



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Percepción del estrés académico y hábitos de estudios en la virtualidad de  
estudiantes de secundaria de I.E. Privada Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Maestro en Psicología Educativa

**AUTOR:**

Br. Miguel Ángel, Umeres Umeres (ORCID: 0000-0003-4258-3665)

**ASESOR:**

Dr. Carlo Sixto, Vega Vilca (ORCID: 0000-0002-2755-8819)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Evaluación y aprendizaje

**LIMA – PERÚ**

**2020**

## **Dedicatoria**

A mi mamita Antonia Rojas Lugo, mi tía Eva Umeres Rojas, mi tío Jesús Fernández Rojas, que partieron a la Casa de Dios.

## **Agradecimiento**

A Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo, a San José, a mi familia, en especial a mi querida tía Gloria Umeres Rojas, amigos, profesores, colegas, estudiantes y la persona que ha confiado en mí siempre.

## **Página del Jurado**

## Declaratoria de Autenticidad



### Declaración de autenticidad

Yo, Miguel Ángel Umeres Umeres, estudiante de la Escuela de Posgrado, Maestría en Psicología Educativa, de la Universidad César Vallejo de la sede Lima Norte, declaro que mi trabajo académico titulado "PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIOS EN LA VIRTUALIDAD DE ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE I.E. PRIVADA SANTA ROSA DE OUVES-RÍMAC. 2020" presentado, en 82 folios, para obtener el grado de maestro en psicología educativa, es de mi autoría.

Por tanto, declaro lo siguiente:

- He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis provenientes de otras fuentes, de acuerdo con lo establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquellas expresamente señaladas en este trabajo este trabajo.
- Esta investigación de investigación no ha sido previamente presentada completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
- Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagios.
- De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor me someto a las sanciones que determine el procedimiento disciplinario.

Lima, 09 de agosto de 2020

  
Miguel Ángel Umeres Umeres  
DNI:80362522

## Índice

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Página del jurado	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Índice	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MÉTODO	17
2.1 Enfoque y tipo	17
2.2 Nivel, diseño y escenario	18
2.3 Población, muestra y participantes	19
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	20
2.5 Procedimientos	21
2.6 Método de análisis de datos	23
2.7 Aspectos éticos	24
III. RESULTADOS	26
IV. DISCUSIÓN	32
V. CONCLUSIONES	38
VI. PROPUESTAS	39
REFERENCIAS	41
ANEXOS	47
Anexo 1: Matriz de consistencia	47
Anexo 2: Participantes	49
Anexo 3: Entrevistas	50
Anexo 4: Solicitud de autorización de entrevistas	71
Anexo 5: Constancia de entrevistas	72
Anexo 6: Documentos	73

## Resumen

La presente tesis tuvo como objetivo general examinar si se afectan el estrés académico y los hábitos de estudio con la educación virtual en los estudiantes de secundaria de la I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020. Además, se precisa que los objetivos específicos, fueron indagar si se intensifican los síntomas, estudiar si aumentan los estresores y analizar el afrontamiento del estrés académico y como se afectan los hábitos de estudios con la educación virtual en estos estudiantes. En cuanto los fundamentos de la investigación están sostenidos en la información brindada por los estudiantes y en el análisis respectivo contrastados con bases teóricas resientes sobre el estrés académico y los hábitos de estudios. Esta investigación de enfoque cualitativo con un diseño de estudio de casos, de tipo básica, no experimental y longitudinal, de nivel descriptivo con un corte explicativo, cuyo escenario fue desde la virtualidad, con una muestra no probabilística; para la recolección de datos se usó como medio cualitativo entrevistas virtuales de codificación abierta.

Los participantes fueron seis estudiantes del nivel de secundaria de la I.E.P. Santa Rosa de Quives, 2020-Rímac. Los resultados fueron que la falta de ambientes adecuados y distractores para recibir e interactuar en las clases virtuales. Así mismo, con nuevos estresores como la falta de conectividad, la carencia de medios tecnológicos, y la inexistencia de las relaciones interpersonales con la comunidad educativa, en la virtualidad de la educación básica del Perú, han llevado a incrementar el estrés académico y al deterioro de los hábitos de estudios de los participantes. Las conclusiones de la presente investigación cualitativa es que si se ha afectado el estrés académico y si se existe un deterioro en los hábitos de estudios de los de la I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020.

**Palabras claves:** Educación virtual, estrés académico, hábitos de estudio.

## **Abstract**

The purpose of this thesis was to examine whether academic stress and study habits are affected by virtual education in high school students from I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020. In addition, it is specified that the specific objectives were to investigate if symptoms intensify, study if stressors increase and analyze coping with academic stress and how study habits are affected by virtual education in these students. As the foundations of the research are sustained in the information provided by the students and in the respective analysis contrasted with current theoretical bases on academic stress and study habits. This qualitative approach research with a basic, non-experimental and longitudinal case study design, descriptive level with an explanatory cut, whose scenario was from virtuality, with a non-probabilistic sample; For data collection, open-ended virtual interviews were used as a qualitative means.

Participants were six high school students from the I.E.P. Santa Rosa de Quives, 2020-Rímac. The results were that the lack of adequate environments and distractors to receive and interact in the virtual classes. Likewise, with new stressors such as lack of connectivity, lack of technological means, and the absence of interpersonal relationships with the educational community, in the virtuality of basic education in Peru, have led to increased academic stress and deterioration. of the study habits of the participants. The conclusions of the present qualitative research is that if academic stress has been affected and if there is a deterioration in the study habits of those of the I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020.

**Keywords:** Virtual education, academic stress, study habit



## **I. Introducción**

En el panorama mundial y actual de la pandemia Covid-19 realizar una investigación sobre el estrés académico y hábitos de estudios resulta de suma importancia. Toda vez que, en la mayoría de las naciones las clases de los escolares han sido suspendidas, por un tiempo prolongado, y en algunos países como en el Perú se imparten de modo virtual. Dado que, en las condiciones actuales, la educación virtual es la única vía para continuar los estudios de la educación básica o superior. Puesto que, para combatir de un modo eficaz a la pandemia del Covid-19 se ha establecido el llamado aislamiento social, y de esta manera evitar mayores contagios. Esta medida empleada a nivel mundial ha llevado a tomar la decisión que la educación básica en el 2020 sea impartida desde la virtualidad. Lo cual, ha afectado a toda la comunidad educativa, a nivel nacional, regional y mundial.

Por eso, a partir de este estudio de casos se busca conocer si la virtualidad de la educación, el confinamiento, ser acompañados por sus padres durante todo el día, el modo virtual de realizar las clases, las tareas y evaluaciones; y, más aún, el hecho de no poder tener contacto personal con la comunidad educativa, han ocasionado un incremento considerable en el estrés académico y un deterioro en los hábitos de estudios de los escolares. Por otro lado, realizando un análisis general de estas dos variables, en el ámbito nacional, el Consejo Nacional de Educación del Perú (2018) indica que se han multiplicado los esfuerzos, sobre todo la programación, anual que cada institución ofrece para cubrir la necesidad educativa de cada estudiante. En razón de ello, se observa que la metodología propia de los colegios, hacen que estos estudiantes tengan los primeros lugares, sin tomar en cuenta, si usan métodos de estudio apropiados.

En ese sentido, Ortega (2012) plantea que los hábitos de estudio es competencia de los tres agentes de la educación, a saber, profesor, padres y estudiantes. Por ello, si estos últimos no dedican tiempo a estudiar, tampoco tendrán la motivación debida para aprender. Rosales (2016) indicó que algunas indagaciones señalaron que los hábitos de estudio, centran su atención en organizar el tiempo y ambientes para estudiar, así como técnicas de comprensión de texto, y, sobre todo, la preparación antes de rendir las evaluaciones, etcétera.

Incluso, en el ámbito internacional, y antes de la llegada de la pandemia Covid-19, se reconocía, que el estrés ha tenido un incremento sustantivo en todos los seres humanos. De esa forma, se han realizados investigaciones cuyas conclusiones son que más del 25 %, de personas en el mundo sufren de algún tipo de estrés (Medina, 2017). En ese ámbito se da la necesidad de hallar nuevas formas de metodologías, así como hábitos y técnicas de estudio que acceder a un aprendizaje significativo (Capdevila y Bellmunt, 2016). De los diversos estudios realizados a nivel mundial, se puede concluir que, en el periodo de la educación básica existe una elevación del estrés escolar y de manera reiterada no se obtienen hábitos de estudio.

La experiencia común señala que, la escuela es un espacio en donde se exhiben los retos y saberes, lo que provoca que los escolares busquen técnicas y estrategias para poder perfeccionar sus aprendizajes y sus actividades académicas. Sin embargo, en el contexto que atraviesa el mundo por la Pandemia Covid-19, y centrándose en su aspecto más local, el 16 de marzo de 2020, el gobierno del Perú decreto el estado de emergencia (Decreto Supremo N° 044-2020). Lo que dispuso que se brinde como única alternativa de enseñanza la educación remota o virtual para los colegios estatales y privados.

Sin embargo, una virtualidad de la educación sin la debida preparación del uso exclusivo de la tecnología; y sin el soporte psicológico y social para los estudiantes, profesores, padres de familia y los propios Estados, afectan, a nivel mundial, regional y nacional. Esta afectación no solo se da en el aprendizaje de los contenidos, por las limitaciones propias de la educación virtual, desde la didáctica que utilizan los maestros al momento de impartir las clases; sino por la convivencia escolar, que es parte esencial en la formación de los estudiantes, para tener una sociedad sana y equilibrada. Además de ir adquiriendo no solo los conocimientos básicos para desarrollar carreras en la universidad, sino también la madurez emocional necesaria para asumir la etapa de la educación superior. Pues, una vez obtenido los conocimientos y técnicas de la propia carrera los deben desempeñar en la sociedad, que le ha tocado desenvolverse. Por ello, la convivencia escolar y universitaria sirven como parte de la formación, pues se adquieren mejores competencias sociales (Zych y Llorent, 2020).

Pero, si a esto se le suman las limitaciones de ser un país pobre como el Perú, donde la brecha de la conectividad es abismal, el estrés académico aumenta considerablemente y los hábitos de estudio cambian, incluso se desvalorizan los aprendidos. Por eso Vargas (2020) indica que una educación realizada desde la virtualidad o digital, sin duda pueden ser de gran ayuda en los interculturales y fomenta el dialogo entre los saberes, pero sin adecuada conectividad solo se incrementan las brechas digitales en la educación. Como se expresa de manera manifiesta en los estudiantes de la I.E.P Santa Rosa de Quives-Rímac en sus intervenciones en las entrevistas realizadas para el estudio de casos de la presente investigación. Puesto que, en su mayoría de los casos examinados no cuentan con un equipo adecuado para recibir e interactuar con sus profesores en las clases; ni cuentan con la suficiente conectividad.

En consecuencia, la realidad problemática, que habitualmente presentan las investigaciones sobre los hábitos de estudio y el estrés académico en este contexto de la pandemia Covid-19, no solo cobra mayor relevancia, sino que se convierte en todo un reto para poder obtener resultados, que lleven a partir de un conocimiento particular hacia aspectos generales de las causas del incremento de estrés académico y el deterioro de los hábitos de estudio ya adquiridos.

Desde esta perspectiva el presente estudio de casos, sobre el estrés académico y los hábitos de estudios, se realizará con seis estudiantes del nivel secundaria de en I.E.P Santa Rosa de Quives, perteneciente a la Ugel 02, y que se ubica en el Jr. Machu Picchu 423 de la urbanización Villacampa del distrito del Rímac de la provincia y departamento de Lima. La cual, cuenta con cincuenta años de existencia, en la actualidad con una población de setenta estudiantes, trece profesores, divididos en los niveles de primaria y secundaria, cuatro del personal administrativo y un personal de servicio, una directora y promotora haciendo un total setenta y siete personas en el plantel educativo. Los padres de familia en un 60% son de economías independientes, los tipos de familia están en 60% nuclear y un 40% monoparentales, en las que la presencia de los abuelos es clave para la comunicación entre las autoridades académicas y administrativas y sus tutores legales de los menores.

En cuanto la infraestructura del colegio es apropiada para la cantidad de población estudiantil, el horario de clases, hasta antes que se decreta el estado de emergencia, era de 8:00am a 2:00pm de lunes a viernes. En la zona donde está ubicada la I.E.P. Santa Rosa de Quives existe dos mercados pequeños, comercios alrededor, en la zona urbanizada existen tres colegios casi de sus mismas dimensiones, cerca de allí dos parques y una parroquia a unas cuadras.

En ese sentido, el propósito de esta investigación, que debe ser entendido como un enmarque de la investigación, puesto que, según Hernández, Fernández y Baptista (2014) señalan que el objetivo es enfocar un estudio, es decir fijarle parámetros. De este modo, el presente estudio de casos tiene como propósito examinar si a causa del confinamiento obligatorio se ha afectado el estrés académico y los hábitos de estudio de los estudiantes de la I.E.P. Santa Rosa de Quives-Rímac. Toda vez que, el denominado aislamiento social obligatorio dado por las autoridades del Perú, ha llevado a tomar la decisión que este año escolar 2020, la educación sea de forma remota o virtual. De esta manera evitar el contagio de la infección respiratoria provocada por el virus llamado *Coronavirus* a un mayor número de la población peruana.

En cuanto la justificación en primer lugar es observable el contexto en que se realiza la presente investigación, como lo es la pandemia Covid-19. Toda vez que, en las circunstancias, tan difíciles de afrontar para todos los seres humanos, que en su consecuencia más dolorosa está provocando pérdidas humanas; además ha generado a nivel mundial, regional y nacional graves crisis sanitarias. Dado que, ha sido superada la capacidad de respuesta de los centros hospitalarios y sumando a ellos el desconocimiento de un tratamiento.

Así mismo, ha afectado en lo social, pues no todos los países cuentan con un producto bruto interno capaz de paliar confinamientos por más de tres meses como el Perú, donde la fuerza laboral en un 70% es informal, y no posee derechos sociales (El Peruano, 2020). Incluso, con una mayor afectación en el aspecto económico, pues al frenar las actividades económicas de grandes y pequeñas empresas, así como reducir el consumo interno de país, ha provocado que el ingreso de las familias haya quedado reducido para lo necesario indispensable.

Lo cual ha ocasionado una reducción de su capacidad de gastos como de educación privada u otros propios del desarrollo al que se aspira en una nación en vías de crecimiento. En esta misma línea, Hernández et al. (2014) indica que todo estudio debe ser conveniente, poseer alguna relevancia para la sociedad, así como implicaciones desde la praxis, con un claro valor ético y una metodología utilizable. Asimismo, por más que la investigación sea cualitativa, como la presente, pueden tener datos objetivos, cuantificables para poder enfocar el problema en estudio.

Por tal motivo, la importancia de esta investigación se halla en que ella en sí misma guarda los criterios antes mencionados. De esta manera, la primera característica menciona, la conveniencia, en la presente investigación está en que da a conocer la realidad problemática actual sobre los hábitos de estudio y estrés académico en educación virtual, producto de una pandemia, lo cual garantiza un nuevo escenario de estudio de futuras investigaciones (Montero y León, 2007). En cuanto, la segunda característica, la relevancia social, en esta investigación se brindan conocimientos básicos para futuras investigaciones cualitativas, en la esfera nacional e internacional. Pues, brindará un desarrollo actualizado y permanente de los estragos de la pandemia Covid-19 y sus consecuencias en la educación básica del Perú.

La tercera característica, en sus implicaciones prácticas de esta investigación están en que puede permitir que se establezcan principios, criterios y protocolos para la educación virtual en escolares, y de ese modo no causar mayor estrés académico y disminución en los buenos hábitos de estudio, cuya evaluación debe ser analizadas por maestros y psicólogos educativos. La cuarta característica, relacionada al valor teórico, se puede expresar que, la presente investigación, al ser cualitativa, su aporte será básicamente teórico, ya que posee un amplio radio de conceptos y, sobre todo, por la utilización de la observación y análisis del fenómeno. Pero, sobre todo su valor teórico radica en que, al ser una investigación de estudio de casos, se enriquece con conceptos extraídos de los participantes, para buscar fundamentos en bases teóricas de diversos autores. Por último, la característica de la utilidad metodológica de esta investigación se fundamenta en el método inductivo, que se caracteriza por abordar de lo particular a lo general, lo que permite ir del fenómeno al fundamento.

En cuanto los antecedentes se pueden destacar en el ámbito nacional a Capcha y Benito (2017) en Huancavelica-Perú realizaron una investigación, que tuvo como intención conocer si existe una correlación del rendimiento académico en el área de Matemática con hábitos de estudio en los escolares del cuarto ciclo de EBR de la I.E. San Antonio del centro poblado Quintaojo en el distrito de Acostambo, de la provincia de Huancavelica. El estudio de enfoque cualitativo, de tipo sustantiva y explicativa, nivel correlacional y descriptiva, utilizó la observación como método, con los instrumentos de cuestionario, lista de cotejo y las actas de notas; y, en una población de los 80 escolares. Cuya conclusión fue que encontraba una correlación significativa desde la estadística entre hábitos de estudio y el rendimiento académico en el área curricular de la matemática.

En el ámbito internacional, Hidrovo (2013) realizó una investigación, cuyo objetivo principal fue establecer la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico, así mismo diseñar una propuesta con estrategias de intervención para el refuerzo de hábitos de estudio en estudiantes del séptimo al décimo años de la básica del Jardín, en la escuela y colegio Gonzalo Cordero Crespo de los colegios de Fe y Alegría de Quito-Ecuador. Investigación de enfoque cualitativo, descriptiva, documental y de campo, con un total de 173 estudiantes de los diversos años de estudio. Los resultados enseñan que los estudiantes que obtiene mejores calificaciones, poseen mayor puntaje en los hábitos de estudios, actitud, lugar, estado físico, plan de trabajo, así como técnicas y preparación para los exámenes. Por ello, se ha concluido que existe una relación directa entre hábitos de estudios y el rendimiento académico, además, se recomienda incrementar un entrenamiento en técnicas y hábitos de estudio en los estudiantes.

Espinosa (2017) realizó estudio cuyo objetivo fue indagar como intervienen los juegos recreativos en el estrés académico de los estudiantes de 8° año de educación general básica de la Unidad Educativa San Alfonso “María de Ligorio”, con un paradigma crítico y positivo, de enfoque cualitativo de nivel explorativo y descriptivo, de diseño de una biografía documentada de los estudiantes, y se amplió con uso de encuestas. Los resultados, que fueron analizados e interpretados con la ciencia estadística, para comprobar la hipótesis, obteniendo como conclusión que los juegos disminuyen considerablemente el estrés académico en los estudiantes.

Ahumada, Henríquez, Maureira & Ruiz (2013), en su investigación, se propusieron como objetivo describir aquellas expresiones de estrés en los estudiantes del campus de Castilla. De enfoque cuantitativo, basado en cuatro entrevistas semiestructuradas, para analizarla las opiniones de cada estudiante sobre el particular. Los resultados que se obtuvieron son que los estudiantes reconocen que los momentos de estrés se dan cuando hay mayor exigencia académica. De similar modo, se dio la conclusión que el estrés académico implica un afrontamiento singular, y manifestación de efectos físicos y psicológicos.

El problema general de la presente tesis es ¿De qué manera se afectan el estrés académico y los hábitos de estudio, con la educación virtual, de los estudiantes de secundaria de la I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020? En cuanto los problemas específicos, se destacan en primer lugar: ¿Cómo se intensifican los síntomas del estrés académico y se afectan los hábitos de estudios con la educación virtual en los estudiantes de secundaria de la I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020? En segundo lugar: ¿De qué modo aumentan los estresores del estrés académico y se afectan los hábitos de estudios con la educación virtual en los estudiantes de secundaria de la I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020? Finalmente, ¿Cuál es la capacidad de afrontamiento del estrés académico y se afectan los hábitos de estudios con la educación virtual en los estudiantes de secundaria de la I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020?

En cuanto al objetivo general se ha planteado: examinar si se afectan el estrés académico y los hábitos de estudio, con la educación virtual, de los estudiantes de secundaria de la I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020. Así mismo, en cuanto los objetivos específicos, en primer lugar, está indagar si se intensifican los síntomas del estrés académico y se afectan los hábitos de estudios con la educación virtual en los estudiantes de secundaria de la I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020. En segundo lugar, es estudiar si aumentan los estresores del estrés académico y se afectan los hábitos de estudios con la educación virtual en los estudiantes de secundaria de la I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020. Por último, analizar el afrontamiento del estrés académico y se afectan los hábitos de estudios con la educación virtual en los estudiantes de secundaria de la I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020.

En cuanto, a las bases teóricas de la presente investigación, los estudiantes de la Institución educativa Privada Santa Rosa de Quives, Rímac señalan como definición causal del estrés académico, lo siguiente: se causa por la aglomeración de tareas, exámenes y trabajos que dejan los profesores, que llegan a abrumarte. En ese mismo sentido, Barraza (2007) considera que el estrés académico sería definido como un proceso sistémico, que posee un carácter adaptativo, el cual es psicológico, que se manifiesta en tres etapas. Por ello, el escolar se ve sumiso a las demandas, que se denominan estresores, los cuales incitan una situación estresante, que se reflejan en síntomas, que serán los que indiquen el desequilibrio en el que se encuentra, que lo obliga a desarrollar acciones de afrontamiento para reponer el equilibrio.

Por consiguiente, ejecutar técnicas de subrayado, realizar anotaciones, buscar asentimientos o negaciones de sus profesores y compañeros, para saber si está bien o mal lo que está desarrollando. Así mismo, el hecho de tener un horario de clases fijo, en donde la improvisación, causante de estrés en los estudiantes. Fernández et al. (2015) indica que, para tener un rendimiento escolar óptimo, además de capacidad cognitiva se necesita que el estudiante autoperciba bajos niveles de estrés cotidiano. Es decir, si los estudiantes, cuentan con un horario asumido como parte de su vida, que lo perciban como un estresor que es parte de condición de escolar y por lo tanto es un estrés que él asume como llevadero.

Así mismo, como lo expresan en la entrevista realiza a los estudiantes, que señalan que al revisar diariamente lo que se hizo en el aula y quitar la mirada fija en lo que debe concentrarse como por ejemplo en la pizarra, por encontrar un vocablo cuyo significado le es desconocido, o por no comprender las fórmulas matemáticas o químicas, causa en los estudiantes la promoción de estrategias de afrontamiento ante lo que le causa estrés académico. En este sentido, según los participantes en las actuales clases virtuales, el estrés puede dificultar sus objetivos académicos para aprender u obtener mejores calificaciones, porque no realizan apuntes, sino que todo sale en la pantalla del celular o de la computadora, pues lo único que hacen es tomarle una “captura de pantalla”, que en la mayoría de veces genera un estado de flojera para transcribir la información necesaria para realizar sus actividades.



Por otro lado, los participantes, también, indican que la educación virtual les afecta en sus relaciones interpersonales y su estado emocional, porque mucho de sus compañeros no los conocen personalmente debido a que se matricularon virtualmente y que mucho de ellos provienen en otros colegios, y en las clases actuales no es posible conocerlos. Desde la perspectiva de estos datos recogidos, se puede señalar que los altos niveles de estrés de los estudiantes, pueden mostrar que el estrés académico, pueden ser causado por otros factores como el comportamiento o reacciones características, por lo que representa un importante factor de riesgo (Del Toro, 2011). En ese mismo sentido, Martin (2007) destaca que se han hallado estadísticas que se refieren al nivel de estrés en la sociedad. Por eso, se calcula que un 25% de la población mundial sufre de estrés o pérdida de la salud relacionado con él, por lo que se considera uno de las mayores dificultades de salud psicológica en el mundo (Valadez, 1997).

Al respecto Barraza (2003) manifiesta que la entrada, permanencia y salida de un estudiante de una institución educativa es generalmente una experiencia de aprendizaje que se acompaña de estrés académico regular. Por eso, Bravo (2006) argumenta que los estudiantes que alcanzan en sus primeros años de varios métodos académicos. Toda vez que, conceptualmente el estrés es considerado por OMS (2014) como un grupo de reacciones fisiológicas que disponen al organismo humano para la acción. Además, presenta un incremento y agudización debido a las exigencias a las que están sometidos los seres humanos para alcanzar la eficacia (Garbanzo-Vargas, 2016). Así, también, la Asociación Americana de Salud Universitaria (ACHA, 2006) realizó una encuesta para determinar los problemas que tiene un estudiante para llegar a tener nivel óptimo el aspecto académico. Encontrando que el 32% señala que el estrés académico se da por las disputas, y ello representaría la causa principal la adquisición de malos hábitos de estudio.

Por otro lado, las subcategorías del estrés académico, que los estudiantes de la I.E.P. Santa Rosa de Quives-Rímac, expresan como estresores, son los problemas causados por la falta de internet o cobertura y la sobrecarga de tareas, que dejan los maestros. En esa misma perspectiva, Barraza (2007) señala que los estresores son impulsos, que desencadena en los estudiantes una resistencia genérica, que provocan una adecuación y la transformación. De esta forma, los estudiantes de la I.E.P. Santa Rosa de Quives-Rímac, expresan algunos síntomas, tales como morderse las uñas, dolor de cabeza y de ojos, no dormir bien y sentir presión.

En esa misma línea, Barraza (2007) define que los síntomas son manifestaciones fisiológicas, psíquicas y conductuales, las cuales son visibles y reflejan el desequilibrio sistemático del estudiante.

Además, los estudiantes de la I.E.P. Santa Rosa de Quives-Rímac, manifiestan que una vez identificados los elementos que le causan estrés, y conocer los síntomas, ellos emprenden el camino de afrontarlos. En primer lugar, alejándose de los objetos electrónicos que le causan estrés, en segundo lugar, escuchando música, viendo televisión, o junado con la mascota. De este modo, Barraza (2007) indica que el afrontamiento es la capacidad de realizar acciones ante la situación estresante, que le lleva a restaurar su equilibrio sistemático, pero que en ocasiones puede mantener o impulsar el estrés.

En cuanto a los hábitos de estudios, los estudiantes han expuesto libremente sus ideas al respecto, que a modo de análisis de sus respuestas se puede señalar como su apreciación general de los hábitos de estudios como acostumbrarse a organizarnos para aplicarnos a los estudios, que determinan el buen desempeño académico. En esa línea, Álvarez y Fernández (2013), indican que: los hábitos de estudios son aquellas condiciones físicas y ambientales, que permitan una planificación y estructuración del tiempo, que, además implica el conocimiento de las técnicas básicas de estudio. En consecuencia, incluso desde investigaciones desde una mirada nacional, Lamas (2015) señala que es de suma importancia para mejorar el rendimiento académico, que se puedan identificar tempranamente a los estudiantes en riesgo, analizar las diversas variables que llevan a un bajo rendimiento académico, para plantear soluciones concretas.

Desde, las investigaciones internacionales tienden a demostrar que es necesario incorporar temas curriculares y planificaciones, que lleven a incorporar en la educación, tanto en estrategias e instrumentos, que promuevan el aprendizaje de los estudiantes. Es decir, es necesario tener métodos, técnicas y hábitos en el ámbito escolar que lleven hacia aprendizajes significativos (Capdevila y Bellmunt 2016). Aunque, la predisposición varía llega las pruebas y en el ámbito escolar los estudiantes están constantemente evaluados. Lo que lleva a el aumento del estrés académico, ello recae en la mejora de la obtención y manejo de los hábitos obtener un óptimo rendimiento académico.

Esto ha quedado comprobado por el Ministerio de Educación a inicios del año 2015, al examinar en el colegio de Alto Rendimiento de Piura, donde el bajo rendimiento académico del (25%) de sus estudiantes, que respecto a la aplicación de los test de inteligencia, que dieron como resultados que el nivel de inteligencia era superior a lo esperado. Lo cual demuestra que, si los encuestados no logran mejores rendimientos académicos, por falta de hábitos concretos de estudios. Por tal razón estas conclusiones manifiestan que el aumento de estrés se da cuando las evaluaciones son permanentes, y esto trae consigo una mala obtención de buenos hábitos académicos.

En cuanto a las subcategorías de hábitos de estudios, sobre el aspecto físico y ambiental los estudiantes de la I.E.P. Santa Rosa de Quives-Rímac, señalan que se adaptan a lugares donde reciben sus clases virtuales. Por eso, siempre van buscando comodidades físicas como una silla de respaldar alto y ambientales donde no existan distractores. Por ello, se le han adaptados lugares donde reciben sus clases virtuales, siendo sus habitaciones los lugares privilegiados, sus propios dormitorios o la sala de sus domicilios. Para poder tener una mejor actitud hacia las clases que aprenderán, ellos se automotivan y en ese sentido también son alentados por sus padres para alcanzar un nivel apropiado de predisposición a las clases virtuales, con los aprendizajes que les transmiten sus profesores. Sin lugar a duda, como parte de la percepción de los estudiantes, se logra analizar que existe cierto aburrimiento y cansancio. Así mismo, se capta con claridad en las entrevistas, al reformular las preguntas y observar sus rostros, pues dejan notar una satisfacción, sobre preferencia por las clases presenciales.

Sin embargo, a la vez sienten mayor concentración en las clases virtuales, porque, en las clases presenciales, los compañeros muchas veces son provocadores de distracción o pérdida de tiempo para el desarrollo de las clases. En esa misma línea, Álvarez y Fernández (2013) indica que las condiciones físicas y ambientales es la cualidad general hacia el estudio, que se comprende como tendencia, interés y motivación hacia el estudio. Por ello implica el lugar de estudio, su ubicación física, el cual ayuda a una mejor concentración, así mismo el estado físico del estudiante un mejor rendimiento.

Por otro lado, respecto al aspecto la planificación de su tiempo para estudiar fuera del horario de clases virtuales, los estudiantes de la I.E.P. Santa Rosa de Quives-Rímac, señalan que no tiene una planificación exacta, pero que realizan sus tareas en las tardes y se les da tiempo avanzan con sus trabajos, que se les deja. Alguno de ellos, indican que cuando les queda tiempo en las tardes y en las noches aprovechan para avanzar sus tareas, aquella que son las laboriosas y que han dejado con mayor plazo de entrega. En ese sentido, Álvarez y Fernández (2013) señalan que la planificación y estructuración del tiempo es el plan de trabajo, el cual está orientado a la planificación y estructuración del tiempo destinado a estudiar teniendo en cuenta las dificultades que causa cada área y la cantidad de ellas.

Desde esa perspectiva, los participantes señalaron al respecto tener un desconocimiento de las técnicas de estudios. Tal como las entiende, Álvarez y Fernández (2013) al señalan que, el conocimiento de las técnicas básicas de estudio son las estrategias de estudio que usamos, así como, la comprensión de las indicaciones para realizar los exámenes y ejercicio. De igual manera, pasa en los trabajos académicos, incluso desde su propia estructuración inicial, desarrollo y presentación al profesor.

En cuanto otras consideraciones para la presente investigación, Domínguez y Rama (2013) indican que los modelos educativos a distancia, que en el presente estudio designamos como educación virtual, en su forma son variados, pero en cuanto su potencial, eficacia, flexibilidad y personalización son más asequibles al cambio y la modificación para conseguir los objetivos pedagógicos, que se plantea. Por eso, en el contexto actual del Covid-19 y la educación virtual, Vegas (2020) señala que, aunque se observa los esfuerzos los padres de familia, así como de los profesores, pero sobre todo de los es escolares por continuar los estudios básicos, aunque de manera virtual, en el Perú, la enorme brecha digital, sobre todo en las zonas más pobres, lo cual se convierte en un problema para alcanzar los objetivos de la educación básica para el presente año escolar 2020.

Por más que la educación virtual en el Perú parece ser por el momento la mejor alternativa, aunque, sea una alternativa del gobierno, debido a que, sin las condiciones digitales o conectividad apropiada esto se convierte en una dificultad mayor en el ámbito de la educación peruana. Esto no solo puede ser un temor, sino que lamentablemente es una realidad en este tiempo, puesto que, muchos niños y adolescente se han visto privados de la educación por esta checha digital, entre los que tienen la conectividad y los que no la tienen (Vargas, 2020).

La educación a distancia o virtual, en la sociedad actual, con una la fuerte influencia de las TIC se convertiría en agentes de cambios, sobre todo al ser usadas por las universidades. Esto representaría una permutación del paradigma en el proceso educativo de enseñanza y aprendizaje para las generaciones actuales, que han nacido con la tecnología. Por eso, Domínguez y Rama (2013) indica que las llamadas TIC serian como una especie de puente, pues logra conectar la información con el conocimiento, saberes y modalidades, además porque son capaces de dar una verdadera innovación al proceso de la enseñanza y de los aprendizajes de los estudiantes. Además, en cuanto, la reflexión sobre su uso, así como de los mecanismos, que garanticen la integración de TIC, en el proceso educativo, sobre todo, de la enseñanza y aprendizaje, en los niveles de la educación básica del Perú, en la modalidad presencia o virtual; llevará al éxito de los aprendizajes. Porque, se enfocará en la calidad de la educación, que pueda brindar una institución educativa, toda vez que, el concepto de calidad envuelve el tipo de enseñanza que se llega a ofrecer (Domínguez y Rama, 2013).

En este marco general, la OMS, el 11 de marzo de 2020, declaró que la infección respiratoria originada en el país de China, llamada Covid-19, que es una pandemia, pues se ha extendido por diversos países saliendo del ámbito donde tuvo su inicio y ha traspasado las fronteras entre continentes. Además, hasta la fecha es una infección sin una cura conocida, es decir sin posible tratamiento para su curación como infección respiratoria, que va dejando millones de casos positivos con Covid-19 y miles de personas han perdido la vida (OMS, 2020).

En el Perú, también las cifras de contagiados son por centenas y los fallecidos miles, según datos del MINSA (2020). Las recomendaciones de la OMS y otras organizaciones que velan por la salud de los seres humanos han sido asumidas por cada país, observando su propia realidad económica e idiosincrasia, para una respuesta oportuna y eficaz frente a la pandemia. Entre estas recomendaciones a la población estaban el lavado de manos y el aislamiento social, incluso, sin que las organizaciones de salud lo recomienden, algunos países incrementaron el uso de mascarillas y en medidas más extremas guantes. A los gobiernos se le recomendaba que incrementen la capacidad de respuesta ante los infectados de este Coronavirus, en los centros hospitalarios y sobre todo el acceso a las llamadas camas UCI, que deben estar complementadas con un grupo de personal de atención y equipos de bioseguridad, así como equipos mecánicos de respiración por lo grave de la infección.

En ese sentido, el Decreto Supremo N.º 044-2020-PCM (2020), publicado en el diario oficial el peruano el 15 de marzo, con el que se declaraba el estado de emergencia a nivel nacional por motivo de la pandemia Covid-19, en su artículo primero, señala el aislamiento social obligatorio, como una disposición. Así mismo en su artículo segundo, señala las actividades esenciales que se permitirán en ese tiempo de cuarentena, así como la suspensión de derechos constitucionales como la libertad de tránsito, reuniones sociales, inviolabilidad de domicilio, durante el tiempo que dure el estado de emergencia, reza el artículo tercero. Desde esa misma línea, el artículo séptimo del referido decreto supremo, indica que se suspendan las actividades comerciales, culturales, recreativas, así como la de establecimientos, hoteles y restaurantes y en el artículo octavo, dispone que cierre de las fronteras. Por lo tanto, el confinamiento obligatorio es la restricción total de movilidad que las personas tenemos normalmente en un estado de derecho, lo cual es reemplazado por un estado de emergencia.

Este confinamiento, resguardado por la policía y fuerzas armadas de los países, incluso, con la aplicación de sanciones, como multas y procesos penales futuros, han llevado a que las personas cumplan con estas medidas. Sin embargo, Aspec el día 16 de abril a un mes del cese de clases presenciales, presentó un estudio, a través de encuesta, en el que el 90% de padres de familia de los colegios privados está insatisfecho del desempeño de las clases retomas o virtuales. (RPP, 2020). Esta evidencia, sumada a las continuas protestas públicas y quejas de los padres de familia, el gobierno de turno del Perú, teniendo las facultades delegadas del Congreso de la República, para legislar dentro del estado de emergencia en materia educativa, para asegurar la continuidad de los servicios educativos, pero salvaguardando la integridad de los estudiantes.

Al mismo tiempo, es provechoso para esta investigación, que se analice el aspecto etimológico de la palabra hábito. El cual, proviene del vocablo latino *habitus- us- m*, que posee como significado “modo de ser, modo de presentarse, condición, estado, carácter, disposición o cualidad física o moral adquirida” (Diccionario de latín, 2003, p. 217). En esa misma línea, el DRAE (2006) indica que hábito debe ser entendido como una forma de conducirse para la adquisición de ciertos perfeccionamientos, por medio de la repetición de actos, lo cual será capaz de generar una tendencia natural en el ser humano.

Por otro lado, el término, estudio, proviene del vocablo latino *studium*, que significa aplicación, celo, cuidado. En ese sentido, DRAE (2006) señala que sería una manera de esfuerzo del entendimiento humano para conocer cosas nuevas. Por otro lado, el término estrés, tiene su origen en el vocablo inglés, *stress*, cuyo significado es énfasis, presión, que a su vez deriva del latín *strictus*, que se traduce por la palabra estricto (Diccionario etimológico, 2020). Por otro lado, según el Diccionario ABC (2020) la palabra académico proviene del vocablo griego *akademia*, pero profundizando más en su etimología, esta palabra deriva del héroe griego, *Akadeomo*, *Academia*, que dio origen a la etimología del término académico, que designa un aspecto intelectual de la persona.

En el aspecto filosófico se debe remontar hacia lo expuesto por los filósofos griego medievales, sobre el término hábito, en esos sentido, se debe direccionar al termino ética. Pero más específicamente el termino, hábitos, que está relacionado a los conceptos de virtud, vida buena, conveniencia del ser. Una larga discusión filosófica, ayudaría a precisar la relación entre las nociones de ética y moral, para una comprensión amplia del término hábito. Puesto que, Fernández (2010) indica que, ética proviene del griego y moral del latín, pero ambos poseen un mismo significado, toda vez que el término *éthos* se traduce como costumbre, y de similar manera, la palabra *mos moris*, también significa costumbre. Pero, como explica Von Hildebrand (1983) indicando que las actitudes sobrenaturales y naturales se extienden desde la inclinación natural, es decir hasta que se es consciente de ellas. En ese sentido, “el término habitual, connota la acción del hábito (en ese sentido lo acostumbrado)” (p. 350).

Por lo tanto, el hábito es considerado desde el aspecto filosófico, como costumbre, en consecuencia, estar habituado a estudiar refleja una virtud, propia de quien a través de la repetición de actos obtiene una tendencia adquirida de lo bueno, por ende, de la perfección humana. Rhonheimer (2007) indica que, “a esa perfección se le da el nombre de *habitus*, una especie de disposición estable o inclinación adquirida a un terminado tipo de acto que permite realizarlos con la perfección correspondiente” (p. 203). En ese sentido, las virtudes serían hábitos, actos repetitivos para realizar algo que es bueno para el propio ser humana, de esa manera habituarse en el estudio es alcanzar una perfección humana, que hace que el hombre alcance su felicidad. Por ello, esos actos deben ser cada vez más fáciles de realizar, y deben producir satisfacción al realizarse, lo que en filosofía se denomina *connaturalidad* con el bien.

De este modo, en la presente investigación, se hace conveniente analizar el aspecto socioeconómico de los padres de los estudiantes. Toda vez que, un detalle a considerar es que la virtualidad de la educación ha afectado la economía de las personas, que han quedado desempleadas o no pueden percibir los mismos ingresos. Sumado a ello, las características socioeconómicas de los padres de familias de los participantes, en cuanto sus ingresos económicos, pues un 60% de la fuerza laboral de estas familias son de ingresos independientes, es decir tiene un negocio propio o realizan trabajos eventuales. Goodman, Miller, y West-Olatunji, (2012) indica que las familias de bajos recursos económicos suelen presentar bajo rendimiento académico. Sin embargo, lo que se puede mencionar al respecto es que, si bien es cierto que los recursos económicos garantizarían las posibilidades de adquirir una mejor conectividad y mejores equipos electrónicos para un desarrollo más apropiado de las clases y tareas, esto no es determinante para el aprovechamiento académico.

Sin embargo, la realidad de la educación virtual en el Perú, y específicamente en los participantes, dado que, provoca un impacto directo en los estudiantes en cuanto sus hábitos de estudio. Dado que, en muchos casos de los participantes de la presente investigación no cuentan con una computadora con internet con una apropiada capacidad de conectividad, para poder recibir e interactuar con los profesores. Así mismo, según las respuestas ellos estudiantes las entrevistas, que el hecho de no pueden acceder a las plataformas de clases virtuales o por no poder enviar tareas y trabajos académicos, ello desencadena en estrés académicos y repercuten en los hábitos de estudios, que no se han adquirido de manera conveniente.

Incluso, se hace conveniente en la presente investigación tratar aspectos legales. Puesto que, el gobierno del Perú, el 05 de mayo de 2020, a través del Decreto Legislativo N° 1476, medidas para garantizar la transparencia, protección de usuarios y continuidad de los servicios educativos no presenciales en los colegios privados, en el marco de riesgo de contagio del Covid-19. En donde obliga a estas instituciones a informar de manera detallada a los padres de familia, los costos de las prestaciones de los servicios que realizan y de aquellas que han dejado de brindar debido a las clases no presenciales. Así mismo, el Ministerio de Educación, brindó disposiciones para realizar el servicio de educación no presencial para las instituciones educativas públicas, y recomendaciones para las privadas, como disposiciones para afrontar el Covid-19 (Resolución Viceministerial N°88-2020).



## **II. Método**

El método de una investigación lleva a plantear el cómo presentar de manera sistemática lo que se trata de probar. En ese sentido, Arista (2016) indica que “no es la investigación misma; corresponde al solamente a cómo hacerlo. Es el camino para llegar a la meta” (p. 57). Por lo tanto, el método no sería un fin en sí mismo para la investigación, sino el medio, la razón instrumental del estudio que se busca describir, como en el presente estudio de casos.

### **2.1 Enfoque y tipo**

La presente investigación es de enfoque cualitativo, pues en él se determina por la comprensión del objeto que se estudia, es decir el fenómeno que se investiga, pues desde los participantes que son observados desde su propia realidad y examinados en su contexto, para obtener una análisis claro, con resultados y conclusiones apropiadas (Hernández et al., 2011) Este enfoque es el que se ha elegido por sus características, porque estos estudios se determinan por la percepción y experiencia que el investigador tiene de los fenómenos. Puesto que, es una observación y expresión desde el propio punto de vista del individuo, que al mismo tiempo interpreta a esos fenómenos de los que es parte. Toda vez que, El enfoque cualitativo busca sobre todo la expansión del conocimiento, a través de la información, además se fundamenta, y se afianza en las creencias del investigador sobre el fenómeno que estudia (Hernández et al., 2014).

El tipo de la presente investigación es básico porque no se ha manipulado la variable, solo se ha observado y se ha descrito. Además, es no experimental, pues Hernández et al. (2014) indica que se trata de una observación del fenómeno, pero este debe ser analizado tal como en su contexto es presentando. En ese sentido, se ha buscado observar a los participantes de manera exhaustiva, no solo sus repuestas, sino sus expresiones fáciles al brindar sus respuestas personales y en las circunstancias que las expresan, y si están ha sido hechas de manera espontánea o con algún factor externo que las pudiera modificar. Además, es longitudinal, porque, la información ha sido recolectada en diferentes momentos de la investigación, para poder observar los cambios, circunstancias y consecuencias (Hernández et al., 2014). Toda vez que, las tres entrevistas han sido realizadas entre momentos diferentes

con un promedio de un mes cada una, esto con el propósito de conocer si las respuestas reflejaban estados permanentes o pasajeros en los estudiantes.

## **2.2 Nivel, diseño y escenario**

Esta investigación es de nivel descriptivo, de modo que, permite conocer las realidades más cercana, situaciones particulares por las que pasan los estudiantes, estados de ánimo y actitudes frente a la investigación, en las entrevistas. Hernández et al. (2014) señalan que las investigaciones descriptivas tratan de desplegar las características, las propiedades, y sobre todo lo que se destaca en la presente investigación, los perfiles de las personas que se investigan. Pero, a la vez es una investigación de corte explicativa, toda vez que, puede ir más lejos de una mera descripción del concepto e incluso del fenómeno a investigar. Porque está destinado a encontrar las causas de los fenómenos (Hernández et al., 2014).

La presente investigación cualitativa tiene como ser un estudio de casos, porque, Hernández et al. (2014) señala que estos usan procesos de otros enfoques investigativos para poder estudiar a profundidad y con una mirada holística poder acabar la realidad problemática que se plantea resolver desarrollando algún tipo de teoría al respecto. Además, se ha escogido este enfoque porque un estudio de casos, puede integrar conceptos nuevos, que otras investigaciones de otro enfoque no pueden otorgar por estar centradas en la información objetiva que requieren recoger y no tienen en cuenta el contexto que viven los participantes. Por lo tanto, el camino a seguir para esta investigación ha sido el más apropiado en las circunstancias actuales de la pandemia del Covid-19, pues este es el aspecto novedoso del presente estudio de casos.

El escenario de la presente investigación, no solo debe ser tomado en cuenta su aspecto físico, que se puede situar en el distrito del Rímac de la provincia y departamento de Lima, ya que es la ubicación de la I.E.P Santa Rosa de Quives, donde estudian virtualmente de los participantes en este estudio de casos. Pero, las circunstancias actuales han llevado a que los estudiantes estén en sus casas, las cuales podrían estar ubicadas en otros distritos de la capital, incluso en provincia o hasta fuera del país. Por lo tanto, el escenario del presente estudio no se puede circunscribir a un determinado territorio, localidad y grupo de personas con las que se realiza, sino que en medio de una pandemia como la que enfrenta el mundo en la actualidad, el escenario es virtual. Por ello, el escenario de esta investigación debe ser

comprendido desde el aislamiento social, en que todos los estudiantes y profesores están como medida de prevención al contagio del Covid-19 en sus casas.

### **2.3 Población, muestra y participantes**

En cuanto a la población, desde el escenario de la virtualidad, en el que los escolares de la educación secundaria en I.E.P. Santa Rosa de Quives, perteneciente a la Ugel 02, ubicada en el Jr. Machu Picchu 423 de la urbanización Villacampa del distrito del Rímac de la provincia de Lima y del departamento de Lima. La I.E.P. De esta población focaliza, de treinta escolares, se han tomado seis estudiantes de diferentes años de estudio para poder realizar el estudio de casos de la presente investigación cuantitativa. Así mismo, la muestra es no probabilística, ya que se trata de un estudio de caso, en donde las etapas son acciones que se realizan para alcanzar los objetivos, por eso responde a ellos. Por ello, Hernández et al. (2014) indica que no implica un determinado perdido de la investigación, es decir no hay etapas definidas. Puesto que, al realizarse la investigación en el campo se observa todo lo que sucede con los participantes, recogiendo los datos y analizándolos casi al mismo tiempo. Y en ese sentido, la muestra puede cambiar, pero esto no se da siempre, en el caso de la presente investigación cualitativa de estudios de casos ha mantenido sus mismos participantes.

En cuanto los participantes de la presente investigación de estudio de casos, se debe determinar que la Constitución Política del Perú de 1993, que determina en el 1° artículo como el fin supremo del estado peruano y de la sociedad civil en su conjunto es la defensa de la persona humana y el respeto de su dignidad. Así mismo, el artículo 2°, 1 expresa que toda persona tiene derecho a su identidad. Este marco legal de la ley N° 27337, que aprueba el Código del Niño y Adolescente del Perú, el cual, al respecto indica que los Estados están obligados a resguardar la inscripción e identidad de todos sus niños y adolescentes; y todo lo que contravenga ese derecho, sea en su alteración, sustitución o privación será causa de sanción, de acuerdo al ordenamiento penal. Incluso, la convención sobre los derechos del Niño-OHCHR, establece lo recogido en la ley peruana en el Código Penal (artículo 8.1). Por todo lo dicho, los datos de los estudios para este estudio de casos serán de carácter reservado, y solo se establecen códigos para llegar a los fines de la presente investigación.

## **Código de los participantes**

---

01	JR
02	AQ
03	IA
04	NL
05	SL
06	AY

---

### **2.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos**

En cuanto a las técnicas e instrumentos de recolección de datos de la presente investigación, Hernández et al. (2014) indican que las entrevistas en un estudio cualitativo son íntimas, flexibles y abiertas, porque se trata de un intercambio de información. Por ello, en cuanto a la recolección de datos el investigador juega un rol protagonista. Lo cual no significa le resta rigurosidad al recojo de la información. Hernández et al. (2014) señalan que en cuanto dura la indagación no se debe perder la perspectiva de realizar un trabajo de calidad. Por lo tanto, que exista unas estrategias de análisis de datos, para llevar a cabo la entrevista, se llegue a utilizar incluso un tipo de codificación, la cual puede ser abierta, axial y selectiva, no desmerece la idea básica de ser una entrevista con preguntas abiertas, donde la entrevista con plena libertad y comodidad puede desarrollar sus respuestas.

Por otro lado, no se puede dejar de lado la observación que realiza el entrevistador. Dado que, el tipo de entrevista con preguntas abiertas que se utilizó permitió alcanzar una profundidad apropiada para el diseño de la investigación, tal como Hernández et al. (2014) señalaron que en las entrevistas abiertas el entrevistador tiene la flexibilidad para poder manejarla mejor. En ese sentido, la presente investigación ha usado la entrevista como instrumento de recolección de datos, a través de las preguntas abiertas para alcanzar respuestas amplias, que permitan conocer lo que los estudiantes comprenden, entienden y consideran sobre el estrés académico y los hábitos de estudios. Además, ello facilitó que se puedan elaborar una serie de conceptos, que se relacionaron con teorías de otros autores, que han escrito al respecto de esos temas.

Por lo tanto, se ha realizado como estrategia, un examen profundo de los análisis de datos con un tipo de codificación abierta. Con el fin que la entrevista se realice con plena libertad y comodidad, que permitió desarrollar sus repuestas con criterio de amplitud. Además, no se puede dejar de lado la observación que realiza el entrevistador, requiere cierto entrenamiento sobre la observación, más aún no solo del sentido de la vista, sino de todos los sentidos en su conjunto (Hernández et al., 2014). De este modo, alcanzar una credibilidad objetiva, ya que la existe una capacidad para poder comunicar, analizar y transmitir con un lenguaje lógico y claro sus propias ideas sobre los conceptos, pero además de expresar sus propias emociones (Hernández et al., 2014).

Dado que, la técnica de la observación, ha sido empelada de manera directa en las entrevistas personales, sobre todo al preguntar y escuchar las repuestas de los participantes, para percibir sus actitudes frente a cada pregunta y respuestas. Esto, es básico para poder elaborar una perspectiva que vaya más allá de la pura objetividad de las respuestas para encontrarse en con la subjetividad en donde el autor es parte de los hechos. Pero, en esta etapa de la educación virtual, el uso de las tecnologías, no podría estar de lado, como un instrumento necesario para lograr las entrevistas, ya que no puede haber otra manera de realizarlas en las circunstancias actuales. Sin embargo, la riqueza de esta investigación está en que se desarrollan en una lógica y proceso inductivo, pues van de lo particular a lo general.

## **2.5 Procedimientos**

En cuanto a los procedimientos, se recogió los datos e información, a través de entrevistas personales a los estudiantes, de manera virtual, en este estudio de casos de la presente investigación cualitativa. Además, se ha concertado, a través de las autoridades de la I.E.P. Santa Rosa de Quives-Rímac, con los padres de familia de los seis estudiantes. Al respecto, Hernández et al., (2014) indica que, al entrevistar a una persona, analiza los datos y puede generarse conclusiones, sin embargo, al hacer el mismo procedimiento con otro caso obtiene nueva información, que a la vez lo lleva a analizar sus resultados y saca nuevas conclusiones, y así adquiere mayor comprensión del fenómeno que está estudiando. En esa misma línea, en el presente estudio se, se examinó caso por caso, para llegar a generalizar una postura. se recogerán los datos e información, a través de entrevistas directas y personales a los estudiantes, así como visitas a sus domicilios para conocer el ambiente familiar en el que se desarrollan.

Por esa razón, en un primer momento se realizaron entrevistas con preguntas concretas, pero que ellos puedan interiorizarlas y dar a conocer su ámbito familiar y escolar. Dado que, son preguntas abiertas realizadas para que desplieguen sus respuestas desde su propia autovisión. De ese modo, brindar información, en primer lugar, que permitan conocer a los participantes desde su propia visión familiar, escolar y su pensamiento sobre la educación virtual. En un segundo momento, se les hará una entrevista, con preguntas concretas, un poco más puntuales sobre sus hábitos de estudios y estrés académico, producido en esta etapa de aislamiento social obligatorio, que ha provocado la forma de educación virtual. En un tercer momento, se les aplicarán dos tests uno sobre hábitos y técnicas de estudios y otro de estrés académico, para enriquecer y contrastar los datos recogidos en las entrevistas.

Por otro lado, se identificó el tema y el problema a investigar, posteriormente se hizo la revisión de los antecedentes y se realizó un modo de plantear el problema y se llegó a determinar aquellos mejores objetivos para el presente estudio; del mismo modo, se continuó con la elección de la metodología que será aplicada y se desarrolló en marco teórico recurriendo a la búsqueda bibliográfica, contenidas en tesis, artículos de revistas indexadas de relevancia en el Perú, también se obtuvo teorías de libros. Después, se elaboraron las entrevistas para la recolección de datos e información relevante para la investigación. Los resultados obtenidos han servido para poder realizar conclusiones coherentes con toda la investigación. Además, se considera oportuno mencionar que la presente investigación ha sido sometida al Turnitin, de ese modo revisada en su autenticidad desde sus inicios por asesor y revisor, y sustentada ante un jurado.

La manera de cómo se halló la información teórica en este tiempo de la virtualidad de la educación básica fue fundamentalmente por el internet, así como correos electrónicos y libros físicos. Pero, sobre todo, las teorías fueron realizadas a partir de los datos obtenidos por las entrevistas con los estudiantes en las entrevistas realizadas. En ese sentido, Hernández et al. (2014) indicaron que una investigación caritativa y sobre todo con un diseño de estudios de casos, sus variables no están planteadas para que se puedan operacionalizar, sino mayor interés y aporte está en que los conceptos obtenidos son producto de las entrevistas, por ende, de cada estudiante que, expresando en sus propias palabras, y estos han sido analizados para convertirse en una base teórica.

## 2.6 Método de análisis de datos

En cuanto al método de análisis de la información en un estudio cualitativo los datos refieren de la interpretación, evaluación, valoración, de la documentación que se ha recolectado a lo largo de la investigación. En esa línea, Hernández et al. (2014) señalan que tanto la recolección y todo los análisis y la observación son simultáneamente llevas por el investigador, por lo que un análisis no se convierte en un informe, pues cada estudio es un caso particular que necesita su propio esquema. La primera entrevista tenía como objetivo conocer al estudiante, y se han obtenidos datos que ayudan a la profundidad la investigación, tales como que en los seis casos escogidos pertenecen a familias nucleares. Por ende, son adolescente que tiene cierta seguridad y estabilidad emocional. Además, que son estudiantes de vínculos fuertes con sus familiares y con sus compañeros de estudios, profesores y su institución educativa.

Pero, la pregunta que se resaltaba para conveniencia de la presente investigación, era su parecer sobre la educación virtual, la cual llega ser comprendida como una alternativa frente a lo que está pasando con la pandemia del Covid-19, pero que su aprendizaje es mayor de manera presencial. En la segunda entrevista, el procedimiento empleado fue de diez preguntas, y se cambia el método de análisis, porque las repuestas derivan de un conocimiento, que si bien es cierto proviene del estudiante, este puede haber sido consultado en el internet al momento de realizarse, por las dificultades propias que tiene una entrevista virtual, que deja espacio a que el interlocutor pueda buscar información. En ese sentido, las preguntas fueron analizadas de forma comparativa, para conocer las similitudes y diferencias, en cuanto las dos preguntas conceptuales, hábitos de estudio y estrés académico.

Por último, la tercera entrevista a los participantes, tenía como objetivo, que los estudiantes respondan de manera más amplia sobre las subcategorías de estas categorías en la investigación. Arrojando como resultado que los estudiantes no se han contradicho en ningún de sus respuestas, lo que lleva a señalar que tiene un conocimiento firma al respecto y son conscientes de lo que viene pasando.

## 2.7 Aspectos éticos

En cuanto los aspectos éticos, se puede señalar que se solicitó a la directora de la Institución Educativa Privada Santa Rosa de Quives- Rímac, consentimiento informado a los señores padres de la familia, asentimiento a los estudiantes para realizar el presente estudio de caso, los cuales accedieron a participar de esta investigación cualitativa. Pero, además, los aspectos éticos están basados en la confiabilidad de los datos de los estudiantes, puesto que, al ser menores de edad, la reserva de sus nombres verdaderos debe estar garantizada, así como el manejo de la información ser fidelidad a lo que ellos han expresado en cada una de las entrevistas virtuales.

Hernández et al. (2014) indican que la entrevista cualitativa debe tener aspectos como el hecho de ser íntima, flexible y abierta y que se le puede denominar como una reunión de conversación, donde se intercambia información entre los participantes. En ese sentido, con las preguntas y repreguntas realizadas por el entrevistador y respuestas dadas por los escolares entrevistados, se recogió, analizó e interpretó para obtener las categorías y subcategorías.

Las cuales fueron útiles para responder a los objetivos trazados para la presente investigación, que permitieron llegar a brindar los resultados que se presentan y llevar a cabo la discusión para poder determinar las conclusiones y recomendaciones. Lo cual fue realizado con rigor científico, puesto que se cumplió con los aspectos éticos y metodología propia de una investigación cualitativa.

Puesto que, Hernández et al. (2014) indicaron respecto a la dependencia, al ser un modo de confiabilidad en la investigación cualitativa, de ahí surgiría la idea de tener algún tipo de respaldo registral de las entrevistas. Además, se efectuó con el criterio científico de la credibilidad, puesto que, se ha comprendido lo que los participantes han deseado y de hecho expresando (Hernández et al, 2014). La investigación también cumplió el principio de transferencia, puesto que la información, los resultados y conclusiones no van hacia a otro campo de estudio, que no sea el planteado, para su lectura, comprensión y crítica de quienes tengan acceso a ella (Hernández et al, 2014).



Por último, el principio conformabilidad ha sido debidamente salvaguardado y aplicado durante toda la investigación, pues se han obtenido los datos de sus fuentes, en este caso de las entrevistas a los participantes, para explicarlo e interpretarlo de manera conveniente.

En este estudio se cumple con los aspectos éticos, toda vez que aquellos resultados señalados por la presente investigación se hallan dentro de los parámetros de las normas jurídicas, morales y sociales, tratando de no afectar los derechos de los intervinientes y de terceros. Se citando adecuadamente las referencias bibliográficas y respetando la fuente, empleado las exigencias del posgrado y las normas APA.

### **III. Resultados**

Respecto al objetivo general planteado para la presente investigación cualitativa era examinar si se afectan el estrés académico y los hábitos de estudio, con la educación virtual, de los estudiantes del nivel secundaria en la I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020. De acuerdo a los datos recogidos de las entrevistas en la que los estudiantes han expresado sus ideas y lo que ellos perciben como estrés académico, han señalado que la sobre carga de tareas y trabajos dejado por los profesores se ha convertido en la mayor causa de estrés académico. Saldaña (2017) indica que todos factores académicos como las sobrecargas de actividades y los plazos para entregarlas, pero sobre todo el corto tiempo para la recreación, generan altos índices de estrés.

Por lo que, los estudiantes al definir el estrés académico por sus causas, que ellos perciben como un factor estresante. Por ende, su definición sería valida al señala que el estrés académico es parte su concepción del concepto de estrés académico. Naranjo (2009) indica que se dan dos fuentes fundamentales del estrés, observadas en los agentes estresantes cuya procedencia son externas como el ambiente familiar, laboral, escolar, etc. Otra fuente estresante es la persona misma, en cuanto su personalidad, su capacidad de afrontamiento y de dar solución a los problemas. De este modo, se puede concluir con certeza que los estudiantes entrevistados en este estudio de casos han incrementado su grado de estrés respecto a las tareas que los profesores han estado dejando.

En referencia a esto se puede comprobar que el número de tareas o trabajos dejado en este tiempo de la educación virtual, se han incrementado en las distintas instituciones educativas a nivel nacional. Minedu (2020), indica que, ante la polémica desatada sobre no abrumar a los estudiantes con tareas, pero tampoco se trata de suspender todo tiempo de actividad pues ello representa no reforzar los aprendizajes. Pero, esto tiene una explicación más compleja, puesto que el confinamiento obligatorio ha provocado que todos los miembros de la familia estén en casa, además al haber más tiempo para revisar las tareas, y las clases acortadas en el tiempo, permiten que los estudiantes no tengan que hacer durante mucho tiempo en la casa. Lo que lleva a los padres de familia a solicitar a los centros educativos mayor tarea y más clases virtuales para sus hijos, y así no tener la sensación de no hacer nada.

Esta presión de los tutores legales de los estudiantes, lleva a que los directores de colegios presiones a los profesores y estos toman como alternativa, el incremento de tareas en cada una de sus áreas, lo cual termina por abrumar de tareas a los estudiantes, provocando mayor estrés académico. Este aspecto se puede examinar desde el punto de vista de diversos artículos sobre la carga de temas a los estudiantes no es recomendable, porque es poco saludable para los fines de la educación. (Quispe) 2017 indica que las tareas deberían ser un resultado de la programación, del propio análisis educativo e incluso de la evaluación, que deben apuntar a afianzar el proceso de las enseñanzas y los aprendizajes, mediante la generación de confianza y en la perspectiva del aporte personal al realizarlas. Por lo tanto, las tareas nunca están hechas para reemplazar el proceso de enseñanza escolar, sino que su fin es ayudar a aumentar la comprensión de los temas de clases impartidas.

En cuanto a los objetivos específicos, el primero de estos era indagar si se intensifican los síntomas del estrés académico y se afectan los hábitos de estudios con la educación virtual en los estudiantes de secundaria de la I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020. En ese aspecto queda claro que se ha incrementado algunos síntomas y de acuerdo a los datos recogidos en las entrevistas estos han cambiado por la educación virtual. De esta manera los síntomas, también han sufrido cambios respecto a todos estudios que se han podido realizar, incluso de enfoque cualitativo como el presente.

En concreto, los estudiantes presentan como síntomas, que ellos reconocen como estrés académico, el dolor de cabeza, sentirse tensionados, dolor de ojos, y se muerden las uñas. Se comprende que la salud mental se deteriora cuando existen factores de riesgo, pues la presencia de los padres de familia con una actitud negativa o abrumadora en la época escolar de los adolescentes (Lorence, Hidalgo y Decovic, 2013). Sin embargo, esto se ve incrementado en la nueva educación virtual que vienen recibiendo los estudiantes de educación secundaria, por ende, adolescentes. El segundo objetivo era estudiar si aumentan los estresores del estrés académico y se afectan los hábitos de estudios con la educación virtual en los participantes. Porque, los estresores, es decir lo que provoca el estrés académico en los estudiantes no solo han incrementado, sino son diferentes, a raíz del cambio de modalidad de estudiar la secundaria respecto a los años anteriores.

De similar manera, un estresor en la virtualidad de la educación es la conectividad de internet, así mismo, el uso de la tecnología no ha tenido como conocimientos fijos. Además, según lo que se observó es que estudiantes no cuentan con los aparatos electrónicos más apropiados para desarrollar sus actividades escolares durante una educación virtual. De esta manera los síntomas, también han sufrido cambios respecto a todos estudios que se han podido realizar, incluso de enfoque cualitativo como el presente.

En consecuencia, los estudiantes presentan como síntomas, que ellos reconocen como estrés académico, el dolor de cabeza, sentirse tensionados, dolor de ojos, y se muerden las uñas. Se comprende que la salud mental se deteriora cuando existen factores de riesgo, pues la presencia de los padres de familia con una actitud negativa o abrumadora en la época escolar de los adolescentes (Lorence, Hidalgo y Decovic, 2013). Sin embargo, esto se ve incrementado en la nueva educación virtual que vienen recibiendo los estudiantes de educación secundaria, por ende, adolescentes.

El último objetivo que se proponía era analizar el afrontamiento del estrés académico y se afectan los hábitos de estudios con la educación virtual en los estudiantes de secundaria de la I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020. En ese aspecto se ha observado desde el inicio de la investigación con la primera entrevista al preguntarles sobre las clases virtuales, que los estudiantes han respondido que, aunque ellos prefieren estudiar de manera presencial, comprenden que, por la pandemia, deben cuidarse y adaptarse a la nueva forma de recibir sus clases. Se percibe gran permeabilidad o adaptabilidad a la virtualidad de la educación.

Los afrontamientos para poder superar las situaciones en las que perciben incrementos de estrés, ellos prefieren dejar de usar los aparatos tecnológicos, como el celular y la computadora, para no seguir con el estrés. Porque, un afrontamiento inadecuado podría llevar a provocar mayor estrés, incluso en los momentos de la alimentación (Ball y Lee, 2000). Lo cual, en la virtualidad es factible, pues lo único que tiene que hacer es desconectarse, si desean ser radicales, retirar la cámara y mutarse. Además, las clases al tener horarios, que no son del todo fijos, les sirve para poder evadir responsabilidad de no haber podido estar presente en clases.

Incluso la misma falta de conectividad es un motivo de escusarse para no estar en las clases virtuales, y así manejar esos altos índices de estrés. Después, jugar con las mascotas, escuchar música, leer, ver televisión, que los estudiantes han expuesto como modos de afrontar su estrés, son habituales y no representan cambios respecto a la virtualidad de la educación. Sin embargo, lo que se debe resaltar en los participantes es que, a pesar de las adversidades, propias de su realidad socioeconómicas no han decaído del todo en sus ánimos y se han dado al abandono. Más aun, incluso en su condición de adolescentes, la cual está muchas veces influenciada por la motivación colectiva o individual de parte de sus profesores o pares de modo presencial, no se puede decir que están intactas, pero han logrado una capacidad de sobreponerse a dicha situación difícil. Por lo tanto, en las condiciones actuales de la virtualidad de la educación los estudiantes del nivel secundaria de la I.E.P. Santa Rosa de Quives- Rímac han podido adaptarse, es decir han logrado un afrontamiento a la situación.

En cuanto, la variable hábitos de estudio de esta investigación cualitativa, que se buscó saber si los estudiantes tenían asumidas técnicas y formas de estudiar, pero lo que se ha podido observar es que los estudiantes desconocen que son los hábitos de estudios, y además expresan con claridad no aplicar ningún técnico al respecto. Por eso, en cuanto al aspecto físico, ambiental y virtual, los estudiantes no cuentan con lugar apropiado para recibir clases y menos para poder realizar sus tareas o trabajos, y mucho menos para estudiar. El tema de la conectividad es una realidad que afrontar el Perú en su conjunto, puesto que las empresas que prestan los servicios de internet, solo garantizan el 40% de velocidad de internet, porque, así es la norma que Osiptel (RPP, 2020). Por ello es deficiente, incluso respecto a los países de la región que tiene los mismos índices de pobreza, incluso más bajos (Marín, Barragán y Zaballos, 2014).

Las subcategorías, representadas por las preguntas sobre el tiempo que usan ahora que realizan tareas, trabajos y evaluaciones virtuales, esto es mayor que cuando era presencial, a lo que los estudiantes no tienen duda que es así. Por lo tanto, ahora usan mayor tiempo para realizar tareas, trabajos y evaluaciones, pues sustancialmente es mayor el tiempo que el presencial. Además, han expresado con claridad que no tiene un horario para realizar sus actividades, mucho menos para estudiar, sino que van a realizándolas de acuerdo al plazo de entrega que tengan.

En consecuencia, en cuanto a las técnicas de estudio, ellos han respondido con claridad que no tiene y en todo caso las señaladas como tácticas no lo son en realidad, como por ejemplo leer. En consecuencia, no poseen hábitos de estudios ni técnicas que les ayuden a mejorar sus estudios, ni la realización de tareas o trabajos.

En este orden de ideas, para obtener los resultados expuesto se ha analizado la primera entrevista, en este estudio de caso, desde un punto de vista interpretativo, por ello, se deben hacer dos análisis que permiten desarrollar la idea básica. La entrevista se formuló para los 30 estudiantes de secundaria, y se escogieron seis estudiantes al azar. En ese sentido, las dos primeras preguntas, eran para conocer los datos y la historia familiar de los estudiantes, y se recoge la siguiente información, los seis estudiantes provienen de familiar nucleares, aunque solo en un caso la madre está en el extranjero, pero por motivos laborales, por lo tanto, con vínculos de familiar nuclear. Además, el conocimiento que tiene sus historias familiares es muy profundos, como los vínculos que tiene con sus abuelos y hermanos.

La tercera pregunta, estaba direccionada hacia la historia personal y escolar, en la que se ha obtenido información relevante para la investigación. Porque, los seis estudiantes escogidos al azar, ha señalado con claridad la historia escolar que tiene y han expresado que se sientan bien estudiando en la Institución Educativa Privada Santa Rosa de Quives-Rímac, en algunos casos desde la primaria en otros hace más de dos años. Lo más resaltante de estas respuestas, es que los seis estudiantes expresan vínculos favorables con los compañeros, profesores y directivos, lo cual es de sumo valor para la presente investigación, en lo que corresponde al estrés académico.

De la pregunta cuarta, permite conocer directamente el parecer la percepción de los estudiantes sobre el modo de educación virtual, que se ha regido producto del aislamiento social obligatorio, a casa de la pandemia Covid-19. Desde el punto de vista de los seis escolares, podemos extraer a modo de síntesis que, se reconocen que la educación presencial es mejor, porque así aprenden más y están con sus compañeros compartiendo. Pero, son conscientes de lo que sucede con la pandemia, Covid-19, y saben que por el momento es lo que deben hacer y le han sabido sacar nuevos aprendizajes con la tecnología, pues se esfuerzan por entenderla más y de ese modo avanzan en su educación. Además, existen ellos fuerte conciencia que es un tiempo para fortalecer los vínculos familiares.

Por lo tanto, se puede apreciar en ellos gran capacidad de adaptabilidad a las cosas nuevas, que es relevante para el estrés académico y los hábitos de estudio. Las otras preguntas, que están también en un nivel personal, buscan captar la realidad que vivo en estudiante en cuento al estrés académico y los hábitos de estudios, pues esta percepción permitirá analizar la información puntual al respecto, con las siguientes preguntas.

La última entrevista, fue realizada con el fin de ratificar cada una de las concepciones sobre el estrés académico y los hábitos de estudios, en este tiempo de aislamiento social obligatorio. Además, fortalecer las subcategorías, a través de las siguientes preguntas y respuestas. Por ello, los resultados de la presente investigación han sido obtenidos como producto de los objetivos planteados contrastados datos adquiridos de las entrevistas con los estudiantes para este estudio de casos.

Las entrevistas fueron realizadas con el método de la entrevista, las cuales se llevaron a cabo con preguntas abiertas. La primera se realizó el día jueves 30 de abril de 2020 en horas de la mañana, con preguntas abiertas, para que puedan ser respondidas con suma libertad y se pueda extraer los datos de manera individual y bajo la percepción del estudiante, y son las siguientes: 1) Bríndame algunos datos tuyos, 2) háblame sobre tu ámbito familiar, 3) cuéntame un poco sobre ti y tu ámbito escolar y 4) ¿Qué piensas sobre la educación virtual?

Segunda entrevista virtual de tipo semiestructurada, realizada el 29 de mayo de 2020, en horas de la mañana, en la que se han realizado diez preguntas cerradas, para que sean respondida de manera directa y clara, sobre conceptos y situación concreta sobre estrés académico y hábitos de estudio. La tercera entrevista a los estudiantes tenía por objetivo en la presente investigación, obtener un refuerzo de las respuestas antes vertidas, de tal manera que, a través de la contradicción en las respuestas, estas deberían haber sido descartadas. Pero, las respuestas han sido en su esencia las mismas en las tres entrevistas, que se han realizado en fechas distintas del aislamiento social obligatorio. Pudiéndose decir de ellas que son respuestas firmes de los estudiantes frente a las preguntas hechas, desde diferentes ángulos y formulaciones.

#### **IV. Discusión**

Los resultados de la presente investigación cualitativa han verificado que los objetivos planteados se han confirmado. Toda vez que, el estrés académico sufre un aumento y los hábitos de estudio un deterioro en los estudiantes de la I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac en este tiempo de confinamiento. En ese aspecto, el desconocimiento de una situación, genera una inseguridad, en algunos casos controlable, pero en otras ocasiones motiva a la incertidumbre, y está a la ansiedad que finalmente provoca estrés (Lana, 2018). Los motivos externos de este incremento del estrés académico en los estudiantes del nivel de educación secundaria de la I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, que este estudio ha verificado, son básicamente provocados por el coronavirus.

Puesto que, el hecho que todos los ciudadanos del mundo están viviendo una situación anómala por la presencia del Covid-19, y que esta pandemia ha cambiado la vida normal de las personas, acostumbradas a la convivencia familiar, escolar, laboral, social, etcétera, hoy se ha visto interrumpida, y ha llevado a adquirir nuevos hábitos de conducta no practicadas hasta antes de la llegada del Covid-19 a lo que se le ha denominado la nueva convivencia social (Vega, 2020). Esto último, en definitiva, es contrario a la naturaleza social de los seres humanos, porque desde los diversos aspectos, los hombres se realizan como seres “inter-relacionados, inter-dependientes e inter-actantes” (Niño, 2015, p. 85). Porque la persona trabaje y haga cosas desde como individuo y colectivamente, siempre se relaciona con los otros humanos para satisfacer su esencia social, es decir el hombre se desarrolla socialmente.

Por otro lado, el hecho que esta pandemia ha alterado la convivencia habitual de los seres humanos, no menos veraz es que un temor a ser contagiados con el coronavirus se ha apoderado de las personas. Pero, existe un hecho más triste y doloroso, que afecta a los seres humanos, el cual es la pérdida de familiares, amigos, conocidos y vecinos, a causa de la pandemia. En ese aspecto, hoy en día los ciudadanos del mundo vivimos como seres atemorizados y este miedo lleva a cuidarse con medidas extremas, y esto último trae consigo necesariamente un grado de tensión en las personas, y ello es transmitido a los niños y adolescentes como es el caso de los estudiantes del presente estudio de casos.



En esa misma línea, Barraza (2007) al definir el estrés académico como un proceso sistémico, porque surge una capacidad de adaptarse a los llamados estresores, que en el caso de los estudiantes se da por estar a las presiones de no salir de sus casas y cumplir con un confinamiento estricto. Lo cual, se expresa en los síntomas, que provocan el desequilibrio, en consecuencia, surge la repuesta, que se le denomina capacidad de afrontamiento. Por eso, en los resultados expuesto respecto a las subcategorías del estrés académico como son los estresores, los síntomas y el afrontamiento, ha permitido verificar en alcance de los cada uno de los objetivos específicos propuestos.

Respecto a la observación y resultados sobre los hábitos de estudio de los estudiantes de la I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, del nivel secundaria, específicamente de los participantes del presente estudio de casos, se determina que ellos han sufrido un deterioro por motivos de la virtualidad de la educación, específicamente en el Perú. Aunque, también se ha podido observar que estos estudiantes ya tenían unas carencias en cuento a la costumbre de poder estudiar fuera del horario de clases, incluso en el periodo que estas eran presenciales. Ello, porque existe en ellos un desinterés personal, familiar y social, el cual se expresa en una falta de perspectivas futuras por una superación individual y colectiva.

Pero, al mismo tiempo subsiste en los estudiantes un profundo desconocimiento de hábitos técnicas de estudio. Así mismo, se les suma a estas fuertes razones, condiciones aspecto físico, ambiental y virtual, puesto que, los estudiantes no poseen con lugares apropiados para recibir e interactuar con sus profesores durante las clases, pero sobre todo la carencia de una buena conectividad y falta de equipos electrónicos para llevaras acabo. Porque, los hábitos de estudio se forman durante los años escolares, pues y en ese tiempo está la garantía de los éxitos futuros (Ebele y Olofu, 2017).

En cuanto, a lo que corresponde a los antecedentes señalados por el presente estudio de casos, Capcha y Benito (2017) señala que habría una correlación entre los hábitos de estudio el rendimiento académico. Para la discusión, solo se toma la variable hábitos de estudios, pero se expresa con claridad que no se puede estar en coincidencia con aquella investigación por las dificultades metodológicas que presenta. Toda vez que, el tipo es explicativa y de un nivel correlacional, y ha usado el método de la observación y la encuestas, y se ha servido de una lista de cotejo, cuestionario y las calificaciones.

Todo ello, significaría que ha combinado conceptos de un enfoque cualitativo y cuantitativo, aunque esto es posible realizarlo en un estudio de casos o en una investigación mixta. Pues, Hernández et al. (2014) señala al respecto que en un estudio de casos el investigador puede hacer uso de procesos tanto cualitativos como cuantitativos, con el fin de analizar de manera amplia el problema, así como probar la hipótesis. Sin embargo, en la investigación de Capcha y Benito (2017), no se trata de un estudio de caso, sino de un diseño correlacional. Por lo tanto, al concluir que si existe una correlación estadísticamente significativa llegó a cumplir su objetivo, pero no el propósito de una investigación cualitativa. Dado que, desde la perspectiva metodológica seguida para las investigaciones cualitativas la combinación de los caminos del estudio lleva a errores (Cohen y Gómez, 2019).

Por eso, en el caso de la presente investigación el enfoque cualitativo guarda relación con el tipo y el diseño. En ese sentido, ha ayudado la participación de los estudiantes a reconocer que dentro de la virtualidad de la educación se está dando nuevos estresores, o causas del estrés académico. Pero, desde la otra variable hábitos de estudios se ha ratificado lo que se tenía como sospecha, que los estudiantes no poseen técnicas de estudio; así mismo afecta a su nivel académico el hecho que no tengan lugares apropiados para recibir clases virtuales, puesto que la bulla y otros factores propios del hogar se vuelven distractores y no permiten la concentración ni en las clases, ni en la realización de las tareas y trabajos, y más aún realizar sus evaluaciones virtuales.

Por otro lado, la investigación presentada por Hidrovo (2013) tenía como propósito señalar que se da una incidencia en los hábitos de estudio y el rendimiento académico. Puesto que, sus resultados y las conclusiones manifiestan que a las mejores calificaciones se dan por tener mejor manejo de los hábitos de estudio. Por eso, en cuanto a esta variable se expresa sus conclusiones son adecuadas y refuerzan los objetivos de la presente investigación. Puesto que, se ha evidenciado que quienes obtienen mejores calificaciones es porque tienen un tipo de método de estudios. Toda vez que, las estrategias de aprendizaje usados por los estudiantes influyen su desarrollo académico (Kabiru, B. 2018). Desde los resultados conseguidos se ha llegado a analizar que, de los seis estudiantes participantes de este estudio de casos, dos de ellos poseen calificaciones de un promedio alto, debido a que son los que tienen el apoyo constante de sus padres, poseen mejores medios tecnológicos, sobre todo porque señalan que realizan sus actividades académicas por las tardes de manera constante.

Por lo que, se puede afirmar que debido a tener los medios tecnológicos a su disposición con mayor frecuencia y por el hecho de estar siendo exigidos por sus padres, llegan a tener una cierta planificación, lo cual les ayuda a tener mejores calificaciones, y esto es parte de los hábitos de estudios.

Respecto a estudio de Espinosa (2017) cuyo propósito era demostrar como los juegos tienen influencia en el estrés académico, lo cual ayuda a la presente investigación. Porque, en la actual educación virtual, los estudiantes no tienen posibilidad a distenderse en el recreo, que es el momento en que socializan y pueden manejar su estrés académico. En ese sentido, los estudiantes han expresado en las tres entrevistas, que lo que más extrañan y les causa tristeza es el no poder compartir con sus compañeros y profesores, sobre todo en el momento del recreo. Puesto que, consideran que ese es el espacio que ellos tiene para poder lograr un estrés positivo, llamado también eustrés, en contraposición con el estrés negativo, denominado distrés (Pérez et al, 2017).

En esa línea, la situación actual provocada por la pandemia del Covid-19 ha llevado a sacar de la mente de los estudiantes la idea de un recreo o espacio de descanso a las actividades académicas, y ello produce un grado de estrés negativo mayor, porque ese afrontamiento ha desaparecido. Porque, no existe una interacción con sus pares, sino que solo es un acto de escuchar y poder recepcionar la información que le brinda el profesor, y en muchos casos solo para poder desarrollar apropiadamente sus tareas. Puesto que, Menaga, y Chandrasekaran (2014) indican que las habilidades interpersonales en las comunicaciones escolares logran efectos positivos en el manejo del carácter y de las propias emociones, las cuales se desarrollan en el aula y en los momentos del recreo.

Por lo que, se puede observar con claridad que los estudiantes, participantes de la presente investigación no están llegando a desarrollar aprendizajes significativos, que son los que llegan a quedar guardados en la memoria y no se olvidan, pues el uso de la pizarra o la intervención de los compañeros en clases, incluso las bromas son parte del aprendizaje personal y presencial, que los estudiantes tiene en clases presenciales normales, lo cual se disminuye al máximo en las virtualidad de la enseñanza. Por lo tanto, la reducción del apoyo social fomentar alto índices de estrés negativo (Pozo y Sarriá, 2014).

En cuanto a la investigación de Ahumada et al. (2013) ha permitido comprobar que en el estado de aislamiento obligatorio al que están sometidos los estudiantes del Perú en la actualidad por motivos de la pandemia, agudiza el grado de estrés académico. Debido a que según las conclusiones de ese estudio realizado en Bio Bio-Chile, pues el resultado expresado por los estudiantes al percibir que los índices de estrés suben cuando hay mayor exigencia académica, lo cual coincide con los resultados de la presente investigación. Puesto que, los estudiantes de la I.E.P Santa Rosa de Quives-Rímac, han expresado que su mayor grado de estrés académico se expresa en síntomas, sobre todo cuando se sienten abrumados por las abundantes tareas y trabajos dejados por los profesores, este es el principal motivo de estrés que ellos reconocen. Lo cual les provoca un nivel de afrontamiento, que es siempre personal, pero no deja de tener implicancias en la familia y en la sociedad, porque poseen manifestaciones físicas y psicológicas en los estudiantes.

En cuanto al artículo de Vargas (2020) en donde expresa que la pandemia del Covid-19 ha traído consigo la obligación de una virtualidad de la educación, sin embargo, como señala que él mismo en un país donde las brechas no solo son económicas y sociales, sino digitales. Puesto que la conectividad no en el Perú no está garantizada en muchas regiones, provincias, sobre todo en las zonas más rurales. Con dichas expresiones de Vargas (2020) está investigación manifiesta su conformidad, por partir de datos reales que llegan a expresarse sin cuestionamientos. Además, porque es la segunda causa de estrés que los estudiantes de la I.E.P. Santa Rosa de Quives-Rímac han expresado en las entrevistas realizadas y ratificadas por varias ocasiones. Por lo tanto, hoy en día en la educación virtual la falta de conectividad se ha convertido en un estresante del estrés académico.

Por esa razón, conociendo esta realidad el gobierno actual del Perú informó que compraría tablet's que incluirían internet para dar solución concreta a esta problemática social. Sin embargo, recientemente el Minedu canceló el contrato de la compra de estos medios digitales, lo cual pone en alto riesgo la continuidad de la educación en las zonas donde no existen las conexiones de internet (Dioses, 2020). Es en ese orden de ideas, Arredondo (2017) señala que la conectividad ayuda al aumentar el desarrollo y bienestar tanto personal como social, por eso la falta de este elemento provoca grandes desigualdades y deja ver el nivel de pobreza. Por lo tanto, esta realidad de la brecha digital, no solo está presente en el Perú, sino que se evidencia en latino América, así como la región norte América e incluso en países europeos.

Sin embargo, el tema de la conectividad es afectado sobre todo en países y zonas en donde los recursos económicos son menores a lo que demanda tener una vida digital. Lo cual está en consonancia con lo que en el presente estudio se evidencia, puesto que los estudiantes de la I.E.P. Santa Rosa de Quives-Rímac, provienen de niveles socioeconómicos denominados del sector c y d. Además, en las clases virtuales que reciben y en las mismas entrevistas se observó que no contaban con computadoras, sino que desde su celular desarrollan las clases de manera interactiva. En ese sentido, la falta de recursos para poder adquirir una computadora, que es el instrumento más apropiado para recibir las clases virtuales, provoca tanto en los padres de familia, como en los estudiantes estrés.

Dado que, al no poder interactuar con los profesores de manera adecuada, el aprendizaje se vuelve más difícil de captar, y esto provoca que los docentes manden trabajos para poder suplir esas carencias y así puedan tener evidencia de su trabajo y los estudiantes de sus avances académicos. Llegando a ser un círculo vicioso, porque el profesor que presiona al estudiante con las interacciones de las clases, la estudiante hace lo mismo con padre de familia por no tener internet o un medio electrónico apropiado, y estos últimos presionan a los directivos del colegio para que sean comprensivos con la situación; y ellos a su vez vuelven a presionar a los docentes, provocándose un grado de estrés académico agudo y crónico. Es decir, un estado de estrés constante perjudica a la salud mental, porque expresan un nivel permanente de estrés (Schlichting, 2014).

Por ello, respecto a los resultados de la presente investigación, todos los casos señalan que el mayor estresante que ellos puede reconocer con claridad, y ello se deja notar en la observación virtual que se realiza al entrevistarlos, es la cantidad de tareas que los profesores dejan. Pues, ellos se sienten abrumados y sin poder decir nada frente a esta situación que los lleva a desanimarse y no desear buscar el aprendizaje, sino el cumplimiento para que sus padres no les llamen la atención.

## **V. Conclusiones**

### **Primera conclusión**

La virtualidad de la educación peruana en el 2020, a causa de la pandemia del Covid-19, ha provocado un incremento considerable de estrés académico por el exceso de tareas y un deterioro en los hábitos de estudios por carencia de perspectivas de futuro, de los estudiantes del nivel secundaria de la I.E.P. Santa Rosa de Quives, del distrito del Rímac, perteneciente a la Ugel 02.

### **Segunda conclusión**

Producto de la virtualidad total de la educación peruana en el 2020, se han agudizado estresores físicos: ambientes, que producen distractores como el ruido, el movimiento de los demás miembros de la familia por la zona y el momento en que se participa virtualmente de la clase o en el momento de realizar las tareas, la bulla propia de la convivencia familiar o de aparatos como televisor, radio o teléfono.

### **Tercera conclusión**

La virtualidad de la educación básica peruana a nivel nacional en el 2020, a causa de la brecha digital que es parte de la realidad del país, ha provocado nuevos estresores, desde el aspecto virtual y tecnológico, puesto que, la falta de conectividad y la carencia de equipos tecnológicos apropiados para llevar a cabo una educación virtual de manera satisfactoria, son los nuevos estresores del estrés académico.

### **Cuarta conclusión**

Los hábitos de estudio de los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Santa Rosa de Quives, del distrito del Rímac, perteneciente a la Ugel 02 se han observado deteriorados en la medida en que; a pesar de no contar con conocimientos de las técnicas de estudio, ni la costumbre de estudiar más allá de las clases; existe una disminución en el ánimo de buscar aprender más, porque solo sienten que realizan las tareas en cantidades abrumadoras que solicitan sus profesores.

## **VI. Propuestas**

### **Primera propuesta**

El gobierno central del Perú al no contar con las condiciones mínimas y apropiadas para desarrollar desde la virtualidad la educación básica a nivel nacional, tanto por las carencias digitales como la carencia de equipos tecnológicos de los estudiantes debería desistir de ella y dedicarse a elaborar una planificación apropiada lo antes posible para la recuperación de las clases perdidas. Sin embargo, de seguir con el planteamiento se puede proponer como alternativa de solución que las clases se hagan una distribución general del material educativo 2020 para que los estudiantes los desarrollen de manera progresiva con la ayuda de sus profesores.

### **Segunda propuesta**

Los directivos de las instituciones educativas de la educación básica y los profesores de los tres niveles de educación deberían disminuir considerablemente las tareas y trabajos de los escolares, de tal forma que no representen un motivo generador de estrés negativo para ellos, sino un modo reforzar su proceso de la enseñanza y del aprendizaje, pasando de la cantidad a la calidad de las tareas.

### **Tercera propuesta**

La comunidad educativa, es decir directivos, profesores, estudiantes y padres de familia deberían tener una capacitación general para poder abordar las problemáticas de una educación virtual y las ventajas que ella brinda, para poder generar ambientes y técnicas apropiadas de estudios, que cuenten con una planificación real y una apropiada distribución del tiempo dedicado a estudiar.

#### **Cuarta propuesta**

Organizar periódicamente reuniones, talleres y capacitaciones virtuales para padres de familia, profesores y estudiantes, en cuanto rutina diaria escolar y familiar, sobre todo en aplicación de una sana convivencia familiar, en donde se practique el lenguaje asertivo y actitudes motivacionales, en cuanto al futuro que buscan alcanzar en una vida profesional y social de los estudiantes.



## Referencias

- Ahumada, B.; Henríquez, C.; Maureira, F. & Ruiz, V. (2013). *Estrés estudiantil un estudio desde la mirada cualitativa*. Universidad de Bio Bio-Chile). Recuperado de <http://www.ubiobio.cl/miweb/webfile/media/357/Articulos/Art%C3%ADculo-%20Estr%C3%A9s%20Estudiantil.pdf>
- Álvarez, M y Fernández, R. (2013). CHTE. *Cuestionario de hábitos y técnicas de estudio. Tea*, ed. 4ta, Madrid. Recuperado de [http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/CHTE-Manual-2015\\_extracto.pdf](http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/CHTE-Manual-2015_extracto.pdf)
- American College Health Association (2006). *Estrés Académico y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios*. Recuperado de <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arista, L. (2016) *Guía para elaboración del proyecto de tesis*. Lima-Perú. Facultad de Teología Pontificia y Civil de Lima.
- Arredondo, P. (2017). Connectivity and digital inequality in Jalisco, Mexico. Departamento de Comunicación y Sociedad de la Universidad de Guadalajara-México, 127-163. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/comso/n30/0188-252X-comso-30-00129-en.pdf>
- Ball K, C. y Lee C. (2000). *Relationships between psychological stress, coping and disordered eating: A review*. *Psychol Health.*;14(6), 1007-1035. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22175259/>
- Barraza, A. (2007). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. *Revista Electrónica de Psicología*. Iztacala-México 9. (3), 110-129. Recuperado de [file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/19028-29485-1-PB%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/19028-29485-1-PB%20(2).pdf)
- Bellona, R. (2018). *Programa educativo de técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior*. *Revista Iberoamericana de Educación*, vol. 76, núm. 2, 73-94. Recuperado de <https://rieoei.org/RIE/article/view/2959/3957>
- Capcha, N. y Benito, C. (2017). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en el área de matemática en los estudiantes de la institución educativa “San Antonio” de Quintaojo - Acostambo – Huancavelica*. (Tesis de pregrado. Universidad Nacional de Huancavelica. Huancavelica-Perú). Recuperado de <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1426/TP%20-%20UNH%20MAT.COM.INF.%200005.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Capdevila, A. y Bellmunt, H. (2016). *Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del adolescente: diferencias por género*. *Educatio Siglo XXI*, Vol. 34 n° 1 • 2016, Murcia- España, 157-172. <https://revistas.um.es/educatio/article/view/253261>

- Cohen, N. y Gómez, G (2019). Metodología de la investigación, ¿para qué? Buenos Aires-Argentina: Editorial Teseo. Recuperado de [http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20190823024606/Metodologia\\_para\\_que.pdf](http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20190823024606/Metodologia_para_que.pdf)
- Consejo Nacional de Educación (2018). *Proyecto educativo nacional al 2021: Balance y recomendaciones 2017-2018*. Lima-Perú. Recuperado de <http://www.cne.gob.pe/uploads/publicaciones/publicacion/2018/balance-pen-2017-2018.pdf>
- Decreto Supremo que declara Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote del COVID-19 DECRETO SUPREMO N° 044-2020-PCM*. Recuperado de [file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/Diseño%20y%20desarrollo%20del%20trabajo%20de%20investigación/Tesis%20habitos%20de%20estudios%20y%20estres%20académico/DS044-PCM\\_1864948-2.pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/Diseño%20y%20desarrollo%20del%20trabajo%20de%20investigación/Tesis%20habitos%20de%20estudios%20y%20estres%20académico/DS044-PCM_1864948-2.pdf)
- Del Toro, A. (2011). *Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar*. Revista Medisan, [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192011000100003](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192011000100003)
- Diccionario etimológico, 2020 <http://files.sld.cu/bmn/files/2014/07/estresfolleto.pdf>
- Dioses, L. (2020). *Cancelación de compra de tablets pone en riesgo la continuidad del servicio educativo, según el Congreso*. Diario Gestión. Lima-Perú. Recuperado de <https://gestion.pe/peru/luis-dioses-sobre-cancelacion-de-compra-de-tablets-esto-pone-en-riesgo-la-continuidad-del-servicio-educativo-minedu-mndc-noticia/?ref=gesr>
- Domínguez, J y Rama, C. (2013). *La Educación a Distancia en el Perú*. Chimbote: ULADECH Católica. Depósito Legal N° 2013-07060 ISBN: 978-612-46446-0-3. Recuperado de [file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/Diseño%20y%20desarrollo%20del%20trabajo%20de%20investigación/Tesis%20habitos%20de%20estudios%20y%20estres%20académico/la\\_educacion\\_a\\_distancia\\_en\\_peru.pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/Diseño%20y%20desarrollo%20del%20trabajo%20de%20investigación/Tesis%20habitos%20de%20estudios%20y%20estres%20académico/la_educacion_a_distancia_en_peru.pdf)
- Ebele, F. y Olofu, A. (2017). Study habit and its impact on secondary school students' academic performance in biology in the Federal Capital Territory, Abuja. Vol. 12(10), Department of Science and Environmental Education, University of Abuja, Nigeria, 583-588. Recuperado de <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1143649.pdf>
- El Peruano (2020) *La nefasta informalidad*. Recuperado de <https://elperuano.pe/noticia-la-nefasta-informalidad-89150.aspx>
- Espinosa, J. (2017). *Los juegos recreativos en el estrés académico de los estudiantes de octavo año de educación general básica de la unidad educativa "San Alfonso María de Ligorio"*. (Tesis de pregrado. Universidad Técnica de Ambato. Ambato-Ecuador) Recuperada de

file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/Jos%C3%A9%20Juli%C3%A1n%20Espinosa%20Moreno%201804608030.pdf

Fernández, A. *Teología Moral. Curso fundamental de la teología católica*. Palabra. 4ta ed. Madri- España. 2010.

Fernández, E. et al. (2015) *Psychological and psychobiological stress in the relationship between basic cognitive function and school performance*. Revista de la Universidad de Murcia. Murcia-España, 120-126. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.151451>

Garbanzo-Vargas, G. (2016). *Desarrollo organizacional y los procesos de cambio en las instituciones educativas, un reto de la gestión de la educación*. Revista Educación, vol. 40, núm. 1, Universidad de Costa Rica, San Pedro, Montes de Oca-Costa Rica, 67-87. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44043204005.pdf>

Goodman, D., Miller, D., & West-Olatunji, A. (2012). *Traumatic stress, socioeconomic status, and academic achievement among primary school students*. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 4(3), 252–259. Recuperado de <https://doi.org/10.1037/a0024912>

Hernández, S., Fernández C. y Baptista L. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Editorial Mc Graw Hill. Recuperado de [https://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf)

Hidrovo, L. (2013). *Los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de 7mo, 8vo, 9no y 10mo años de básica del jardín - escuela y colegio Gonzalo Cordero Crespo de Fe y Alegría del distrito metropolitano de Quito en el año lectivo 2011 - 2012. propuesta de una guía didáctica para el fortalecimiento de los hábitos de estudio de los estudiantes*. (Tesis de pregrado. Universidad Central del Ecuador. Quito-Ecuador). Recuperado de <file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/T-UCE-0010256%20tesis%20cualitativa%20internacional.pdf>

Hildebran Von, D. (1997). *Ética*. Encuentro. Madrid-España.

Kabiru, B. (2018). *Managing study habits and its impact on secondary school students academic performance in Nigeria*. Department of Science Education, Modibbo Adama University of Technology, Vol.6, No.2. Yola,Nigeria, 15-24. Recuperado de <http://www.eajournals.org/wp-content/uploads/Managing-Study-Habits-and-its-Impact-on-Secondary-School-Students-Academic-Performance-in-Nigeria.pdf>

Lamas, H. (2015). *Sobre el rendimiento escolar*. Revista Dialnet. Propósitos y Representaciones, 3(1), 313-386. Recuperado de [file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-SobreElRendimientoEscolar-5475216%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-SobreElRendimientoEscolar-5475216%20(2).pdf)

- Lana, L., Mittmann, P., Moszkowicz, y Pereira, C. (2018). *The stressors factors in adult patients interned to an intensive care unit*. Revista electrónica Enfermería Global, N° 52, 602-611. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v17n52/en\\_1695-6141-eg-17-52-580.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v17n52/en_1695-6141-eg-17-52-580.pdf)
- Lorence, B., Hidalgo, V., y Decovic, M. (2013). *Adolescent adjustment in at-risk families: The role of psychosocial stress and parental socialization*. Revista Salud mental. Vol. 36, No.1. University of Seville, Spain. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v36n1/v36n1a7.pdf>
- Marín, J., Barragán, X., y Zaballo, A. (2014). Recuperado de <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Informe-sobre-la-situaci%C3%B3n-de-conectividad-de-Internet-y-banda-ancha-en-Per%C3%BA.pdf>
- Ministerio de educación (2020) *Ministerio de Educación ordena que escolares no sean abrumados con muchas tareas*. Recuperado de <https://diariocorreo.pe/edicion/lima/ministerio-educacion-escolares-tareas-785327/>
- Montero, I. y León, O. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. International Journal of Clinical and Health Psychology Vol. 7, N° 3. Universidad Autónoma de Madrid, Spain, 847-862. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/337/33770318.pdf>
- Naranjo, M. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo*. Revista Educación, vol. 33, núm. 2. Universidad de Costa Rica San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica, pp. 171-190
- Niño, E. (2015). *Naturaleza humana y condición socio-cultural de la persona*. Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas, vol. 2. Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias Estado de México-México, 85-93. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2631/263141553010.pdf>
- OMS (2020). *Alocución de apertura del director general de la OMS en la rueda de prensa sobre la covid-19 celebrada el 11 de marzo de 2020*. Recuperado de <https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
- Ortega, V. (2012). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del Callao*. (Universidad San Ignacio de Loyola, Lima-Perú.) Recuperado de [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1215/1/2012\\_Ortega\\_H%C3%A1bitos%20de%20estudio%20y%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20en%20estudiantes%20de%20segundo%20de%20secundaria%20de%20una%20instituci%C3%B3n%20educativa%20del%20Callao.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1215/1/2012_Ortega_H%C3%A1bitos%20de%20estudio%20y%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20en%20estudiantes%20de%20segundo%20de%20secundaria%20de%20una%20instituci%C3%B3n%20educativa%20del%20Callao.pdf)
- Pérez, D. et al. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. Revista Cubana de Medicina General Integral. 30(3). La Habana- Cuba, 354-363. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v30n3/mgi09314.pdf>

- Pozo, P. y Sarriá, E. (2014). *A global model of stress in parents of individuals with autism spectrum disorders (ASD)*. Anales de psicología, vol. 30, nº 1. UNED, Universidad Nacional de Educación a Distancia-España, 180-191. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v30n1/psicologia\\_evolutiva3.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v30n1/psicologia_evolutiva3.pdf)
- Quispe, W. (2017). *La funcionalidad de la tarea escolar en la educación*. Revista Para el Aula – IDEA - Edición N° 21. Quito-Ecuador, 36-37. Recuperado de [https://www.usfq.edu.ec/publicaciones/para\\_el\\_aula/Documents/para\\_el\\_aula\\_21/pea\\_021\\_0018.pdf](https://www.usfq.edu.ec/publicaciones/para_el_aula/Documents/para_el_aula_21/pea_021_0018.pdf)
- Rhonheimer, M. (2007). *La perspectiva de la moral*. Fundamentos de la ética filosófica. Rial. 2da ed. Madrid-España.
- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima sur* (Tesis de grado. Universidad Autónoma del Perú. Lima-Perú). Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/124>
- RPP (2020). *¿Por qué las operadoras solo garantizan el 40% de velocidad de Internet?* Recuperado de <https://rpp.pe/economia/economia/osiptel-evaluara-si-amplia-garantia-de-velocidad-de-internet-noticia-1058929>
- Saldaña, C., De Loera L., Madrigal B. (2017) *Evaluation of Stress Academic Levels of Medical Students of The South University Center. Case: Ciudad Guzman*. (La Universidad Del Sur. Ciudad Guzman-México, 31-34). Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cyt/v19n58/0718-2449-cyt-19-58-00031.pdf>
- Schlichting, A. et al. *The occupational stress affects the health conditions of military police officers*. Revista Cubana de Medicina Militar. 43(3), Center of Health Sciences and Sport. Univ. Estadual de Santa Catarina. Florianópolis-Brazil, 293-306. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/mil/v43n3/mil04314.pdf>
- Menaga, S. y Chandrasekaran, V. (2014). *A study on interpersonal skills of university students*. Recuperado de [https://www.academia.edu/10202649/A\\_STUDY\\_ON\\_ACADEMIC\\_STRESS\\_OF\\_HIGHER\\_SECONDARY\\_SCHOOL\\_STUDENTS](https://www.academia.edu/10202649/A_STUDY_ON_ACADEMIC_STRESS_OF_HIGHER_SECONDARY_SCHOOL_STUDENTS)
- Vega, E. (2020). El Perú de la “nueva convivencia social”. Consejo latinoamericano de ciencias sociales. Lima- Perú. Recuperado de <https://www.clacso.org/wp-content/uploads/2020/07/Enver-Vega-F.-Peru%CC%81-04JUL2020.pdf>
- Vegas, M. (2020). *Una educación remota y en aislamiento social es una experiencia inédita en el Perú y el mundo*. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima-Perú. Recuperado de <https://idehpucp.pucp.edu.pe/entrevistas/martin-vegas-una-educacion-remota-y-en-aislamiento-social-es-una-experiencia-inedita-en-el-peru-y-el-mundo/>

Zych, I. y Llorent, V. (2020) *An intervention program to enhance social and emotional competencies in pre-service early childhood education teachers*. Revista Psychology, Society, & Education. Vol. 12, Issue 1. Córdoba-Spain, pp. 17-30. Recuperado de [https://go.gale.com/ps/retrieve.do?tabID=T002&resultListType=RESULT\\_LIST&searchResultsType=SingleTab&searchType=BasicSearchForm&currentPosition=6&docId=GALE%7CA625243696&docType=Clinical+report&sort=Relevance&contentSegment=ZEDU-MOD1&prodId=PROF&contentSet=GALE%7CA625243696&searchId=R1&userGroupName=univcv&inPS=true&ps=6&cp=6](https://go.gale.com/ps/retrieve.do?tabID=T002&resultListType=RESULT_LIST&searchResultsType=SingleTab&searchType=BasicSearchForm&currentPosition=6&docId=GALE%7CA625243696&docType=Clinical+report&sort=Relevance&contentSegment=ZEDU-MOD1&prodId=PROF&contentSet=GALE%7CA625243696&searchId=R1&userGroupName=univcv&inPS=true&ps=6&cp=6)

## Anexos

### Anexo 1: Matriz de consistencia

Matriz de consistencia				
Título: <b>PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIOS EN LA VIRTUALIDAD DE ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE I.E. PRIVADA SANTA ROSA DE QUIVES-RÍMAC, 2020</b>				
Autor: Bach. Miguel Ángel Umeres Umeres				
Problema	Objetivo	Línea de la investigación: evaluación y Enfoque: cualitativo / Tipo: básico, no experimental / Nivel: descriptivo / Diseño: estudio de caso		
<p>Problema general</p> <p>¿De qué manera se afectan el estrés académico y los hábitos de estudio, con la educación virtual, de los estudiantes de secundaria de la I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020?</p> <p>Problemas específicos: 1</p> <p>¿Cómo se intensifican los síntomas del estrés académico y se afectan los hábitos de estudios con la educación virtual en los estudiantes de secundaria de la I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020?</p> <p>Problemas específicos: 2</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Examinar si se afectan el estrés académico y los hábitos de estudio, con la educación virtual, de los estudiantes de secundaria de la I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020.</p> <p>Objetivos específicos: 1</p> <p>Indagar si se intensifican los síntomas del estrés académico y se afectan los hábitos de estudios con la educación virtual en los estudiantes de secundaria de la I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020.</p> <p>Objetivos específicos: 2</p> <p>Estudiar si aumentan los estresores del estrés académico y se afectan los hábitos de estudios con la educación virtual en los estudiantes de secundaria de la I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020.</p>	Variable e indicadores		
		Categorías	Subcategorías	Ítems
		<p><b>Variable 1: Estrés académico</b></p> <p>Estresores</p>	<p>Sobrecarga de tareas</p> <p>Conectividad virtual</p> <p>Exigencia de los padres de familia</p>	<p>¿Qué situaciones de la educación virtual te producen estrés académico?</p>
		<p>Síntomas</p> <p>Afrontamiento</p>	<p>Trastornos en el sueño</p> <p>Dolores de cabeza</p> <p>Modérese las uñas,</p> <p>Descartar uso de aparatos electrónicos</p> <p>Escuchar música</p> <p>Jugar con las mascotas</p>	

<p>¿De qué modo aumentan los estresores del estrés académico y se afectan los hábitos de estudios con la educación virtual en los estudiantes de secundaria de la I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020?</p> <p>Problemas específicos: 3 ¿Cuál es la capacidad de afrontamiento del estrés académico y se afectan los hábitos de estudios con la educación virtual en los estudiantes de secundaria de la I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020?</p>	<p>Objetivos específicos: 3 Analizar el afrontamiento del estrés académico y se afectan los hábitos de estudios con la educación virtual en los estudiantes de secundaria de la I.E. P. Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020.</p>	<p><b>Variable 2: Hábitos de estudios</b></p> <p>Condiciones físicas, ambientales, y virtuales</p> <p>Planificación y estructuración del tiempo</p> <p>Conocimiento de las técnicas</p>	<p>Actitud general hacia el estudio</p> <p>Lugar de estudio</p> <p>Use de aparatos tecnológicos</p> <p>Planificación</p> <p>Estructuración</p> <p>Tiempo</p> <p>Técnicas de estudio</p> <p>Exámenes</p> <p>Ejercicios</p> <p>Trabajos</p>	<p>¿En qué parte de tu casa estudias en este tiempo de aislamiento social?</p> <p>¿Qué problemas has tenido con el uso de la tecnología en este tiempo de educación virtual?</p> <p>¿Planificas tu tiempo de estudio fuera de las clases en este tiempo educación remota?</p> <p>¿Qué técnicas de estudios conoces para estudiar mejor en esta nueva forma de educación virtual?</p>
--	---	---	---	--



## **Anexo 2: Participantes**

1. Estudiante, Josué Ronaldo Javier Robles Floreano D.N.I: 74083099, domiciliado: En Pasaje 8 de julio Manzana Lote 4A El Altillo Rímac, correo electrónico: reauvit123@gmail.com. Grado o año de estudio: 4to de secundaria.
2. Estudiante, Ariana Quiña Vera. Nació el 15 de abril a las 12:15 en el hospital Eduardo Rebagliati en Jesús María. Grado o año de estudio: 4to de secundaria.
3. Estudiante, Italo Fernando Aguirre Minaya y nació el 30 de diciembre del 2004 en Lima, Perú. Mi DNI es 70430119. Grado o año de estudio: 3ro de secundaria.
4. Estudiante, Nataly Mayte Lozano Merma, 72967859, Jr. Huánuco 477 #01, maynat3145@gmail.com. Grado o año de estudio: 4to de secundaria.
5. Estudiante, Santiago Miguel Fabricio León García. DNI: 73671715. Dirección: av. Capilla 475. Correo electrónico: jubleon05@gmail.com. Grado año de estudio: 2do grado de secundaria
6. Estudiante, Ailen Akemi Ysidro Callirgos. Edad: 13 años. DNI 60767635. Dirección: Jr. las salinas 614 urb. Vila Campa Rímac. Correo: ailenysca2021@gmail.com

## Anexos

### Anexo 3: Entrevistas

#### Primera entrevista a los participantes: preguntas y respuestas

##### 1. Estudiante, Josué Ronaldo Javier Robles Floreano

Historia de mis Padres y abuelos. Mi Madre se llama: Manuela Luz Floreano Miranda y mi Padre se llama: Hugo Isaac Robles Laura. Mis Abuelos de Mamá. Esperanza Miranda Aguilar y Pablo Floreano Chapilliquen "Falleció" no lo llegue a conocer porque cuando nací ya había fallecido, sé que mi abuelo tiene fallecido hace 21 años la edad de mi hermano Hugo porque él fue su último nieto que él vio nacer cuando él tenía 4 meses de nacido. Mis abuelos de Papá. Modesta Laura de la Paz y Valerio Robles Salas, "Falleció" Mi recuerdo de mi abuelo es que era Albañil, construía casas el también construyó la casa donde Yo vivo, cuando él alzaba la pared de la casa yo le ayudaba a pasar el ladrillo, y le ayudaba a mover la mezcla de arena y cemento. Él tiene 4 años de Fallecido, todos me dicen que le he sacado su genio o su manera de Ser. Mi Historia de Nacimiento e infancia. Nací el 6 de mayo de 2005 a las 8 am. En el Hospital "San Bartolomé" mi Mamá paso por cesaría porque venía de pie, Pese 3 Kilos cuatrocientos cincuenta, medí 55 cm.

El día que yo nací mi Papá y mi Mamá se pusieron muy contentos, tengo 2 hermanos llamados Kirche mi hermana mayor y mi hermano Hugo ellos son mis hermanos mayores. Era un niño muy juguetón, me gustaba dibujar mucho. Estudie en la I.E.I "Las Corbatitas" En el Rímac de 4 a 5 años. Siempre tenía el cariño de Mamá y Papá.

Historia de Estudiante y Amigos. En el 1re grado estudie en el colegio I.E.P "Ángel de la Guarda" donde su directora era Miss Fanny Odar Silva, Miss Anita Silvia, Miss Maria y mi Profesora: Miss Atniza ella era muy renegona y pega lona, Pegaba a los niños. Tuve varios Amigos y Amigas, donde estudiaba, Ariana, Cesar, Tatiana, Belén todos éramos compañeros y nos llevábamos bien todos. Luego Pasamos I.E.P Colegio Matemático del Rímac donde ahí estuvimos con Miss Paula ella nos enseñaba todos los días nos repasaba el abecedario, después pasamos I.E.P Santa Rosa de Quives donde el Profesor Héctor fue mi Profesor, Miss María fue mi profesora y luego la Miss Maritza después pase a secundaria. Profesor: Marco Antonio, Montalva, educación física, Miss Jackelin Wong, Verónica Gil, profesor Miguel Ángel. Mis Amigos: Ariana, Jaimy, Jazmín, Nicole, Nataly, Xiomara, Braulio, Jesús, Aly, Josué Vadillo, También conversamos de lo que nos sucede a cada uno en nuestras casas y también de la tarea que hacemos en el colegio.

Conclusión de educación virtual: Mi vida si ha cambiado por la coyuntura del Covid 19 antes era presencial. Ahora con esta pandemia que estamos viviendo es Virtual. Sé que nos tenemos que quedar en casa para no enfermarnos tanto como personas mayores, niños adolescentes. Hasta que tengamos la vacuna contra esta pandemia que nos está matando cada día. La Educación Virtual está bien porque tenemos que avanzar y no nos podemos detener para salir adelante todos.

2. Estudiante, Ariana Quiña Vera.

La historia de mi familia. Mis abuelos, Quiñe Llanos Luis Rolando. Edad: 88. DNI: 08367850. Domicilio: Jirón Marañón cuadra 1 en el Rímac. Llanos Alcántara Bertha. Edad: 84. DNI: 08342630. Domicilio: Pasaje Júpiter 190 ciudad y campo Rímac. Historia de mis abuelos paternos: Se conocieron en una reunión, comenzaron a salir al tiempo se casaron y formaron una familia ahora tienen 8 hijos. Los datos de mis abuelos maternos: Vera Pérez Juan Elías. Edad: 65. DNI: 08016620. Domicilio: Jirón Humboldt 1647 la Victoria. Osorez Cruz Elena Laura. Edad: 63. DNI: 08075325 Domicilio: Avenida Miraflores 356 Chorrillos.

Mis abuelos maternos la conocieron en parque de distracciones y de ahí hicieron amistad y formaron una familia se casaron y en cual tienen 12 hijos. Historia de mis padres: Quiñe Llanos Enrique Manuel. Edad: 45 años. DNI: 08165800 Domicilio: Pasaje Saturno 122 ciudad y campo Rímac. Correo electrónico: enriquemanuelquinellanos@gmail.com. Vera Osorez Melissa Yesenia. Edad: 41 años. DNI: 41584131. Domicilio: Pasaje Saturno 122 ciudad y campo Rímac Correo: Melissa.admi13579@gmail.com. Mi papa vivía en el pasaje Júpiter y mi abuelita alquilo una casa en el mismo pasaje y justo eran vecinos, como mi mamá era nueva al igual que sus hermanos todos querían ser sus amigos y ahí se conocieron hicieron amistad y los 5 años se juntaron hasta el día de hoy somos 3 hermanos Luis, Ariana y Adriano. Mi historia personal. Nací el 15 de abril a las 12:15 en el hospital Eduardo Rebagliati en Jesús María. Mi infancia la pase en mi dirección actual siempre estuve rodeada de toda mi familia porque vivimos cerca y crecimos juntos con mis primos y hermanos. Estudio en el colegio Santa Rosa de Quives desde mi primaria. Mis amigos son: Camila, Paula, Rachell, Mafer, Aracely, Nicole y José.

Conclusión de educación virtual: Mi vida cambio porque este año tenía muchos planes de estudiar y hacer realizar actividades que me gustan, pero no se pudo realizar ya que estamos en un estado de emergencia en el cual tenemos que acatar a las órdenes de nuestro presidente,

por otro lado, lo bueno es que pude compartir más tiempo con mi familia haciendo cosas que ya se había dejado de hacer.

### 3. Estudiante, Italo Fernando Aguirre Minaya

Nací el 30 de diciembre del 2004 en Lima, Perú. Mi DNI es 70430119. Mis padres son Mery Graciela Minaya Aranda y mi padre es Dieter Domingo Aguirre Venegas, mis abuelos parte de mi madre si los conocí y son Betty Aranda Bernal y Antonio Minaya. Mis abuelos parte de mi padre nunca los conocí por que murieron antes que yo naciera. Soy el segundo de dos entre los hijos de mis padres. Vivo con mis Madre y mi hermano en el Rímac en Pasaje Villacampa. Mis estudios. Mi primaria fue en Belén (1ro de primaria), Benjamín Barton (2 a 6) Rímac. La secundaria actualmente la estoy haciendo en Santa Rosa de Quives en el Rímac, donde tengo excelente conducta y comencé en el año 2019. Durante mi infancia viajé a Santiago de Chile donde conocí otra arquitectura, otras personas y diferentes productos.

Conclusión de educación virtual: finalmente espero que pronto vuelva a ser como antes, donde asistiré al colegio, reuniéndonos nuevamente con los profesores y amigos; así como era antes.

### 4. Estudiante, Nataly Mayte Lozano Merma

Mi papá se llama Juan Carlos Lozano Regalado. Nació el 08 de noviembre del 1980. Mi mamá se llama Mónica Carmen Merma Pizarro. Nació el 14 de Julio de 1974. Mi hermano se llama Keylor Sebastián Lozano Merma. Nació el 11 de agosto del 2014. Mi abuelo por parte de papa se llama Julio Lozano. Nació el 14 de septiembre y mi abuela se llama Clemencia Regalado. Nació el 19 de febrero. Mi abuelo por parte de mama se llama Nectario Merma. Nació el 9 de diciembre de 1944 y mi abuela se llama Martha Pizarro. Nació el 6 de diciembre de 1951.

Mi nombre es Nataly Mayte Lozano Merma. Nací el 21 de febrero del 2005, en el Hospital 2 de mayo a las 10:32 am. Cuando era pequeña viví 1 año en Cajamarca. Cuando tenía 3 años estude en el jardín de Cajamarca llamado San Antonio. Luego me fui a vivir a Lima, que es donde vivo actualmente y aquí estude 3,4 y 5 años, 1ero y 2do de primaria en el colegio Niño Jesusito. Una parte de mi primaria, 3ero, 4to, 5to, 6to, 1ero de secundaria, 2do de secundaria, lo estude en el colegio llamado Nuestra Señora de las Mercedes. Luego

cuando iba a entrar a 3ero de secundaria me cambie de colegio y lo estude donde actualmente estoy, llamado Santa Rosa de Quives. Actualmente curso el 4to año de secundaria. Al entrar a este colegio por primera vez no se me hizo fácil porque ya me había acostumbrado a mi anterior colegio, porque tenía a mis amigos ahí, y en este colegio que para mí era nuevo, no conocía a nadie, los primeros días no le hable a nadie pero luego los profesores formaban grupos y ya me reunía con ellos hasta que empezamos hablar y luego de 1 año ya hice amigos .

Conclusión de educación virtual: Ahora en este año las clases virtuales no se me hacen tan fáciles porque creo que es mucho mejor aprender en las clases presenciales ya que se entiende aún más, pero en lo que no se entiende se le puede pedir ayuda a algún familiar, ahora solo es acostumbrarnos a las clases virtuales ya que no se puede salir por lo que está sucediendo en estos tiempos. Lo mejor que hay ahora es el poder estar en familia porque antes los padres trabajaban y los hijos estudiaban y no había tanta comunicación entre ambos, ahora que todos estamos en casa podemos hacer varias cosas en familia y lo principal es cuidarnos entre todos.

5. Estudiante, Santiago Miguel Fabricio León García.

Historia de mis padres y abuelos: mi abuelo paterno: Juan salomón león valles se encuentra fallecido no lo conocí, y mi abuela paterna: Emilia Irene paz herrera se encuentra fallecida de la que me queda el recuerdo. Mi abuelo materno: Luis Fernando García Sánchez se encuentra vivo, pero adolece de una enfermedad reciente. Mi abuela materna: Margarita Chávez Sánchez se encuentra viviendo actualmente en Italia con la cual no deje de comunicarme. Mi padre: Víctor Jubal león paz él se encuentra aquí ayudándome con mis estudios y trabajos. Mi madre: margarita Lizett García Chávez se encuentra en Italia yo siempre me comunico con ella. Historia de nacimiento e infancia. 5 de agosto 2005 6:40 am mi padre y madre me criaron juntos y mi hermana era muy buena conmigo tuve un hermano a los dos años. Historia de estudiante. 1 grado de primaria en eso día no tenía amigos ni en 2 grado primaria si tenía unos cuantos amigos 3 de inicial era un poco inteligente y buen amigo 4 grado inicial tenía uno cuantos amigos y era un poquito estudioso 5 de primaria era solo un poquito estudioso 6 de primaria era muy estudioso e inteligente 1 grado de secundaria era muy estudioso y muy inteligente 2do grado de secundaria era, pero muy estudioso y tenía unos buenos amigos.

Conclusión de educación virtual: la educación virtual no es tan malo porque aprende un poco de estudio ayuda un poco el estudio, la educación y aprendizaje.

6. Estudiante, Ailen Akemi Ysidro Callirgos.

Historia de mis padres y abuelos: Mis abuelos por parte de mi papá se llaman Carmen y Santiago mi mamita Carmen tiene 72 años es jubilada y trabaja como vendedora, mi papito Santiago tiene 74 años y es agricultor tiene huertos de palta y chirimoya son muy buenos y los quiero mucho. Mis abuelos por parte de mi mamá se llaman Rosalía y Juan mi mamita Rosalía tiene 65 años ella no trabaja ella se dedica a la casa y mi papito Juan para en saña provincia de Chiclayo. Mis padres se llaman Luis y Evelyn mi papa tiene 38 años y mi mamá tiene 36 ellos son muy cariñosos siempre están pendiente de mí y de mi hermana, por el momento ellos están en la casa por la cuarentena y no pueden salir a trabajar. Historia de mi nacimiento e infancia: Nací el 19 de julio del 2006 a las 11:42 de la noche, mi papá estuvo muy preocupado por nosotras, pero cuando nos vio a mi mamá y a mí se alegró mucho, estuve un día en el hospital con mi mami y cuando llegué a casa mis padres abuelos me dieron mucho cariño. Mi infancia es muy divertida juego con mi hermana Areli ella tiene 10 años nos acompañamos y nos contamos de todo es como mi amiga tenemos 3 mascotas una perrita (estrella), gatita (minina) y una coneja (lía) con ellas me divierto mucho juego con las tres las bañamos. peinamos y hasta le cortamos el cabello con mi hermana jugamos cada rato la pasamos genial. Historia de estudiantes y amigos. Mis amigos del colegio donde estude la primaria se llaman: Steysi, Lorena, Macarena, Piero, Vania, Cielo, José Luis, etc. Con ellos me la pasaba jugando todo el recreo conversábamos mucho íbamos al parque asíamos casi todo, hasta que llegue a este colegio Santa Rosa de Quives pensé que iba a cambiar mucho mi vida por el cambio de distrito y de colegio pues me equivoque también hice muchos amigos empezando por la miss Fanny con los que me he divertido mucho y por suerte no cambio nada.

Conclusión de educación virtual: estoy aprendiendo muchas cosas como utilizar la tecnología estar revisando los correos tratar de entender a los profesores donde el curso más complicado es matemáticas y extraño mucho a mis amigos jugar conversar con ellos en la hora del recreo, tantas cosas que debemos de aceptar por todo lo que está pasando.

## Análisis de las repuestas de la primera entrevista

Investigador	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4
	Datos personales	Historia familiar	Historia personal y escolar	Educación virtual
Estudiante	Respuesta 1	Respuesta 2	Respuesta 3	Respuesta 4
JR	Expuesto espontáneamente	Nuclear	autoconocimiento y vínculos con la comunidad educativa	No es lo mejor, por el covid-19, se debe hacer, espera volver a la presencial, porque es mejor aprendizaje.
AQ	Expuesto espontáneamente	Nuclear	autoconocimiento y vínculos con la comunidad educativa	No es lo mejor, por el covid-19, se debe hacer, espera volver a la presencial, porque es mejor aprendizaje.
IA	Expuesto espontáneamente	Nuclear	autoconocimiento y vínculos con la comunidad educativa	No es lo mejor, por el covid-19, se debe hacer, espera volver a la presencial, porque es mejor aprendizaje.
NL	Expuesto espontáneamente	Nuclear	autoconocimiento y vínculos con la comunidad educativa	No es lo mejor, por el covid-19, se debe hacer, espera volver a la presencial, porque es mejor aprendizaje.
SL	Expuesto espontáneamente	Nuclear	autoconocimiento y vínculos con la comunidad educativa	No es lo mejor, por el covid-19, se debe hacer, espera volver a la presencial, porque es mejor aprendizaje.
AY	Expuesto espontáneamente	Nuclear	autoconocimiento y vínculos con la comunidad educativa	No es lo mejor, por el covid-19, se debe hacer, espera volver a la presencial, porque es mejor aprendizaje.

## Segunda entrevista a los participantes: preguntas y respuestas

Nombre y apellido: Josué Ronaldo Javier Robles Floreano

Grado o año de estudio: 4to de secundaria

Fecha 29/05/2020

1. Para ti ¿Qué son los hábitos de estudio? Explica

Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria. Lo que determina nuestro buen desempeño académico.

2. ¿En qué parte de tu casa estudias en este tiempo de aislamiento social? Describe

En este tiempo de aislamiento social estudio en mi cuarto porque allí me siento tranquilo relajado con muchas ganas de aprender cada día, esperando mis clases virtuales que me enseña cada día mis profesores.

3. ¿Qué problema has tenido con el uso de la tecnología en este tiempo de educación virtual?

A veces se me ha caído el zoom, por falta de internet.

4. ¿Planificar tu tiempo de estudio fuera de las clases en este tiempo educación remota?

Si puedo planificar mi tiempo de estudios para poder desempeñarme en hacer otras cosas en mi casa, como leer un cuento, escuchar música, hacer mis tareas de mi clase virtual.

5. ¿Qué técnica de estudios conoces para estudiar mejor en este tiempo educación remota?

Las técnicas para estudiar mejor en este tiempo remota son los textos y educación por Online.

6. ¿Cuáles es tu área favorita? Explica

Mi área favorita es arte, porque me gusta dibujar y pintar.

7. Para ti ¿Qué es el estrés académico?

Puede ser o no se tal vez, por la presión de no salir, por las tareas aglomeradas del colegio, los exámenes, los trabajos y por la covid 19 que estamos viviendo hoy.

8. ¿Qué situación de la educación virtual te produce estrés académico?

Es por la presión de algunos cursos que tenemos porque algunos si cumplimos y otros no cumplen con hacer sus tareas.

9. ¿Cómo te das cuenta que estas con estrés académico?

La tensión, trabajos, exámenes, etc.

10. ¿Qué haces para superar en estrés académico en este tiempo de educación virtual?

Escuchando música, viendo televisión "aprendo en casa", Juego Ludo y leyendo un libro "Las mil y una noche".

Nombre y Apellido: Ariana Quiñe Vera

Grado: 4to de secundaria.

Fecha: 29/05/2020

1. Para ti ¿Qué son los hábitos de estudio? Explica

Organizarme en los momentos que, de estudio, Variar las tareas, Tomar descanso y evitar distracciones.

2. ¿En qué parte de su casa estudias en este tiempo de aislamiento social? Describe.

En este tiempo de aislamiento social estudio en mi cuarto.

3. ¿Qué problemas has tenido con el uso de la tecnología en este tiempo de educación virtual?

A veces se me cae el zoom por falta de internet.



4. ¿Planificas tu tiempo de estudio fuera de las clases en este tiempo educación remota?

Hago mis tareas escucho música.

5. ¿Qué técnicas de estudios conoces para estudiar mejor nueva forma de educación virtual?

Las técnicas para estudiar mejor en este tiempo remota son los textos y educación por Online.

6. ¿Cuál es tu área favorita? Explica

Educación física, porque me gusta el deporte.

7. Para ti ¿Qué es el estrés académico?

Es cuando te dejan muchas tareas, cuando algo no te sale y te duele la cabeza.

8. ¿Qué situaciones de la educación virtual te producen estrés académico?

Los exámenes, Los trabajos que no entiendo y las exposiciones.

9. ¿Cómo te das cuenta que estas con estrés académico?

Cuando estoy con dolor de cabeza, no quiero ni agarrar el cuaderno y cuando veo peor me duele.

10. ¿Qué haces para superar el estrés académico en este tiempo de educación virtual?

Escuchando música, comer chocolate, descansar un poco y jugar con mi Mascota.

Nombre y apellido: Italo Aguirre

Grado o año de estudio: 3ro de secundaria.

Fecha: 28/05/2020

1. Para ti ¿Qué son los hábitos de estudio? Explica

Es una costumbre, los hábitos de estudio se refieren a cómo nos acostumbramos a estudiar y a realizar el trabajo escolar

2. ¿En qué parte de tu casa estudias en este tiempo de aislamiento social? Describe

-En la sala

3. ¿Qué problemas has tenido con el uso de la tecnología en este tiempo de educación virtual?

-Ningún problema

4. ¿Planificas tu tiempo de estudio fuera de las clases en este tiempo educación remota?

-No planifico

5. ¿Qué técnicas de estudios conoces para estudiar mejor en esta nueva forma de educación virtual?

-No conozco ninguna técnica de estudio

6. ¿Cuál es tu área favorita? Explica

-Hasta ahora ninguna es mi área favorita

7. Para ti ¿Qué es el estrés académico?

-Yo creo que es donde el profesor le manda mucha tarea al alumno y ese alumno tiene que hacer más cosas aparte

8. ¿Qué situaciones de la educación virtual te producen estrés académico?

-Ninguno me produce estrés

9. ¿Cómo te das cuenta que estas con estrés académico?

-Por la cierta cantidad de tarea que envían o algo así, hay como una sensación no sé cómo explicarlo, pero se siente cada vez que estas en estrés, maso menos así

10. ¿Qué haces para superar el estrés académico en este tiempo de educación virtual?

-escucho música (genero lofi o guitar vibe) o veo series

Nombre y apellido: Nataly Mayte Lozano Merma

Grado o año de estudio: 4to de sec.

Fecha: 28/05/20

1. Para ti ¿Qué son los hábitos de estudio? Explica

Los ámbitos de estudio son los que aplicamos al hacer los deberes, como si habláramos de los pro y contras, no siempre tendremos una comodidad exacta como deseamos, a veces el entorno en el que estamos no nos ayuda mucho y lo que queremos es hacer tareas en silencio para más concentración, no en todos los casos es así, siempre hay algo negativo y positivo.

2. ¿En qué parte de tu casa estudias en este tiempo de aislamiento social? Describe

Yo usualmente suele estudiar en la sala acompañado de mi hermano que también hace tareas, o a veces estudio en mi cuarto porque hay mucha bulla y no me dejan concentrarme y se me hace difícil prestar atención.

3. ¿Qué problemas has tenido con el uso de la tecnología en este tiempo de educación virtual?

Lo que normalmente no me deja estudiar es el Internet, porque la mayoría de veces a cualquier hora la red se cuelga y no quiere dar y viene por ratos, con poca señal.

4. ¿Planificas tu tiempo de estudio fuera de las clases en este tiempo educación remota?

Lo que usualmente hago es, al momento de tener clases prestar atención y luego cuando terminan veo más del tema y me pongo a hacer algunas cosas de mi tarea, a veces hay cosas que no entiendo y necesito que me expliquen y luego normal.

5. ¿Qué técnicas de estudios conoces para estudiar mejor en esta nueva forma de educación virtual?

Pues algo de lo que yo realizo es organizarme con los horarios para no equivocarme.

6. ¿Cuál es tu área favorita? Explica

En general no tengo un área favorita, pero siento que doy más o al menos, en el área de Matemáticas, porque es lo que me gusta.

7. Para ti ¿Qué es el estrés académico?

Para mí el estrés académico es cuando te sientes muy abrumado con las tareas, o de repente por que dejan demasiadas cosas que hacer de trabajos y como no es un solo curso, cada profesor tiene diferente método de enseñanza, las tareas son distintas e igual las tenemos que realizar porque todo va con nota.

8. ¿Qué situaciones de la educación virtual te producen estrés académico?

Cuando no se organizan bien y hay confusiones respecto a las clases virtuales, me causa confusión y estrés.

9. ¿Cómo te das cuenta que estas con estrés académico?

Pocas veces me ha sucedido, pero yo me doy cuenta cuando me duele la cabeza al estar pendiente de todo lo que tengo que realizar.

10. ¿Qué haces para superar el estrés académico en este tiempo de educación virtual?

Cuando hago tarea suelo escuchar música relajante para poder concentrarme mejor, o bueno a mí me ayuda a relajarme y desestresarme.

Nombre y apellido: Santiago Miguel Fabricio León García

Grado o año de estudio: 2do. año secundaria

Fecha: 29/05/2020

1. Para ti ¿Qué son los hábitos de estudio? Explica

Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria lo que determina nuestro buen desempeño académico es el tiempo que dedicamos

2. ¿En qué parte de tu casa estudias en este tiempo de aislamiento social? Describe

En mi comedor

3. ¿Qué problemas has tenido con el uso de la tecnología en este tiempo de educación virtual?

Ninguno

4. ¿Planificas tu tiempo de estudio fuera de las clases en este tiempo educación remota?

No

5. ¿Qué técnicas de estudios conoces para estudiar mejor en esta nueva forma de educación virtual

Ninguno porque es la primera vez.

6. ¿Cuál es tu área favorita? Explica

Química

7. Para ti ¿Qué es el estrés académico?

Mi papá

8. ¿Qué situaciones de la educación virtual te producen estrés académico?

Mi papa

9. ¿Cómo te das cuenta que estas con estrés académico?

Por la manera que me trata mi papá.

10. ¿Qué haces para superar el estrés académico en este tiempo de educación virtual?

Llamar

Nombre y apellido: Ailen Akemi Ysidro Callirgos

Grado o año de estudio: 2do de secundaria

Fecha: 1 de junio

1. Para ti ¿Qué son los hábitos de estudio? Explica

Tener un orden en mis actividades “horarios”.

2. ¿En qué parte de tu casa estudias en este tiempo de aislamiento social? Describe

En el comedor en el cual realizo todas mis tareas.

3. ¿Qué problemas has tenido con el uso de la tecnología en este tiempo de educación virtual?

No he tenido muchos problemas, pero me ha pasado q se me apaga el celular, se me va el wifi o no funciona el micrófono.

4. ¿Planificas tu tiempo de estudio fuera de las clases en este tiempo educación remota?

Si planifico mis horarios para poder tener tiempo de realizar casi todas mis actividades

5. ¿Qué técnicas de estudios conoces para estudiar mejor en esta nueva forma de educación virtual?

Los correos que me llegan los archivo por curso día y fecha para poder tener un orden.

6. ¿Cuál es tu área favorita? Explica

Ciencia y tecnología, plan lector y religión.

7. Para ti ¿Qué es el estrés académico?

Es cuando por ejemplo estas desesperadas por terminar la tarea y mandarla antes de que se cumpla que es lo q me pasa a mí.

8. ¿Qué situaciones de la educación virtual te producen estrés académico?

Cuando tengo mucha tarea y se me va el internet y todas se me acumulan.

9. ¿Cómo te das cuenta que estas con estrés académico?

Nos desesperamos, nos duele la cabeza, en mi caso es así.

10. ¿Qué haces para superar el estrés académico en este tiempo de educación virtual?

Me pongo a descansar un rato o escucho música o pido ayuda a mi papá.

### Análisis de respuestas de la segunda entrevista

Estudiante	Pregunta 1: ¿Qué son los hábitos de estudio?	Pregunta 7: ¿Qué es el estrés académico?
JR	Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria. Lo que <u>determina nuestro buen desempeño académico.</u>	Puede ser o no ser tal vez, por la <u>presión</u> de no salir, por las tareas <u>aglomeradas del colegio, los exámenes, los trabajos</u> y <u>por la covid 19</u> que estamos viviendo hoy.
AQ	<u>Organizarme</u> en los momentos que, de estudio, Variar las tareas, Tomar descanso y evitar distracciones.	Es cuando te dejan <u>muchas tareas</u> , cuando algo no te sale y te duele la cabeza.
IA	Es una costumbre, los hábitos de estudio se refieren a cómo <u>nos acostumbramos a estudiar y a realizar el trabajo escolar.</u>	Yo creo que es donde el <u>profesor le manda mucha tarea al alumno</u> y ese alumno tiene que <u>hacer más cosas aparte.</u>
NL	Los hábitos de estudio son los que <u>aplicamos hacer los deberes</u> , como si habláramos de los pro y contras, no siempre tendremos una comodidad exacta como deseamos, a veces el entorno en el que estamos no nos ayuda mucho y lo que queremos es hacer tareas en silencio para más concentración, no en todos los casos es así, <u>siempre hay algo negativo y positivo.</u>	Para mí el estrés académico es cuando <u>te sientes muy abrumado con las tareas</u> , o de repente por que dejan demasiadas cosas que hacer de trabajos y como no es un solo curso, cada profesor tiene diferente método de enseñanza, las tareas son distintas e igual las tenemos que realizar porque todo va con nota.
SL	Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria lo que determina nuestro buen desempeño académico es el tiempo que dedicamos	Mi papá
AY	Tener un orden en mis actividades “horarios”.	Es cuando por ejemplo estas desesperadas por terminar la tarea y mandarla antes de que se cumpla que es lo q me pasa a mí.
Análisis	Acostumbrarse a organizarnos para aplicarnos a los estudios, que determinan el buen desempeño académico.	Se causa por la pretensión por la aglomeración de tareas, exámenes y trabajos que dejan los profesores, que llegan a abrumarte.

Estudiante	P. 2	P. 3	P. 4	P. 5	P. 6	P. 8	P. 9	P. 10
JR	Cuarto	Internet	Si	Leer textos	Arte	Tareas	Siente tensión	Música, televisión juego ludo lee libro
AQ	Cuarto	Internet	Si	Leer	E. Física	Trabajos	Dolor de cabeza	Música Chocolate Descanso Mascota
IA	Sala	Ninguno	No	No conoce	Ninguna	Nada	Siente presión	Música Ver serie
NL	Sala	Internet	Si	Organizarse	Matemática	Confusión	Dolor de cabeza	Música
SL	Comedor	Ninguno	No	Ninguna	CT	Padre	Trato	Teléfono
AY	Comedor	Internet	Si	Ordenar	CT	Tareas	Dolor de cabeza	Música
Análisis	Se han adaptado un lugar de estudio	Inestabilidad de internet, o falta de equipos electrónicos apropiados	No es una planificación, sino hacer tareas	No son técnicas de estudio.	Reconocen sus materias favoritas.	Causas del estrés académico	Síntomas estrés académico	Afrontamiento del estrés académico

### Tercera entrevista a los participantes: preguntas y respuestas

Nombre y apellido: Josué Robles

Grado o año de estudio: 4to secundaria

Fecha: 01/07/2020

1. Para ti ¿Cuáles serían las condiciones físicas y ambientales al momento que tu estudias en este tiempo de educación virtual? Explica
  - Un ambiente tranquilo, podría ser mi dormitorio ya que es silencioso y no hay personas que me distraigan de mis tareas. Mis actitudes siempre son las mejores, ya que me encuentro muy interesado en aprender porque pronto terminaré el colegio. Para estar cómodo en el escritorio que hay en mi casa, trato de buscar una silla con respaldar alto para que no me duela espalda.
  - Mis clases virtuales me animan; sin embargo, extraño las clases presenciales porque siento que son más dinámicas.
2. ¿Cómo planificas tus estudios personales fuera de tus clases virtuales? Explica
  - Por las tardes término mis tareas que me dan mis profesores y a veces aprovecho los fines de semana para avanzar algunos trabajos de la escuela que requieren mayor tiempo.
  - Definitivamente ahora utilizo más tiempos que antes para hacer mis tareas, por ejemplo: las clases de matemáticas que siempre se me han complicado y ahora que no veo al profesor me es más difícil.
3. ¿Qué técnicas de estudios utilizas en esta educación virtual? Explica
  - Antes revisaba mis cuadernos y todo lo que el profesor indicaba en clase, así como libros que me daban soporte.
  - Ahora que rindo evaluaciones virtuales, busco información solo en internet, los vídeos explicativos también me ayudan mucho.
  - Definitivamente prefiero las clases presenciales porque siento que hay una mayor conectividad entre el profesor y los alumnos.
4. ¿Cuál de los estresores te provocan mayor estrés a ti en este tiempo de educación virtual por el aislamiento social obligatoria y confinamiento en casa, y por qué? Explica
  - Tener problemas con el internet y que no me permita escuchar bien la clase.
5. ¿Qué síntomas de estrés son los que tú crees que presentas en esta educación virtual? Explica
  - Morderse las uñas
6. ¿Cómo afrontas las situaciones de estrés en este tiempo de educación virtual?
  - Tratando de alejarme de los objetos electrónicos como celular, computadora y televisor. Estar mucho tiempo con estos objetos puede causar estrés, por eso evité estar mucho tiempo con ellos.

Nombre y apellido: Italo

Grado o año de estudio:

Fecha:

1. Para ti ¿Cuáles serían las condiciones físicas y ambientales al momento que tu estudias en este tiempo de educación virtual? Explica

- Tranquila, supongo. La normal, con la espalda recta, ¿no? A veces me aburre

2. ¿Cómo planificas tus estudios personales fuera de tus clases virtuales? Explica

- ¿Tienes un horario de estudio?
- no
- ¿Cómo está distribuido tu horario de estudio?
- No tengo
- Ahora que realizas tus tareas, trabajos o prácticas virtuales ¿utilizas más tiempo que antes?
- Por la tarde

3. ¿Qué técnicas de estudios utilizas en esta educación virtual? Explica

- ¿Cómo te preparabas antes para dar exámenes escritos y presenciales?
- Estudiaba, pero siempre me dormía a la hora de hacerlo, no es que no me guste estudiar estudiaría, pero las cosas que me atraen la atención no por que lo diga un colegio y ya
- ¿Cómo te preparas ahora que rindes evaluaciones virtuales?
- ¿Solo cuestión de suerte, supongo?
- ¿prefieres las evaluaciones virtuales o las presenciales?
- virtuales y prefiero que sigan las clases virtuales porque te levantas 5 minutos antes, pero con las clases presenciales y eso era de levantarse media hora o una hora antes por el tráfico o por que queda lejos, etc.

4. ¿Cuál de los estresores te provocan mayor estrés a ti en este tiempo de educación virtual por el aislamiento social obligatoria y confinamiento en casa, y por qué? Explica

~no me genera mucho estrés, porque estoy acostumbrado estar en casa, por lo general me aburre estar en la calle y por eso me acostumbre estar en casa a veces solo, para mí es normal estar encerrado

5. ¿Qué síntomas de estrés son los que tú crees que presentas en esta educación virtual? Explica

~No siento estrés o síntomas de estrés o no siento los síntomas del estrés yo que se

6. ¿Cómo afrontas las situaciones de estrés en este tiempo de educación virtual?

~escucho música o juego en el pc así me olvido del estrés y eso.



Nombre y apellido: Nataly Lozano

Grado o año de estudio: 4to

Fecha: 01/07/2020

1. Para ti ¿Cuáles serían las condiciones físicas y ambientales al momento que tu estudias en este tiempo de educación virtual? Explica  
-Primero mi actitud al estudiar es, me levanto, y hago lo que tengo que hacer antes de iniciar las clases y luego cuando terminan las clases me pongo a hacer las tareas que dejan, la postura que suelo tener al estudiar es sentada derecha porque se me hace más cómodo, al recibir mis clases virtuales pues me siento bien porque siento que puedo comprender un poco más sobre los temas ya que solo se escucha al profesor y hay más concentración.
2. ¿Cómo planificas tus estudios personales fuera de tus clases virtuales? Explica  
-Prácticamente tengo un horario de estudio, ya que la mayoría de mis tareas las resuelvo en la tarde o algunas veces en las mañanas para tener toda la tarde libre, claro que también tengo que terminar mis cosas, ahora suelo utilizar mucho más tiempo que antes en hacer mis tareas porque tengo más tiempo para resolverlas y así puedo concentrarme más y hacer los detalles o investigar más sobre ese tema.
3. ¿Qué técnicas de estudios utilizas en esta educación virtual? Explica  
-Primero antes de dar exámenes virtuales, me pongo a investigar sobre el tema para tener todo en claro y así poder rendir mejor, prefiero las evaluaciones virtuales ya que tengo mucho más tiempo para prepararme antes de rendirlo.
4. ¿Cuál de los estresores te provocan mayor estrés a ti en este tiempo de educación virtual por el aislamiento social obligatoria y confinamiento en casa, y por qué? Explica  
-Lo estresores que me provocan mayor estrés a mí son, la sobrecarga de tareas ya que ahora por día dejan tarea en algunas ocasiones y si tienes que dar hasta un determinado tiempo.
5. ¿Qué síntomas de estrés son los que tú crees que presentas en esta educación virtual? Explica  
-A veces me dan nervios para expresarme y me empiezo a morder las uñas y después lo dejo o a veces suelo distraerme un poco cuando estoy en clases porque mi hermano se levanta muy temprano y como es pequeño pues se pone a jugar y hace ruido.
6. ¿Cómo afrontas las situaciones de estrés en este tiempo de educación virtual?  
-Busco información relacionada al tema para entender mejor y así poder resolver tareas sin desconcentrarme o suelo escuchar música en inglés y así me concentro más al hacer tareas.

Nombre y apellido: Amir León Garcia

Grado o año de estudio: 1 de secundaria

Fecha: 1.07.2020

1. Para ti ¿Cuáles serían las condiciones físicas y ambientales al momento que tu estudias en este tiempo de educación virtual? Explica

Rpta. .cansado.silla.me deseanimio.

2. ¿Cómo planificas tus estudios personales fuera de tus clases virtuales? Explica

Rpta. No.no tengo. Si tal ves

3. ¿Qué técnicas de estudios utilizas en esta educación virtual? Explica.
4. ¿Cuál de los estresores te provocan mayor estrés a ti en este tiempo de educación virtual por el aislamiento social obligatorio y confinamiento en casa, y por qué? Explica

Rpta. Que me esté llamando una persona desconocido o un amigo de mi padre

5. ¿Qué síntomas de estrés son los que tú crees que presentas en esta educación virtual? Explica

Rpta. Las llamadas

6. ¿Cómo afrontas las situaciones de estrés en este tiempo de educación virtual?

Rpta.olvidándolo

Respuestas de la tercera entrevista						
Pregunta	Participante 01	Participante 02	Participante 03	Participante 04	Participante 05	Participante 06
01	Un ambiente tranquilo, podría ser mi dormitorio ya que es silencioso y no hay personas que me distraigan de mis tareas. Mis actitudes siempre son las mejores, ya que me encuentro muy interesado en aprender porque pronto terminaré el colegio. Para estar cómodo en el escritorio que hay en mi casa, trato de buscar una silla con respaldar alto para que no me duela espalda. Mis clases virtuales me animan; sin embargo, extraño las clases presenciales porque siento que son más dinámicas.	Las condiciones físicas son a veces diferentes porque trato de estar en un sitio estable, La mayoría de veces para en mi cuarto.	Tranquila, supongo La normal, con la espalda recta, ¿no? A veces me aburre	Primero mi actitud al estudiar es, me levanto, y hago lo que tengo que hacer antes de iniciar las clases y luego cuando terminan las clases me pongo a hacer las tareas que dejan, la postura que suelo tener al estudiar es sentada derecha porque se me hace más cómodo, al recibir mis clases virtuales pues me siento bien porque siento que puedo comprender un poco más sobre los temas ya que solo se escucha al profesor y hay más concentración.	Cansado de la silla, me desanimo	Pues yo tengo mi espacio en el cual tengo todo lo que necesito para realizar mis actividades y para mis video llamadas. Antes de estudiar mucha flojera, durante cansancio y estrés, después dolor de cabeza y alivio. Siempre derecha Me siento muy me anima mucho además puedo hablar con personas las cuales no son mis familiares
02	Por las tardes término mis tareas que me dan mis profesores y a veces aprovecho los fines de semana para	Empiezo con el curso que más me gusta y de ahí hago los demás	No tengo. Por la tarde	Prácticamente tengo un horario de estudio, ya que la mayoría de mis tareas las resuelvo en la tarde o algunas veces	No. no tengo. Si tal ves	Pues tengo horarios en los cuales se me hace más fácil poder resolver todos mis

	<p>avanzar algunos trabajos de la escuela que requieren mayor tiempo.</p> <p>Definitivamente ahora utilizo más tiempos que antes para hacer mis tareas, por ejemplo: las clases de matemáticas que siempre se me han complicado y ahora que no veo al profesor me es más difícil.</p>			<p>en las mañanas para tener toda la tarde libre, claro que también tengo que terminar mis cosas, ahora suelo utilizar mucho más tiempo que antes en hacer mis tareas porque tengo más tiempo para resolverlas y así puedo concentrarme más y hacer los detalles o investigar más sobre ese tema.</p>		<p>trabajos.</p> <p>Si claro que si</p> <p>Pues comienzo a partir de las 2 de la tarde a resolver todos mis trabajos hasta las 4:30.</p> <p>No utilizo el mismo nada más que con las clases virtuales termino siempre con mucho dolor de cabeza</p>
03	<p>Antes revisaba mis cuadernos y todo lo que el profesor indicaba en clase, así como libros que me daban soporte.</p> <p>Ahora que rindo evaluaciones virtuales, busco información solo en internet, los vídeos explicativos también me ayudan mucho.</p> <p>Definitivamente prefiero las clases presenciales porque siento que hay una mayor conectividad entre el profesor y los alumnos.</p>	<p>Cuando a veces no entiendo una clase y no sé cómo resolver eso da mucho estrés.</p>	<p>Estudiaba, pero siempre me dormía a la hora de hacerlo, no es que no me guste estudiar estudiaría, pero las cosas que me atraen la atención no por que lo diga un colegio y ya</p> <p>¿Solo cuestión de suerte, supongo?</p> <p>virtuales y prefiero que sigan las clases virtuales porque te levantas 5 minutos antes, pero con las clases presenciales y eso era de levantarse media hora o una hora antes por el tráfico o por que queda lejos, etc.</p>	<p>Primero antes de dar exámenes virtuales, me pongo a investigar sobre el tema para tener todo en claro y así poder rendir mejor, prefiero las evaluaciones virtuales ya que tengo mucho más tiempo para prepararme antes de rendirlo.</p>	<p>Estudiando.nervioso. bien</p>	<p>Si claro como por ejemplo entro a google y ahí encuentro unas páginas las cuales me dan más información sobre el tema que no comprendo</p> <p>Pues me la paso leyendo y resolviendo para que se me quede gravado</p> <p>Pues lo mismo nada más que se complica si no entendí el tema.</p> <p>Las presenciales</p>

04	Tener problemas con el internet y que no me permita escuchar bien la clase.	Algunas cosas que no entiendo lo busco por google. Cuando a veces no entiendo una clase y no sé cómo resolver eso da mucho estrés.	No me genera mucho estrés, porque estoy acostumbrado estar en casa, por lo general me aburre estar en la calle y por eso me acostumbre estar en casa a veces solo, para mi es normal estar encerrado	Lo estresores que me provocan mayor estrés a mí son, la sobrecarga de tareas ya que ahora por día dejan tarea en algunas ocasiones y si tienes que dar hasta un determinado tiempo.	Que me esté llamando una persona desconocido o un amigo de mi padre	Sobre carga de trabajos y de tareas porque se me amontona todo en ocasiones y me estreso y debo de pedir ayuda
05	Morderse las uñas	Cuando pierdo la paciencia muy rápido o Dolor de cabeza.	No siento estrés o síntomas de estrés o no siento los síntomas del estrés yo que se	A veces me dan nervios para expresarme y me empiezo a morder las uñas y después lo dejo o a veces suelo distraerme un poco cuando estoy en clases porque mi hermano se levanta muy temprano y como es pequeño pues se pone a jugar y hace ruido.	Las llamadas	Trastorno de sueño, fatiga crónica y dolor de cabeza porque hay ocasiones en las que no duermo muy bien y me duele la cabeza y ojos más el estrés que ya tengo es muchísimo peor
06	Tratando de alejarme de los objetos electrónicos como celular, computadora y televisor. Estar mucho tiempo con estos objetos puede causar estrés, por eso evité estar mucho tiempo con ellos.	Cuando estoy súper estresado comienzo a jugar con mi Perrita o Escucho Música	escucho música o juego en la pc así me olvido del estrés y eso.	Busco información relacionada al tema para entender mejor y así poder resolver tareas sin desconcentrarme o suelo escuchar música en inglés y así me concentro más al hacer tareas.	olvidandolo	Trato de seguir con mis horarios evitar estar tantas horas en la computadora o celular

<b>Análisis de las respuestas de la tercera entrevista</b>					
Uno	Dos	Tres	Cuatro	Cinco	Seis
Señalan que un ambiente tranquilo (solitario), sin ruidos que los desconcentren, además que estén cómodos al sentarse para realizar sus clases virtuales, tareas, trabajos académicos y evaluaciones, es el dormitorio.	Creer que ahora usan más tiempo para realizar sus tareas y trabajos, realizan sus trabajos en la medida que le envían los trabajos y tareas.	Consideran que las clases presenciales son más efectivas para aprender, sin embargo, se vienen acomodando a las clases virtuales.	Estiman que la falta de conectividad, la abundante tarea que dejan los profesores y la presión de los padres es lo que le genera mayor estrés.	Indican que morderse las uñas, dolor de cabeza, distracción, no duerme bien, dolor de ojos.	Manifiestan que alejarse de los aparatos electrónicos, jugar con las mascotas, escuchar música, olvidarse de los problemas.
No cuentan con un lugar de estudio apropiado.	No tienen un horario de estudios, ni una planificación de sus actividades	No tienen técnicas ni hábitos de estudios, y lo virtual agudiza estas carencias.	Estresores, que son propios de la virtualidad de la educación y que quizás desaparecerían si la educación fuera presencial.	Síntomas que reconocen como parte del estrés que experimentan.	Modo en que Afrontamiento la situación de estrés en el actual estado de aislamiento social.

## Anexo 4: Solicitud de autorización para la investigación

Lima, 04 de mayo de 2020

Mag. Fanny Cristina Odar Silva  
Directora de la I.E. P Santa Rosa de Quives-Rímac  
Presente.

Solicito: Autorización para realizar tres (3)  
entrevistas a los estudiantes de secundaria.

De mi mayor consideración,

Por medio de la presente deseo ante todo saludarla y a su vez solicitarle a usted que me autorice realizar tres entrevistas a seis (6) estudiantes del nivel secundaria.

El motivo de la solicitud es que estoy realizando una investigación de enfoque cualitativo con un diseño de estudio de casos, relacionada al estrés académico y los hábitos de estudios en el contexto de la educación virtual de este año 2020, debido a la problemática suscitada por la pandemia Covid-19, enfocada en estudiantes del nivel secundaria de la institución que usted dignamente dirige.

Por lo cual, solicito a usted como máxima autoridad de la I.E. Privada Santa Rosa de Quives-Rímac, perteneciente la UGEL 02, ubicada en el distrito del Rímac, de la provincia y departamento de Lima, la autorización para realizar entrevistas virtuales de modo personal y grupal con seis de los estudiantes de los diversos años de estudio del nivel secundaria, así como el uso del nombre de la institución educativa que usted dignamente dirige.

Atentamente,



Lic/Miguel Ángel Umeres Umeres  
DNI N° 80362522



SECRETARIA  
BERTHA CENIA IFAQUE SILVA  
SECRETARIA  
Recibi CONFIRME 15-05-20

## Anexo 5: Constancia de entrevistas



Institución Educativa Particular  
"SANTA ROSA DE QUIVES"  
Ugel 02 - R - L - LO - SMP

**"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"**

**CONSTANCIA DE ENTREVISTAS**

La que suscribe, la directora de la Institución Educativa Santa Rosa de Quives de la UGEL 02 del distrito del Rimac de la provincia y departamento de Lima, quien expide hace constar que:

El licenciado Miguel Ángel Umeres Umeres, identificado con DNI Nro. 80362522, como parte de nuestra plana docente, ha realizado las tres (3) entrevistas solicitadas en los meses de mayo, junio y julio del presente año, a seis (6) de nuestros estudiantes del nivel secundaria. Para realizar su trabajo de investigación titulado "Percepción del estrés académico y hábitos de estudios en la virtualidad de estudiantes de secundaria de I.E. Privada Santa Rosa de Quives-Rimac, 2020" para optar por el grado de magister en psicología educativa en la Universidad Cesar Vallejo, sede de Lima Norte. Pues habiendo realizado la solicitud correspondiente para dichos fines y la utilización del nombre de la institución educativa que dirijo.

Se expide la presente constancia a solicitud escrita del interesado para los fines que considere pertinente.

Atentamente,

Rimac, 04 de agosto de 2020



Mag. Fanny Cristina Odar Silva  
DNI N° 08086322