procedimientos del estudio*):

1. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de estrés académico
2. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de hábitos de estudio

### Riesgos:

La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud.

### Beneficios:

Se beneficiará de una evaluación educativa, donde se le brindará información sobre los temas a evaluar. Los costos y el análisis de las mismas serán cubiertos por el estudio y no le generará gasto alguno.

### Costos y compensación

El cooperar con el estudio no le ocasionará gastos y de igual forma no obtendrá ningún beneficio económico.

### Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se exhibirá sus datos personales.

### Derechos del evaluado:

Si accedo a colaborar en este estudio, puedo renunciar de este en el momento que considere oportuno, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasione ningún perjuicio para mí.

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

### DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Yo voluntariamente decido colaborar en este estudio, entendiéndolo las actividades en las que participaré si ingreso, también comprendo que en cualquier momento puedo decidir no cooperar y que tengo la libertad de retirarme de dicha evaluación.

Nombres y apellidos: Cristopher Sayritupae Paredes

Fecha:

[Firma]  
Firma

## Consentimiento informado para participantes de investigación

### Propósito del estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio para evaluar el nivel de estrés y los hábitos de estudios en estudiantes de 4to y 5to de secundaria, este es un estudio que será desarrollado por la Facultad de Psicología de la Universidad Continental.

La evaluación del estado de estrés y hábitos de estudio es aparentemente sencilla, se realizará a través de 2 cuestionarios que usted responderá con la mayor honestidad, usted podrá tomar el tiempo que sea necesario para responder, también puede parar de responder en el momento que lo necesite

Si decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente (*enumerar los procedimientos del estudio*):

1. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de estrés académico
2. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de hábitos de estudio

### Riesgos:

La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud.

### Beneficios:

Se beneficiará de una evaluación educativa, donde se le brindará información sobre los temas a evaluar. Los costos y el análisis de las mismas serán cubiertos por el estudio y no le generará gasto alguno.

### Costos y compensación

El cooperar con el estudio no le ocasionará gastos y de igual forma no obtendrá ningún beneficio económico.

### Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se exhibirá sus datos personales.

### Derechos del evaluado:

Si accedo a colaborar en este estudio, puedo renunciar de este en el momento que considere oportuno, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasione ningún perjuicio para mí.

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

### DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Yo voluntariamente decido colaborar en este estudio, entendiéndolo las actividades en las que participaré si ingreso, también comprendo que en cualquier momento puedo decidir no cooperar y que tengo la libertad de retirarme de dicha evaluación.

Nombres y apellidos: Guadalupe Palomino Jalisco

Fecha: 13/04/23

[Firma]  
Firma

## Consentimiento informado para participantes de investigación

### Propósito del estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio para evaluar el nivel de estrés y los hábitos de estudios en estudiantes de 4to y 5to de secundaria, este es un estudio que será desarrollado por la Facultad de Psicología de la Universidad Continental.

La evaluación del estado de estrés y hábitos de estudio es aparentemente sencilla, se realizará a través de 2 cuestionarios que usted responderá con la mayor honestidad, usted podrá tomar el tiempo que sea necesario para responder, también puede parar de responder en el momento que lo necesite

Si decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente (*enumerar los procedimientos del estudio*):

1. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de estrés académico
2. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de hábitos de estudio

### Riesgos:

La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud.

### Beneficios:

Se beneficiará de una evaluación educativa, donde se le brindará información sobre los temas a evaluar. Los costos y el análisis de las mismas serán cubiertos por el estudio y no le generará gasto alguno.

### Costos y compensación

El cooperar con el estudio no le ocasionará gastos y de igual forma no obtendrá ningún beneficio económico.

### Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se exhibirá sus datos personales.

### Derechos del evaluado:

Si accedo a colaborar en este estudio, puedo renunciar de este en el momento que considere oportuno, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasione ningún perjuicio para mí.

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

### DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Yo voluntariamente decido colaborar en este estudio, entendiéndolo las actividades en las que participaré si ingreso, también comprendo que en cualquier momento puedo decidir no cooperar y que tengo la libertad de retirarme de dicha evaluación.

Nombres y apellidos: Sthartian Diego Luque Velarde

Fecha: 13/04/2023

[Firma]  
Firma



Consentimiento informado para participantes de investigación

Consentimiento informado para participantes de investigación

Propósito del estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio para evaluar el nivel de estrés y los hábitos de estudios en estudiantes de 4to y 5to de secundaria, este es un estudio que será desarrollado por la Facultad de Psicología de la Universidad Continental.

La evaluación del estado de estrés y hábitos de estudio es aparentemente sencilla, se realizará a través de 2 cuestionarios que usted responderá con la mayor honestidad, usted podrá tomar el tiempo que sea necesario para responder, también puede parar de responder en el momento que lo necesite

Si decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

- 1. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de estrés académico
2. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de hábitos de estudio

Riesgos:

La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud.

Beneficios:

Se beneficiará de una evaluación educativa, donde se le brindará información sobre los temas a evaluar. Los costos y el análisis de las mismas serán cubiertos por el estudio y no le generará gasto alguno.

Costos y compensación

El cooperar con el estudio no le ocasionará gastos y de igual forma no obtendrá ningún beneficio económico.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se exhibirá sus datos personales.

Derechos del evaluado:

Si accedo a colaborar en este estudio, puedo renunciar de este en el momento que considere oportuno, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasione ningún perjuicio para mí.

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Yo voluntariamente decido colaborar en este estudio, entendiendo las actividades en las que participaré si ingreso, también comprendo que en cualquier momento puedo decidir no cooperar y que tengo la libertad de retirarme de dicha evaluación.

Nombres y apellidos: Verthaly del Rosario Alauja de la Cruz

Firma

Fecha: 13-04-2023

Propósito del estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio para evaluar el nivel de estrés y los hábitos de estudios en estudiantes de 4to y 5to de secundaria, este es un estudio que será desarrollado por la Facultad de Psicología de la Universidad Continental.

La evaluación del estado de estrés y hábitos de estudio es aparentemente sencilla, se realizará a través de 2 cuestionarios que usted responderá con la mayor honestidad, usted podrá tomar el tiempo que sea necesario para responder, también puede parar de responder en el momento que lo necesite

Si decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

- 1. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de estrés académico
2. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de hábitos de estudio

Riesgos:

La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud.

Beneficios:

Se beneficiará de una evaluación educativa, donde se le brindará información sobre los temas a evaluar. Los costos y el análisis de las mismas serán cubiertos por el estudio y no le generará gasto alguno.

Costos y compensación

El cooperar con el estudio no le ocasionará gastos y de igual forma no obtendrá ningún beneficio económico.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se exhibirá sus datos personales.

Derechos del evaluado:

Si accedo a colaborar en este estudio, puedo renunciar de este en el momento que considere oportuno, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasione ningún perjuicio para mí.

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Yo voluntariamente decido colaborar en este estudio, entendiendo las actividades en las que participaré si ingreso, también comprendo que en cualquier momento puedo decidir no cooperar y que tengo la libertad de retirarme de dicha evaluación.

Nombres y apellidos: Yeltsin Flores Misaco

Firma

Fecha: 13/04/23

Consentimiento informado para participantes de investigación

Consentimiento informado para participantes de investigación

Propósito del estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio para evaluar el nivel de estrés y los hábitos de estudios en estudiantes de 4to y 5to de secundaria, este es un estudio que será desarrollado por la Facultad de Psicología de la Universidad Continental.

La evaluación del estado de estrés y hábitos de estudio es aparentemente sencilla, se realizará a través de 2 cuestionarios que usted responderá con la mayor honestidad, usted podrá tomar el tiempo que sea necesario para responder, también puede parar de responder en el momento que lo necesite

Si decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

- 1. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de estrés académico
2. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de hábitos de estudio

Riesgos:

La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud.

Beneficios:

Se beneficiará de una evaluación educativa, donde se le brindará información sobre los temas a evaluar. Los costos y el análisis de las mismas serán cubiertos por el estudio y no le generará gasto alguno.

Costos y compensación

El cooperar con el estudio no le ocasionará gastos y de igual forma no obtendrá ningún beneficio económico.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se exhibirá sus datos personales.

Derechos del evaluado:

Si accedo a colaborar en este estudio, puedo renunciar de este en el momento que considere oportuno, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasione ningún perjuicio para mí.

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Yo voluntariamente decido colaborar en este estudio, entendiendo las actividades en las que participaré si ingreso, también comprendo que en cualquier momento puedo decidir no cooperar y que tengo la libertad de retirarme de dicha evaluación.

Nombres y apellidos: SAMIN ANDRÉS DAVID NUÑO

Firma

Fecha: 13-04-2023

Propósito del estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio para evaluar el nivel de estrés y los hábitos de estudios en estudiantes de 4to y 5to de secundaria, este es un estudio que será desarrollado por la Facultad de Psicología de la Universidad Continental.

La evaluación del estado de estrés y hábitos de estudio es aparentemente sencilla, se realizará a través de 2 cuestionarios que usted responderá con la mayor honestidad, usted podrá tomar el tiempo que sea necesario para responder, también puede parar de responder en el momento que lo necesite

Si decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

- 1. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de estrés académico
2. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de hábitos de estudio

Riesgos:

La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud.

Beneficios:

Se beneficiará de una evaluación educativa, donde se le brindará información sobre los temas a evaluar. Los costos y el análisis de las mismas serán cubiertos por el estudio y no le generará gasto alguno.

Costos y compensación

El cooperar con el estudio no le ocasionará gastos y de igual forma no obtendrá ningún beneficio económico.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se exhibirá sus datos personales.

Derechos del evaluado:

Si accedo a colaborar en este estudio, puedo renunciar de este en el momento que considere oportuno, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasione ningún perjuicio para mí.

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Yo voluntariamente decido colaborar en este estudio, entendiendo las actividades en las que participaré si ingreso, también comprendo que en cualquier momento puedo decidir no cooperar y que tengo la libertad de retirarme de dicha evaluación.

Nombres y apellidos: Edwin Daniel Galindo Chuquihualco

Firma

Fecha: 13-04-2023



## Consentimiento informado para participantes de investigación

### Propósito del estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio para evaluar el nivel de estrés y los hábitos de estudios en estudiantes de 4to y 5to de secundaria, este es un estudio que será desarrollado por la Facultad de Psicología de la Universidad Continental.

La evaluación del estado de estrés y hábitos de estudio es aparentemente sencilla, se realizará a través de 2 cuestionarios que usted responderá con la mayor honestidad, usted podrá tomar el tiempo que sea necesario para responder, también puede parar de responder en el momento que lo necesite

Si decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente (*enumerar los procedimientos del estudio*):

1. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de estrés académico
2. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de hábitos de estudio

### Riesgos:

La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud.

### Beneficios:

Se beneficiará de una evaluación educativa, donde se le brindará información sobre los temas a evaluar. Los costos y el análisis de las mismas serán cubiertos por el estudio y no le generará gasto alguno.

### Costos y compensación

El cooperar con el estudio no le ocasionará gastos y de igual forma no obtendrá ningún beneficio económico.

### Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se exhibirá sus datos personales.

### Derechos del evaluado:

Si accedo a colaborar en este estudio, puedo renunciar de este en el momento que considere oportuno, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasione ningún perjuicio para mí.

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

### DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Yo voluntariamente decido colaborar en este estudio, entiendo las actividades en las que participaré si ingreso, también comprendo que en cualquier momento puedo decidir no cooperar y que tengo la libertad de retirarme de dicha evaluación.

Nombres y apellidos: Klara Lucio Aybar Huamotú

Fecha: 13/04/23

  
Firma

## Consentimiento informado para participantes de investigación

### Propósito del estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio para evaluar el nivel de estrés y los hábitos de estudios en estudiantes de 4to y 5to de secundaria, este es un estudio que será desarrollado por la Facultad de Psicología de la Universidad Continental.

La evaluación del estado de estrés y hábitos de estudio es aparentemente sencilla, se realizará a través de 2 cuestionarios que usted responderá con la mayor honestidad, usted podrá tomar el tiempo que sea necesario para responder, también puede parar de responder en el momento que lo necesite

Si decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente (*enumerar los procedimientos del estudio*):

1. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de estrés académico
2. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de hábitos de estudio

### Riesgos:

La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud.

### Beneficios:

Se beneficiará de una evaluación educativa, donde se le brindará información sobre los temas a evaluar. Los costos y el análisis de las mismas serán cubiertos por el estudio y no le generará gasto alguno.

### Costos y compensación

El cooperar con el estudio no le ocasionará gastos y de igual forma no obtendrá ningún beneficio económico.

### Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se exhibirá sus datos personales.

### Derechos del evaluado:

Si accedo a colaborar en este estudio, puedo renunciar de este en el momento que considere oportuno, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasione ningún perjuicio para mí.

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

### DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Yo voluntariamente decido colaborar en este estudio, entiendo las actividades en las que participaré si ingreso, también comprendo que en cualquier momento puedo decidir no cooperar y que tengo la libertad de retirarme de dicha evaluación.

Nombres y apellidos: Marya Jansen Arcega

Fecha: 13/04/23

  
Firma

## Consentimiento informado para participantes de investigación

### Propósito del estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio para evaluar el nivel de estrés y los hábitos de estudios en estudiantes de 4to y 5to de secundaria, este es un estudio que será desarrollado por la Facultad de Psicología de la Universidad Continental.

La evaluación del estado de estrés y hábitos de estudio es aparentemente sencilla, se realizará a través de 2 cuestionarios que usted responderá con la mayor honestidad, usted podrá tomar el tiempo que sea necesario para responder, también puede parar de responder en el momento que lo necesite

Si decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente (*enumerar los procedimientos del estudio*):

1. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de estrés académico
2. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de hábitos de estudio

### Riesgos:

La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud.

### Beneficios:

Se beneficiará de una evaluación educativa, donde se le brindará información sobre los temas a evaluar. Los costos y el análisis de las mismas serán cubiertos por el estudio y no le generará gasto alguno.

### Costos y compensación

El cooperar con el estudio no le ocasionará gastos y de igual forma no obtendrá ningún beneficio económico.

### Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se exhibirá sus datos personales.

### Derechos del evaluado:

Si accedo a colaborar en este estudio, puedo renunciar de este en el momento que considere oportuno, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasione ningún perjuicio para mí.

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

### DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Yo voluntariamente decido colaborar en este estudio, entiendo las actividades en las que participaré si ingreso, también comprendo que en cualquier momento puedo decidir no cooperar y que tengo la libertad de retirarme de dicha evaluación.

Nombres y apellidos: Hettie Fabrizhia Echegaray Corzo

Fecha: 13/04/2023

  
Firma

## Consentimiento informado para participantes de investigación

### Propósito del estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio para evaluar el nivel de estrés y los hábitos de estudios en estudiantes de 4to y 5to de secundaria, este es un estudio que será desarrollado por la Facultad de Psicología de la Universidad Continental.

La evaluación del estado de estrés y hábitos de estudio es aparentemente sencilla, se realizará a través de 2 cuestionarios que usted responderá con la mayor honestidad, usted podrá tomar el tiempo que sea necesario para responder, también puede parar de responder en el momento que lo necesite

Si decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente (*enumerar los procedimientos del estudio*):

1. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de estrés académico
2. Se aplicará un cuestionario para diagnóstico de hábitos de estudio

### Riesgos:

La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud.

### Beneficios:

Se beneficiará de una evaluación educativa, donde se le brindará información sobre los temas a evaluar. Los costos y el análisis de las mismas serán cubiertos por el estudio y no le generará gasto alguno.

### Costos y compensación

El cooperar con el estudio no le ocasionará gastos y de igual forma no obtendrá ningún beneficio económico.

### Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se exhibirá sus datos personales.

### Derechos del evaluado:

Si accedo a colaborar en este estudio, puedo renunciar de este en el momento que considere oportuno, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasione ningún perjuicio para mí.

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

### DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Yo voluntariamente decido colaborar en este estudio, entiendo las actividades en las que participaré si ingreso, también comprendo que en cualquier momento puedo decidir no cooperar y que tengo la libertad de retirarme de dicha evaluación.

Nombres y apellidos: Daviana Miegros Vargas Davara

Fecha: 13/04/23

  
Firma