



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Hábitos de estudios y estrés infantil en estudiantes de una  
institución educativa de Lima, 2022**

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

**Maestra en Psicología Educativa**

**AUTORA:**

Mego Alvitrez, Andrea Lorena ([orcid.org/0000-0002-4370-4652](https://orcid.org/0000-0002-4370-4652))

**ASESORES:**

Dra. Esquiagola Aranda, Estrella Azucena ([orcid.org/0000-0002-1841-0070](https://orcid.org/0000-0002-1841-0070))

Dr. Livia Segovia, Jose Hector ([orcid.org/0000-0003-2226-3349](https://orcid.org/0000-0003-2226-3349))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Evaluación y Aprendizaje

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus  
niveles

LIMA – PERÚ

2023

### **Dedicatoria**

La presente investigación, va dedicada a Dios, a aquellas personas que son parte de mi vida: Elvira mi ángel que está en el cielo, a Vinda quien ora por mis todos los días, a mis padres, la niña de mis ojos Lía, a mi hermano y a las personas que fueron parte de este proceso.

### **Agradecimiento**

Al amor más bonito, Dios. A mis padres, familiares y a todos los docentes que han sido parte de mi desarrollo académico profesional.

## Índice de contenidos

	Pág.
Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenidos .....	iv
Índice de tablas .....	v
Índice de figuras .....	vi
Resumen .....	vii
Abstract .....	viii
INTRODUCCIÓN .....	1
MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	15
3.1 Tipo y diseño de investigación .....	15
3.2. Variables y operacionalización .....	15
3.3. Población, muestra y muestreo .....	16
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	17
3.5. Procedimientos.....	18
3.6. Método de análisis de datos.....	18
3.7. Aspectos éticos .....	19
IV. RESULTADOS.....	20
V. DISCUSIÓN .....	27
VI. CONCLUSIONES .....	31
VII. RECOMENDACIONES .....	32
REFERENCIAS.....	33
ANEXOS .....	38

## Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1. Resultados de las dimensiones de los hábitos de estudio	21
Tabla 2. Niveles de estrés infantil en estudiantes	22
Tabla 3. Resultados de las dimensiones del estrés infantil	22
Tabla 4. Contraste de prueba de normalidad - Kolmogorov Smirnov	23
Tabla 5. Correlación de Spearman entre hábitos de estudios y estrés infantil	24
Tabla 6. Correlación entre hábitos de estudios y los problemas de salud y psicosomáticos	25
Tabla 7. Correlación entre hábitos de estudios y la dimensión estrés en el ámbito escolar	26
Tabla 8 . Correlación entre hábitos de estudios y el estrés en el ámbito Familiar	26

## Índice de figuras

	Pág.
Figura 1. Niveles de Hábitos de estudios de una institución educativa	20

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal el determinar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés infantil en estudiantes de una institución educativa, 2022. El tipo de investigación fue descriptivo con un nivel correlacional, el diseño fue no experimental, donde la muestra obtenida fue no probabilística, que evaluó a un total de 90 estudiantes a quienes se les aplicó el inventario de hábitos de estudio desarrollada por Luis Vicuña (2005) en Lima y el inventario de Estrés Cotidiano infantil en España creado por Trianes, Blanca,. En los resultados evidenciaron que las variables de estudio, hábitos de estudios y estrés infantil no se correlacionan ( $r=-,136$ ) de igual forma se demostró una correlación baja entre los hábitos de estudio y las dimensiones del estrés infantil tales como: problemas de salud y psicosomáticos ( $r=-,179$ ), estrés en el ámbito escolar ( $r=-,123$ ) y estrés en el ámbito familiar ( $r=-,013$ ).

**Palabras clave:** Hábitos de estudio, estrés infantil en estudiantes.

## **Abstract**

The main objective of this research was to determine the relationship between study habits and childhood stress in students of an educational institution, 2022. The type of research was descriptive with a correlational level, the design was non-experimental, where the sample obtained It was non-probabilistic, which evaluated a total of 90 students to whom the inventory of study habits developed by Luis Vicuña (2005) in Lima and the inventory of Childhood Daily Stress in Spain created by Trianes, Blanca, were applied. The results showed that the study variables, study habits and child stress are not correlated ( $r=-.136$ ), in the same way a low correlation was demonstrated between study habits and the dimensions of child stress such as: problems health and psychosomatic ( $r=-.179$ ), stress in the school setting ( $r=-.123$ ) and stress in the family setting ( $r=-.013$ ).

**Keywords:** Study habits, child stress in students.



## I. INTRODUCCIÓN

La exigencia de permanecer aislados afectó a la educación de millones de infantes a nivel de todo el mundo ya que de las actividades académicas fueron interrumpidas en su modalidad presencial, en el ámbito educativo se vieron obligados a cambiar de un estilo de educación presencial para usar diferentes medios de comunicación: videoconferencias, videollamadas, entre otros, para poder recibir un aprendizaje virtual, donde no hubo exclusión para ningún nivel educativo, técnico y universitario con el fin de que los estudiantes puedan tener una continuidad en sus formación empleando una educación en línea.

Para ello, (Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2021) refirió que 332 millones de niños a nivel mundial se sometieron a vivir en confinamiento, al permanecer lejos de sus compañeros y docentes, porque se vieron limitados en su desarrollo académico, debido a que su centro educativo tuvo que emplear la educación virtual que generaron situaciones de estrés frente a las nuevas acciones educativas por el intempestivo cambio a la educación virtual.

En tal sentido algunas investigaciones realizadas por American Academy of Pediatrics (2022), únicamente en población infantil, lograron evidenciar que el 89% de infantes que se encuentran en etapa escolar han mostrado cambios de comportamiento los cuales conllevan a diferentes perfiles de estrés, ansiedad, problemas de concentración, poco interés en tareas escolares y cambios en su comportamiento que se convirtieron en limitantes para la educación de un infante.

En nuestro país se realizó el retorno las clases presenciales donde no hubo una prevención del estrés de los educandos como lo constata el Ministerio de la Salud [MINSa 2021] en su plan de salud mental en Lima y Callao mostraron que los niños y niñas cuyas edades son desde los 6 a 10 años de edad, que el 20,3%, 18,7% y el 14,7% presentan problemas de salud mental entre ellos estrés infantil y episodios depresivos.

El estrés se desarrolla se desarrolla en la niñez, el cual se da en diferentes situaciones donde un infante debe adaptarse a cambios positivos, se puede desarrollar en un aula de clases a través de los hábitos de estudio porque se han convertido en un componente importante para el desarrollo infantil de los escolares, ya que a través de este predictor se podrá destacar su rendimiento académico con buenas conductas, actitudes, comportamientos y se podrá asociar a situaciones que puedan conllevar al estrés.

La institución educativa se convierte en un posible escenario donde un individuo puede obtener niveles de estrés que no permitirá adaptarse a sus hábitos de estudios, con sus recursos cognitivos y emocionales, se ha denotado que en la institución se evidencian situaciones de que el estrés infantil se convierte en un dilema ya que no permite que un estudiante pueda cumplir con sus actividades académicas, porque intervienen en los factores mentales y emocionales, por haberse desarrollado diferentes limitantes a través de su proceso de aprendizaje.

Por lo tanto, es esencial implementar un estudio que esté relacionado a la problemática de la institución educativa, ya que se observan índices de estrés infantil que fueron adaptadas en la coyuntura, donde se puede denotar frustración, enojo, momentos de ira, incapacidad para poder controlar sus emociones, poca concentración y retraimiento, asimismo la poca organización a través de los hábitos de estudios que han ido empleando, acumulación de tareas, mala organización del tiempo, rutinas no adecuadas que conllevan a ambas problemáticas.

Tras lo indicado se resalta la investigación sobre ¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudios y el estrés infantil en estudiantes de una institución educativa, Lima 2022?

La presente investigación cuenta con justificación metodológica ya que se mostrará los proceso para poder evaluar las variables de estudios además de usar los instrumentos requeridos para la validez y confiabilidad de sí mismo con el fin de que en un futuro se pueda aplicar a diferentes entornos educativo que sirvan de aporte para nuestra sociedad.

Además, se justificó en el aspecto teórico por las diferentes teorías que se han abordado en la presente investigación que permitirá entender las diferentes manifestaciones que asocian a los hábitos de estudio y estrés infantil.

Por ultimo como relevancia social para el bienestar emocional de los niños, puesto que hay estudios que confirman que durante la emergencia sanitaria se han generado niveles altos de estrés en diferentes contextos.

Se consideró como objetivo general de esta investigación identificar la relación que existe entre los hábitos de estudio y estrés infantil en estudiantes de una institución educativa, Lima 2022. Además, se establecieron los objetivos específicos para poder identificar la relación que existe entre los hábitos de estudio y las dimensiones del estrés infantil (problemas de salud y psicosomáticos, estrés en el ámbito escolar y estrés en el ámbito familiar).

En la investigación se planteó como hipótesis general si existe una relación inversa y significativa entre los hábitos de estudios y el estrés infantil en estudiantes de una institución educativa, Lima 2022. Finalmente se establecieron las hipótesis específicas existe relación inversa y significativa entre los hábitos de estudio y las dimensiones del estrés infantil (problemas de salud y psicosomáticos, estrés en el ámbito escolar y estrés en el ámbito familiar).

## II. MARCO TEÓRICO

En el desarrollo del segundo capítulo se enfatiza con investigaciones nacionales que servirán de aporte al presente estudio, en cuanto a la variable hábitos de estudio Estrada (2020), tuvo como objetivo analizar los hábitos de estudio y estrés académico en alumnos de secundaria en una institución educativa de Puerto Maldonado, el estudio se realizó con 121 educandos. Sus resultados indican hay relación inversa y significativa entre las variables hábitos y estrés ya que su correlación arrojó Rho  $-0,365$ . Además, se concluyen que los usos correctos de hábitos se relacionan con los bajos niveles de estrés.

Con respecto al estrés infantil Gavilano-Godoy (2021) en la ciudad de Lima, el objetivo de estudio fue definir la relación entre la influencia del estrés infantil en el desempeño escolar. El estudio fue cuantitativo y correlacional causal, su participación fue de 105 escolares que pertenecen a una institución educativa. Como resultados evidenciaron que los estudiantes mostraron estrés infantil medido con un 59,0%. Asimismo, las conclusiones indican que existe relación directa entre las variables obteniendo valores con la R de Pearson  $=0,766$ .

Solano et al. (2021) en su artículo relación de hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes universitarios en la ciudad de Lima, indagó su muestra estuvo compuesta por 994 estudiantes. Sus resultados arrojaron una correlación de 0.456 con un nivel de significancia de 0.000 por lo que se determina que existe una relación moderada y positiva. Así mismo los varones presentan un nivel de estrés leve, mientras que las mujeres presentan más intensidad en el estrés.

Se encontraron estudios, donde buscaron determinar la relación entre estrés infantil y estilos de aprendizaje en educandos de un nivel primario desarrollado por Huanca et al. (2020), en Puno. Este estudio fue cuantitativo, no experimental con un diseño correlacional. Resultando que el estrés cotidiano infantil muestra relación inversa significativa con los estilos, arrojando en una correlación de Pearson de  $(-0,647)$ ; concluyendo que mientras haya estrés infantil, los estilos de aprendizaje como, kinestésico, auditivo y visual serán menores.

Se halló un estudio para establecer el nivel de estrés y desempeño escolar, tenemos a Zuñiga (2019) en la ciudad de Lima, donde su muestra estuvo compuesta por 110 estudiantes con el objetivo de poder determinar que hay relación entre ambas variables. La metodología empleada fue de tipo cuantitativa y como resultados se deducen que no hay diferencias entre géneros que conllevan al estrés a su vez se correlacionan de forma positiva con los síntomas la ansiedad. Se concluyó que existe una correlación indirecta entre las variables que se estudió, ( $\rho=0,648$ ), por otro lado, las relaciones intrafamiliares son afectadas y una de las principales causas son el estrés.

El estrés infantil y el rendimiento académico se usó como objeto de estudio, por lo que Ali & Cupe (2019) tuvieron como finalidad establecer la relación entre ambas variables el cual se realizó en la ciudad de Arequipa. La metodología que fue empleada es descriptiva, con un diseño no experimental, los cuales se desarrollaron en estudiantes de primaria. Como conclusión se percibe que existe correlación inversa entre ambas variables que cuyo valor fue de ( $\rho -0.263$ ). Concluyendo que existe habilidad en los estudiantes para la comprensión de los textos educativos que son brindados durante las horas de clase.

Culminando con la variable estrés infantil se encontró la investigación de Melgar (2019) cuyo propósito fue establecer la relación estrés cotidiano infantil y estrategias de afrontamiento en la ciudad de Chiclayo decidió determinar si existe vínculo entre ambas variables. La metodología fue de tipo correlacional. Como resultados arrojaron que el estrés en conjunto con las estrategias en los escolares se considera como una solución activa obteniendo un ( $Rho=0.275$  y en el caso de la dimensión estrés en el ámbito se halló una correlación inversa de ( $\rho-0.064$ ). Se logra concluir que el estrés establece las estrategias para poder afrontar momentos estresantes o eventuales que suelen ocurrir en su centro educativo o en su hogar.

En el contexto internacional sobre la variable estrés, Olapegba, et al. (2021) buscaron la relación del estrés y los rasgos de personalidad en escolares. Participaron 1877 en Nigeria. Los resultados indicaron que el estrés tiende a relacionarse con el consumo de drogas con un nivel de significancia de  $p<.5$ . Se concluyó que el estrés se correlaciona con los rasgos de personalidad.

Valencia (2020) en la provincia de Manabi, Ecuador opto por investigar cómo se relaciona la inteligencia emocional y el estrés infantil en niños de educación básica, cuyas edades son de 6 y 8 años de edad. La investigación que se implemento fue de tipo descriptivo con un diseño correlacional. Sus resultados indicaron que no existe relación significativa entre las dimensiones de la inteligencia con el estrés infantil. Como conclusiones se encontraron que las relaciones interpersonales en conjunto con el estrés infantil arrojaron  $p=0.043$ ;  $Rho=-.185$ ) a lo que se puede comprender que el estudiante puede cambiar su temperamento dependiendo en el ambiente en el que se encuentre como su entorno familiar, el centro educativo, los compañeros de clases.

Suárez-Riveiro et al. (2020) en su revista, tuvieron como objetivo establecer relaciones entre el rendimiento, funcionalidad y estrés infantil en España se utilizó el tipo de estudio no experimental con un sistema de correlación descriptivo, la muestra estuvo compuesta por 649 estudiantes. En los resultados se deduce que existen etapas donde se manejan el estrés y se puede denotar en qué nivel puede afectar a un estudiante. Se concluye que los programas de desarrollo de liderazgo son diseñados para conseguir estrategias capaces de nutrir las emociones de los estudiantes, durante momentos de estrés con el objetivo de mejorar en su rendimiento académico y obtener niveles bajos de estrés.

Por otro lado, Quiñonez-Camacho y Davis (2019) buscaron determinar la incidencia de la regulación emocional sobre el estrés acumulativo y los síntomas de ansiedad es estudiantes de Estados Unidos. Para este estudio se contó con una muestra de 129 infantes cuyas edades oscilaban entre los 6 a 12 años. Sus resultados indicaron que el estrés se asocia de forma positiva con los síntomas de la ansiedad obteniendo un ( $r = .324$   $p < .01$ ). Asimismo, se evidencio que el estrés acumulado predice en un 14% evidenciado a los síntomas de la ansiedad ( $\rho=0.145$ ) a mayor estrés que acumulen, encontraremos mayor presencia de síntomas de la ansiedad. Se concluye que existe relación entre ambas variables.

En referencia a la variable hábitos de estudio Hernández & Hurtado (2021) tuvieron como finalidad establecer la relación de los hábitos de estudio con el rendimiento académico en estudiantes de Ecuador. La muestra estuvo compuesta por 108 estudiantes. Los resultados evidencian que hay una correlación de  $Rho 0.229$  entre

ambas variables. Se concluye que indican hay relación de los hábitos de estudio con el rendimiento académico.

Por ultimo Thakre & Shet (2020) buscaron determinar la relación entre los estilos parentales que se desarrollan en los hábitos de estudios, realizado en la India-Mumbai. En la muestra se contó con 76 estudiantes cuyas edades son entre los 12 hasta 14 años. Sus resultados evidenciaron que existen diferencias significativas entre ambas variables. Se concluye que los estilos parentales autoritarios tienen una relación con los hábitos de estudio y con los logros motivacionales, donde se comparó las prácticas de estos estilos como autoritarios y permisivos obteniendo un valor de ( $p$  valor = 0.05).

En el entorno de la emergencia sanitaria, han presentado muchos temores y altos niveles de estrés, en los núcleos familiares, señalando que en algunos hogares y en la mayoría de sus miembros se identifican estas situaciones, como salud pediátrica, poca interacción entre los estudiantes y escuelas, causando decepción y desequilibrio emocional en los escolares por lo que se han demostrado diferentes teorías que sustentan a esta variable.

Los autores como Crede & Kuncel (2008) determinan al hábito como una rutina que tiene un individuo durante un periodo el cual incluye el entorno, materiales, lugar adecuado además de las conductas que presenta el estudiante al momento que debe estudiar, entre ellos los distractores, docentes, familia, el uso adecuado de técnicas de estudio. Pero para ello se requiere de voluntad para este proceso de aprendizaje.

Los hábitos de estudio es una herramienta para los estudiantes, porque son usados para poder adquirir nuevos conocimientos que ayuden a mejorar durante su formación educativa, así es como Hernández (1988) mencionan que son un grupo de rutinas de trabajo mental que inciden en las funciones de motivación, condición física y habilidades instrumentales prioritarias para el aprendizaje, que proporciona los recursos imprescindibles para que el estudiante se desarrolle adecuadamente en su desarrollo académico y durante su proceso de enseñanza, así como en su entorno personal (p.58).

Los individuos adquieren los hábitos sin darse cuenta y se adapta de forma voluntaria e involuntaria formándose en un núcleo familiar o en un centro educativo, donde el docente cumple un rol muy importante por lo que, en caso no sea elevado de manera correcta traería consecuencias académicas en la etapa de un estudiante por lo que Correa (1998) nos habla acerca de la formación tiene la debilidad de que muchos didácticos saben poco al respecto y no suelen usar las herramientas necesarias, sobre todo en el nivel secundario, donde el programa no contempla objetivos que aborden un significado tan relevante como son los hábitos de estudio. Como resultado, los maestros no cuentan con los medios necesarios para apoyar el aprendizaje que se considera de importancia crítica para este posible estudiante (p.76).

Las rutinas realizadas de forma natural, tal como un hábito asociado al estudio, se convierte en una práctica nueva, esto se convierte en conductas adquiridas porque un individuo no nace con los hábitos, al contrario, lo aprenden en el trayecto de su vida conforme se va desarrollando y obtiene nuevos conocimientos. Son los aprendices los que tienen la capacidad de poder aprender por lo que Ellis (1993) describe que los alumnos deben instruirse a administrar bien sus intervalos de tiempo, para poder adquirir nuevos conocimientos que demuestren la calidad del aprendizaje que conduce al aprendizaje a lo largo de toda la vida. Para lograr esto con éxito, se necesita que puedan organizar sus horas semanales, para lograr un buen aprendizaje, sin descuidar las diversas actividades que crean una percepción de mejora continua.

Los hábitos de estudios manejan implementos que ayudan a que el escolar pueda desenvolverse para ello Tapia (1998) argumenta que los estudiantes deben de considerar un lugar adecuado para estudiar, y si no, preparar lo que esté disponible, con la mejor temperatura, luz y equipamiento para ellos. Mientras que Martínez, Pérez y Torres (1999) hacen un énfasis en las relaciones físicas y psicológicas que sugieran madurez intelectual y emocional, lo que lleva a una actitud mental positiva. De esta forma, los estudiantes con buena salud se desempeñarán mejor y desarrollarán hábitos de estudio basados en actitudes académicas, disciplina, tiempo y espíritu.



La procedencia en la teoría de la motivación, donde Vicuña (1999), establece una manera fácil de liderar o continuar una rutina de estudio asimilándola a través de la repetición a medida que aprendes, es así donde los hábitos de aprendizaje dan lugar al análisis de los términos “hábito” y “aprendizaje”, por que facilitan el desarrollo del aprendizaje para ser automatizados por el sistema.

Para ello se debe destacar: un lugar conveniente para estudiar; los alumnos deben operar en un entorno libre de distracciones, ya que deben concentrarse en prepararse para el trabajo, resolver problemas, leer libros, etc. Además, la habitación necesita suficiente luz y ventilación. materiales auxiliares. Es importante que los estudiantes descansen de manera regular todos los días para reponer energías y que su alimentación sea saludable, con alimentos ricos en nutrientes que los preparen fisiológicamente para la vida escolar. Otro método que se puede usar para simplificar las tareas y hacerlas rutinarias es marcar cada actividad que debe realizarse y establecer un tiempo específico para hacerlo para acelerar el trabajo y tener más tiempo.

Por lo tanto, se plantean cinco dimensiones donde Vicuña (1999), las enlaza a los hábitos de estudios donde la primera dimensión ¿Cómo estudia usted?, Se relaciona a la forma de estudio, el ambiente y las diversas capacidades que obtienen al momento de estudiar durante las horas de clase o en su hogar, se aplican las técnicas como el subrayado, el parafraseo, hacer resúmenes y el uso de un diccionario combinado con la búsqueda de términos desconocidos.

Si bien esta estrategia puede ser algo más que una forma de aprendizaje o un método que el mismo escolar aplica, ya que también organizar sus espacios de estudio, y las diversas técnicas porque ayudarán a formar hábitos.

En la siguiente dimensión ¿Cómo hace sus tareas?, Se expone a la resolución de tareas considerando como una solución, porque los estudiantes se están preparando para varios eventos educativos, por ejemplo, si es responsable durante la implementación o proporciona sus actividades en su entorno educativo. Entre los indicadores de esta medición, se considera a los problemas que logran resolver con el fin de demostrar su comprensión; mientras que el siguiente indicador corresponde las respuestas de los estudiantes sin conocer un tema específico, el

tercer indicador es buscar ayuda de los demás, con el fin de resolver sus actividades, el tiempo de planificación de sus acciones para poder ser ejecutadas (Vicuña, 2005).

Esta es la forma correcta de resolver problemas, organizando el tiempo usando notas y cuadernos para preparar tareas. Por lo tanto, es necesaria la cooperación entre padres y maestros, ya que es posible que los estudiantes no siempre sean capaces de comprender todo lo que se les asigna y buscarán la orientación de cualquier persona que, consideren adecuada para aprender. Deben guiarlo, pero siempre fomentando la creatividad del alumno, para que reciba los medios necesarios y poder resolver el problema que se le presenta.

Considerando a la tercera dimensión se considera ¿Cómo prepara sus exámenes? Esto refiere a la forma que emplean para la preparación de exámenes, es decir, si se prepara con anticipación y repasa todos los días, no retrasa sus estudios. Dentro de los indicadores de esta dimensión, aprender en el último minuto se refiere a posponer el estudio, el segundo indicador es copiar a los compañeros, lo que significa dos estudiantes a más podrán tendrán la misma respuesta, no tiene que prepararse, el tercer indicador es olvidar lo que se está estudiando, referido a preparación insuficiente para el examen; la cuarta métrica es elegir el curso más fácil de aprender, que es una forma de priorizar contenidos menos complejos, y la quinta métrica es el resumen de preparación, que es contenido completo para una mejor comprensión (Vicuña, 2005).

La preparación para el examen comienza con la revisión de sus notas, el estudio durante dos o tres horas al día, la creación de simulaciones que no se basan en lo que aprendió en clase. La preparación adecuada para el examen incluye preparación previa, tener una buena actitud y aplicar los métodos correctos. Para prepararse para el examen o aprobar, lo mejor es que cada estudiante duerma bien y no estudie en el último minuto como lo hacen muchos estudiantes, porque ya tienen una base para lo que están haciendo.

Para, la cuarta dimensión es ¿Cómo escucha las clases? Son los que se asocian con el comportamiento que demuestran los estudiantes al tener una sesión de clases y se puede determinar si el estudiante logra prestar atención, como clasifica

la información. Las preguntas en el aula acerca de un tema que ellos desconocen, es donde el maestro estará dispuesto para explicarlo y por último la escucha activa y participativa (Vicuña, 2005).

Los estudiantes deben tomar notas, sobre los puntos más importantes, libres de distracciones o estímulos ambientales ya que esto involucra el comportamiento de los estudiantes, incluyendo la toma de notas, la intervención en el aula para explicar lo que no se entiende y la escucha activa. Prestar atención a la clase que está impartiendo el docente es muy importante para que los alumnos comprendan todo sobre el tema, distraerse con otros estímulos no será de mucha ayuda, por lo que es importante mantener la motivación en el aula.

Como última dimensión se considera ¿Qué acompaña en sus momentos de estudio? Son las actividades que realiza el estudiante durante la preparación para las clases, es decir, si puede aprender escuchando música, viendo la televisión, si tiene alguna intervención social o familiar, o si aprende en silencio. Dentro de los indicadores, hay interrupción o cualquier distracción visual y auditiva (Vicuña, 2005).

Los estudiantes deben evitar estudiar con algún tipo de distracción como: música o televisión, trabajar en un ambiente tranquilo donde nadie se distraiga y deben programar su tiempo para no recibir visitas inesperadas de amigos o compañeros de clase. Por lo tanto, es importante recordar que los momentos de aprendizaje requieren mucha calma, sin interrupciones que distraigan y comprometan el éxito de las metas del aprendizaje de los escolares. Lo mejor que se puede hacer al estudiar es eliminar cualquier cosa que pueda distraer a los estudiantes, por lo que debe tener un lugar tranquilo donde solo se pueda usar durante la clase porque de lo contrario hay muy poca distracción.

El estrés infantil según Trianes (2009) lo define como al grado de estrés que se asocia a momentos que perturban el desarrollo socioemocional de un niño, de tal manera que el estrés se incorpora como respuesta a algo. Asimismo, el estrés infantil puede traer consecuencias como un bajo rendimiento escolar en los niños porque corren riesgo cuando los niños se exponen a diario a los ambientes escolar, familiar y médico, porque la familia es lo más importante para

los niños. porque aquí es donde comienza el desarrollo físico, emocional y educativo del niño.

A continuación, se explicará diferentes teorías que sostienen a la variable estrés infantil ya que los infantes por un período corto de vida pueden experimentar situaciones estresantes en las que se cuestiona a dicha variable porque se ha demostrado el método teórico por (Karam et al., 2019) sostiene que la fuente del estrés es una causa externa o ambiental en la que se desarrolla una persona. Se afirma que el estrés es una respuesta a una situación que altera el desarrollo natural y cotidiano de una persona, pasando por etapas del síndrome general como adaptación, ansiedad.

La Teoría del estrés de Hans Selye sustenta a la segunda variable de estudio que viene a ser el estrés infantil dicha teoría postula al estrés y se convierte en una etapa que produce emociones teniendo como consecuencias la activación estable de los mecanismos de defensa, el cual se enlaza a los cuadros de afectividad en los niveles psicológicos y físicos. El estrés infantil por el autor Selye (1956) son manifestaciones conductuales experimentadas por el cuerpo humano como producto del desequilibrio emocional debido al miedo excesivo y desproporcionado, que activan los mecanismos de defensa del cuerpo humano a nivel mental ante una amenaza inminente, manteniendo todos los sistemas fisiológicos humanos.

Por otro lado, la teoría de Lazarus y Folkman (2000) donde asume que el estrés es causado por la incertidumbre, la ansiedad o la depresión en cierto grado en respuesta a situaciones preocupantes; Además, describen que existe una relación entre la interacción de un individuo y el factor estresante, que representa tres estados: amenaza, daño y desafío. Trabajamos con esta última teoría de Lazarus y Folkman porque nos ayudó a centrarnos en las formas en que ocurre el estrés y las condiciones a las que conduce.

Asimismo aparecen otros conceptos acerca del estrés a lo que Suárez-Riveiro et al. (2020) señala que esto se refleja en la aparición de una serie de nuevas situaciones de desequilibrio que dan lugar a consecuencias negativas, para estos escritores, el estrés puede ser un estímulo, una respuesta o una transacción del

sujeto con su entorno; como estímulo, es el resultado de la acumulación de situaciones perjudiciales, como reacción, es una respuesta mental y física a los momentos de ansiedad y estrés, porque el comercio pasa de evaluar la situación problema a activar la capacidad para resolverla.

Uno de los factores estresantes en niños y niñas es a través de la dificultad para adaptarse a espacios incómodos. En este sentido, debe entenderse que, en el aislamiento de niños y niñas, conlleva a un gran nivel de estrés porque supera el autocontrol del niño pequeño, afectando severamente las manifestaciones sensoriales, psicológicas y biológicas.

Branco y Linhares (2018) describen al estrés, como a predictores que, ya que son especialmente efectivos en las disciplinas de la medicina y la psicología, cuyas áreas advierten sobre la aparición de condiciones internas y externas satisfactorias en el funcionamiento del organismo, esto se debe a que, al ser expuestos a situaciones estresantes, liberan niveles más elevados de cortisol, cambios que pueden afectar su memoria, aprendizaje, emociones e inmunología.

Del mismo modo, Hernández-García et al. (2019) demostraron que los resultados del aprendizaje están directamente relacionados con la salud, a partir de la teoría de la estructura social, desarrollada con la indicación de que los individuos y la sociedad tienen actividades comunes y hacia el mismo norte, lo que imposibilita su estudio asimismo los niños estresados también experimentan fenómenos disfuncionales como ansiedad, depresión y excitación.

Esta variable contiene tres dimensiones, problemas de salud y psicosomáticos, estrés en el ambiente escolar y estrés en el ambiente del hogar, según (Trianes et al., 2011). La primera dimensión: problemas de salud y psicológicos quien describe que la infancia en la escuela que se caracteriza por cambios relacionados con la edad, por lo que los niños se enfrentan a circunstancias inesperadas.

En el caso de la escuela es identificada como una de las principales áreas de estrés en los niños a la hora de lograr resultados en la escuela, así como en la comunicación con sus compañeros. También se dice que los estudiantes de primaria representan eventos situaciones estresantes que ocurren en un entorno

escolar, como el rechazo entre compañeros o algunos casos que son intimidados por niños mayores, burlas en el salón de clases (Trianes et al., 2011).

Así mismo, los estresores familiares se concentran en la preocupación por un familiar y algunas dificultades que enfrentan los padres. Por lo tanto, cada dimensión será explicada a detalle ya que están asociados al estrés infantil considerando a la salud y psicosomáticos, son aquellas situaciones donde se presenta alguna enfermedad, a menudo visitan médicos y el miedo a la imagen corporal ya que son las más comunes en los niños. Para el entorno escolar, esto se debe a las dificultades que los niños encuentran en el proceso de interactuar con los maestros, algunos requisitos de la escuela, así como malas relaciones con los compañeros de clase, tal vez las fotos disfrutan de comportamientos y relaciones con tareas extracurriculares. En el entorno familiar se concentran factores de estrés, debido a que este es un entorno relevante, ya que muy importante porque se debe a obstáculos económicos, falta de interés de los padres en los niños, una relación deficiente entre los hermanos y los padres relacionados con las necesidades de los padres para con los niños (Trianes et al., 2011).

En cuanto al estrés en el ámbito escolar se considera a los deberes académicos referencia a las dificultades que afronta el infante con sus maestros en presentación de tareas, incomprensión de clases o bajo rendimiento. Es el estrés en la institución educativa se puede dar por las, excesivas exigencias académicas, el aprobar exámenes, sacar calificaciones bajas, conflictos con los educadores, cambio de docente, ansiedad por el futuro del aprendizaje, llegar tarde al colegio, aprobar el curso.

Finalmente el estrés en el ámbito familiar, los niños que son formados en ambientes agradables, se considera como infantes protegidos, ya que se encuentran en un lugar seguro para poder sostener al niño en su propio desarrollo infantil, sin embargo, cada vez son más los eventos que perjudican al niño, en los que se destacan los siguientes eventos; conflicto conyugal, error educativo, es decir, proteccionismo, peleas familiares, muerte de los padres, circunstancias laborales así entendidas, declive económico en la familia (Trianes et al., 2011)

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 Tipo y diseño de investigación

##### 3.1.1 Tipo de investigación

El tipo de investigación ejecutada es básico porque sirve de apoyo para investigaciones a futuro, además pretende interpretar aspectos importantes de las variables, bajo un aspecto teórico (Eyisi, 2016; Montero y León, 2002).

##### 3.1.2 Diseño de investigación:

Es de diseño no experimental, ya que fue aplicado en un determinado periodo y espacio, además buscar hallar la correlación que existe entre las variables de estudio, (Hernández, et al (2014).

#### 3.2. Variables y operacionalización

Variable 1: Hábitos de estudio

**Definición conceptual:** en concordancia con Manrique y Estrada (2020) definen los conceptos de hábitos como la forma en que los estudiantes se encuentran en otras palabras, la y como logran afrontar sus actividades académicas, siendo un deseo natural del aprendizaje el cual incluye una serie de métodos, estrategias, modelos, una forma de organizar el tiempo para poder aprender, de modo que los hábitos es la forma en cómo se organizan para cumplir con sus obligaciones académicas.

**Definición operacional:** las respuestas son individuales en base a las puntuaciones del Cuestionario de hábitos de estudio además presenta cinco dimensiones, (¿Cómo estudia usted?, ¿Cómo hace sus tareas?, ¿Cómo prepara sus exámenes?, ¿Cómo escucha sus clases? y ¿Qué acompaña en sus momentos de estudio? (Vicuña 2005).

**Indicadores:** Como el escolar aplica estrategias de aprendizaje, la obtención de información, el tiempo que brinda a sus tareas, la forma adecuada de estudiar para un examen, que acciones ejecuta cuando escucha sus clases y como último indicador que acompaña en sus ratos de instrucciones académicas.

**Escala de medición:** de intervalo

## **Variable 2:** Estrés infantil

**Definición conceptual:** el autor Selye (1956) define que el estrés infantil son aquellas manifestaciones que presenta el individuo cuando se encuentra en una situación por diferentes estresores, en las cuales tienen como consecuencias síntomas, cognitivos y fisiológicos y en algunas ocasiones conductuales.

**Definición operacional:** la variable estrés infantil es medida a través del Inventario de estrés cotidiano infantil, el cual se estructura con 3 dimensiones problemas psicosomáticos y de salud, estrés en el ámbito académico y estrés en el ámbito familiar

**Indicadores:** Enfermedades, visita a un centro médico, relaciones que establece con los docentes y compañeros de clase, problemas económicos en el hogar, conflictos entre hermanos.

**Escala de medición:** de intervalo

### 3.3. Población, muestra y muestreo

#### **3.3.1 Población:**

El estudio se desarrolló, con la población de 108 estudiantes que conforman el centro educativo del 6to grado de primaria por lo que, Valdivia et al. (2018) es la población que se encuentra conformado por un conjunto de sujetos o situaciones que tienen las mismas características y se pueden medir en la investigación incluyendo criterios de inclusión y exclusión.

#### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes de educación primaria
- Estudiantes que tengan una participación consentida
- Estudiantes que asisten de manera regular a la institución educativa

#### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes de educación secundaria



- Estudiantes que no culminen con la evaluación

### **3.3.2 Muestra**

Se ha tomado a tres aulas del sexto grado de primaria, siendo el total de 90 estudiantes, tomando en cuenta que la muestra es un parte de la población y que cumple con ciertas características para la investigación.

### **3.3.3 Muestreo**

Es de tipo no probabilístico e intencional, puesto que al momento de elegir a los participantes fue a criterio del investigador, porque que cumple con ciertas características que se aplicó en la indagación (Valdivia et al. 2018).

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Para la investigación se usado la técnica de la encuesta, puesto que nos permite indagar la muestra, recogiendo datos personales y por lo que se aplicado dos instrumentos.

El primer instrumento es el cuestionario realizado por (Vicuña, 2005) cuyo nombre es Inventario de Hábitos de estudio CASM-85- en un inicio se estableció 55 ítems, más adelante quedaron 53. Sus respuestas son de tipo dicotómicas, con alternativas de siempre y nunca, cuenta con cinco dimensiones: (¿Cómo estudia usted?, ¿Cómo hace sus tareas?, ¿Cómo prepara sus exámenes?, ¿Cómo escucha sus clases? y ¿Qué acompaña en sus momentos de estudio? después de la aplicación se suma el puntaje final para poder obtener un baremo que establece el instrumento. En la validez se encontró una correlación de Spearman ( $Rho=0.86$ ), luego se realizó la ecuación de Kuder- Richardson obteniendo un valor general de 0.97 se concluye que existe un ( $> .90$ ) en consistencia interna y test-retest el cual se consideró que es una correlación significativa y la confiabilidad se dio a través del coeficiente alfa ( $\alpha.97$ )

El segundo instrumento es el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI) fue realizado por Trianes, et al., 2011 es una herramienta que permite la identificación temprana de problemas relacionados con el estrés, posibilitando que

los infantes enfrenten estratégicamente este tipo de influencias en la dimensión emocional del alumno.

El Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI) cuenta con 22 ítems, 3 dimensiones (problemas de salud y psicosomáticos, estrés en el ámbito escolar y estrés en el ámbito familiar) y tiene como alternativas de respuesta las valoraciones SI y NO, las mismas que al final registran un puntaje total que distribuye en los niveles alto, medio y bajo. En la validez se encontró el coeficiente de R de Pearson, con índices de 0.61 a .050 y se evidencio la validez con un coeficiente de alfa de Cronbach entre 0.62 y 0.68 en su inventario general.

### **3.5. Procedimientos**

Para la aplicación de los instrumentos se contó con el permiso de la autoridad de la institución educativa, para ellos los docentes y estudiantes fueron anticipados con la información con el fin de tener su colaboración voluntaria, se hizo llegar el consentimiento informado a los padres informando el propósito de la investigación, contando con el visto bueno del director del centro educativo, los estudiantes fueron informados del llenado de ambos instrumentos, información confidencial de la protección de datos de los escolares, asimismo no se cruzó con actividades o interrupción de clases puesto que ya se había realizado una previa coordinación de ambos test.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Para realizar el análisis descriptivo de la muestra aplicada y la presentación de tablas y graficos, se usó el programa Microsoft Office Excel y la versión 26 del Statistical Package for the Social Science (SPSS). El análisis inferencial se empleó a través de la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov, ya que la muestra era más de cincuenta sujetos, así como el análisis de regresión, también se uso el estadístico paramétrico Rho de Spearman para poder hallar la correlación inversa entre ambas variables de estudios por último se aplicó el modelo estadístico de Alfa de Cronbach y el Kuder Richardson, las tablas fueron presentadas en formato APA.

### **3.7. Aspectos éticos**

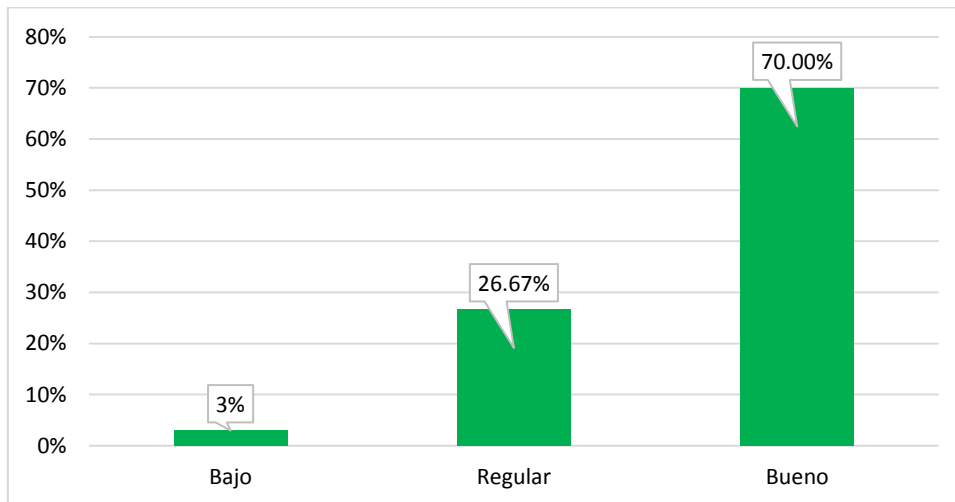
La investigación está adjudicada a las normas y técnicas que describen la Asociación Americana de Psicología (APA), respetando la confidencialidad, la autoría del uso de los instrumentos y proteger el bienestar y dignidad de los sujetos que han sido involucrados (APA, 2020; Richaud, 2007). Los individuos accedieron de forma voluntaria, ya que el modo de participar fue a través del consentimiento y asentamiento informado el cual significa la protección de sus datos y anonimatos, ya que fue usado para fines académicos, tomando en cuenta los objetivos de la investigación y los riesgos que presenta cumpliendo con las normativas del código de ética de la universidad, tratando de salvaguardar la integridad humana y el medio que nos rodea.

#### IV. RESULTADOS

##### Características de Hábitos de estudio

Figura 1

*Niveles de Hábitos de estudios de una institución educativa*



En la figura 1 se presentan los tres niveles alcanzados de los hábitos de estudio de total de los estudiantes evaluados (90) el nivel bueno predomina en 70%, seguido del nivel regular con un 26.67, por último, el nivel bajo con 3.33%, se puede observar que hay un buen predominio de los hábitos de estudio a nivel de la institución educativa. Asimismo, se refiere que los estudiantes que cuentan con un nivel bajo en sus hábitos de estudio deben de ser mejoradas para poder lograr niveles altos en conjunto con los regulares.

Tabla 1

*Resultados de las dimensiones de los hábitos de estudio*

Dimensiones	Nivel	f	%
¿Cómo estudia usted?	Bajo	4	4.4%
	Regular	26	28,9%
	Bueno	25	27.8%
	Muy bueno	35	38.9%
¿Cómo hace sus tareas?	Regular	31	34.4% <sup>o</sup>
	Bueno	49	54.5%
	Muy bueno	10	11.1%
¿Cómo prepara sus exámenes?	Bajo	3	3.3%
	Regular	32	35.6%
	Bueno	38	42.3%
	Muy bueno	17	18.9%
¿Cómo escucha las clases?	Regular	17	18.6
	Bueno	23	25.6%
	Muy bueno	50	55.5%
¿Qué acompaña en sus momentos de estudio?	Bajo	6	6.7%
	Regular	26	28.9%
	Bueno	22	24.4%
	Muy bueno	36	40%

En la tabla 1, se observan los niveles y porcentajes de las dimensiones de los hábitos de estudio, se puede apreciar que el nivel que más predomina en la dimensión ¿Cómo estudia usted? con 38.9%, seguido del nivel bueno con 27.8%. También se observa los niveles de la dimensión ¿Cómo hace sus tareas? con 54,5% con un nivel bueno, seguido del nivel medio bajo con un 10%. Continuando con la dimensión ¿Cómo prepara sus exámenes? con 42.3% en el nivel bueno, mientras que el 3.3%, se encuentra en un nivel bajo. También se observan los niveles y porcentajes de la dimensión ¿Cómo escucha las clases? Con 55.5% con un nivel bueno, seguido de 3.3% con un nivel medio bajo. La última dimensión ¿Qué

acompaña en sus momentos de estudio? Predomina en un nivel muy bueno con 40%, mientras que en el nivel bajo con 6.7%

### *Características de Estrés infantil*

Tabla 2

#### *Niveles de estrés infantil en estudiantes*

<b>Niveles</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Medio	21	23.33%
Alto	32	35.56%
Muy Alto	37	41.11%
Total	90	100%

En la tabla 2 se presenta los niveles y porcentajes de la variable estrés infantil donde el nivel muy alto es el que más predomina con 41.11%, seguido del nivel alto con 35.56%, por último, el nivel medio con 23.33%. Se puede denominar que en la institución educativa los estudiantes cuentan con niveles altos de estrés infantil. Por lo que se debe trabajar para disminuir los niveles que conllevan a tener niveles altos muy altos.

Tabla 3

#### *Resultados de las dimensiones del estrés infantil*

<b>Dimensiones</b>	<b>Nivel</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Problemas psicosomáticos y de salud	alto	64	71.11%
	regular	15	16.67%
	bajo	11	12.22%
Estrés en el ámbito escolar	alto	57	63.33%
	regular	19	21.11 %
	bajo	14	15.56%

Estrés en el ámbito familiar	alto	45	50.00%
	regular	43	47.78%
	bajo	12	13.33%

En la tabla 3, se observan los niveles de porcentajes de la dimensión problemas psicosomáticos y de salud, donde el nivel alto predomina con 71.11%, seguido del nivel regular con 16.67% y finalmente el nivel bajo con 12.22%. Además, se observan los niveles del estrés en el ámbito escolar con el nivel alto que predomina con 63.33%, seguido del nivel regular con 21.11% y el nivel bajo 15.56%. Finalmente se observan los niveles y porcentajes de la dimensión estrés en el ámbito familiar, donde el nivel que predomina es el alto con 50%, seguido del nivel regular con 47.78%, finalmente con el nivel bajo de 13.33%. Esto se puede denotar que en las tres dimensiones predomina con niveles altos los problemas de salud y psicosomáticos los cuales son asociados con síntomas físicos, asimismo el estrés en la institución educativa con estímulos cognitivos y conductuales y en la familia connotando cambios positivos o negativos en sus vínculos familiares.

#### 4.2. Análisis inferencial y contraste de hipótesis

Tabla 4

Contraste de prueba de normalidad - Kolmogorov Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
<b>Hábitos de estudio</b>	,091	90	,064
¿Cómo estudia usted?	,147	90	,000
¿Cómo hace sus tareas?	,199	90	,000
¿Cómo prepara sus exámenes?	,188	90	,000

¿Cómo escucha las clases?	,197	90	,000
¿Qué acompaña en sus momentos de estudio?	,172	90	,000
<b>Estrés infantil</b>	,154	90	,000
Problemas de salud y psicosomáticos	,200	90	,000
Estrés en el ámbito familiar	,207	90	,000
Estrés en el ámbito escolar	,218	90	,000

En la tabla 4, se aplicó el estadístico K-S, puesto que la muestra es mayor a 50 estudiantes, se observó que en las variables estudiadas y sus dimensiones presentan una significancia de sig. es  $0,000 < 0,05$  obteniendo valores no significativos y no presentan distribución normal por lo que se aplicara el estadístico no paramétrico, aplicando un rho de Spearman para determinar la correlación de ambas variables.

### Prueba de hipótesis general

$H_0$  Los hábitos de estudios no se relacionan inversamente con el estrés infantil en estudiantes de una institución educativa, Lima 2022.

$H_a$  Los hábitos de estudios se relacionan inversamente con el estrés infantil en estudiantes de una institución educativa, Lima 2022.

Tabla 5

Correlación de Spearman entre hábitos de estudios y estrés infantil

		Hábitos de estudios
Estrés infantil	Rho de Spearman	-,136
	p	,203
	N	90

En la tabla 5, se observa que las variables hábitos de estudio y estrés infantil se encuentran relacionadas de forma inversa ( $r=-,136$ ), el cual, a mayores hábitos de



estudio en los estudiantes, habrá menor estrés infantil. De esta manera se indica que se rechaza la hipótesis nula del estudio.

### Prueba de hipótesis específica 1

H<sub>0</sub> Los hábitos de estudios no se relacionan inversamente con los problemas de salud y psicosomáticas en estudiantes de una institución educativa, Lima 2022.

H<sub>a</sub> Los hábitos de estudios se relacionan inversamente con los problemas de salud y psicosomáticas en estudiantes de una institución educativa, Lima 2022.

Tabla 6

Correlación entre hábitos de estudios y los problemas de salud y psicosomáticos.

		Hábitos de estudios
Problemas de salud y psicosomáticos	Rho de Spearman	-,179
	p	,091
	N	90

En la tabla 6, se observa que los hábitos de estudio y los problemas de salud y psicosomáticos se encuentran relacionados de forma inversa ( $r = -.179$ ) el cual al mayor hábito de estudio en los estudiantes habrá menores índices de problemas de salud y psicosomáticos. De esta manera se permite rechazar la hipótesis nula.

### Prueba de hipótesis específica 2

H<sub>0</sub> Los hábitos de estudios no se relacionan inversamente con el estrés en el ámbito escolar en estudiantes de una institución educativa, Lima 2022.

H<sub>a</sub> Los hábitos de estudios se relacionan inversamente el estrés en el ámbito escolar en estudiantes de una institución educativa, Lima 2022.

Tabla 7

Correlación entre hábitos de estudios y la dimensión estrés en el ámbito escolar

		Hábitos de estudios
Estrés en el ámbito escolar	Rho de Spearman	-,123
	p	,249
	N	90

En la tabla 7, se observa un p valor (sig=0,249) siendo un resultado no significativo ya que el criterio es superior a 0.05, además se obtuvo un coeficiente de (rho=-.123) obteniendo correlación baja entre el componente hábitos de estudios y el estrés en el ámbito escolar. Sus resultados arrojan una relación muy baja y se rechaza la hipótesis alterna y permite aceptar la hipótesis nula.

### Prueba de hipótesis específica 3

H<sub>0</sub> Los hábitos de estudios no se relacionan inversamente con el estrés en el ámbito familiar en estudiantes de una institución educativa, Lima 2022.

H<sub>a</sub> Los hábitos de estudios se relacionan inversamente con el estrés en el ámbito familiar en estudiantes de una institución educativa, Lima 2022.

Tabla 8

Correlación entre hábitos de estudios y el estrés en el ámbito familiar

		Hábitos de estudios
Estrés en el ámbito familiar	Rho de Spearman	-,013
	p	,903

En la tabla 8, se contrastan los resultados de los hábitos y el estrés en el ámbito familiar con una correlación baja de -0,13 permitiendo rechazar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula, determinando que existe una correlación baja.

## V. DISCUSIÓN

La presente investigación busco determinar la relación de los hábitos de estudio y el estrés infantil en estudiantes de una institución educativa de Comas, la muestra estuvo compuesta por 90 estudiantes entre ellos hombres y mujeres del 6to grado de primaria, se encontró que los hábitos se encuentran en niveles altos, mientras que el estrés demuestra lo contrario.

Los resultados descriptivos de los hábitos de estudio en los niveles bueno y muy bueno representan un porcentaje importante con niveles adecuados de hábitos de estudio en cuanto al estrés infantil se encontró que existe niveles elevados que representan el 56% de niveles alto y medio el cual significa que existen individuos que muestran un impacto alto de estrés infantil. A lo que Crede & Kuncel (2008) establece que los hábitos son una rutina que tiene un sujeto durante un tiempo determinado donde se puede adaptar a conductas, practicas, habilidades que ha desarrollado en un aula de clases y también puede practicarlo en su hogar, considerando que existen diferentes distractores que puedan distorsionar esta práctica. En cuanto al estrés Branco y Linhares (2018) es un elemento que aparece en los campos psicológicos y de la medicina, en condiciones internas y externas que rodean el organismo del ser humano con niveles elevados, que pueden afectar su memoria, aprendizaje, conductas y emociones.

Respecto a la relación entre hábitos y estrés se encontró una correlación negativa baja ( $\rho = -.136$ ) cuyo valor de significancia fue de ( $p < .05$ ) los valores sugieren que a mayor hábitos de estudio se tendrá consecuencias negativas en el estrés infantil por lo que, (Karam et al., 2019) que los factores que permiten que el estrés se manifieste en un individuo es por una causa externa o algún factor ambiental donde este se desarrolle, por lo que permite que el estrés altere una parte de su desarrollo natural. Por otro lado, lo hallado es consistente con lo detallado por Estrada (2020) en la investigación hábitos de estudio y estrés académico demostrando que existe correlación inversa ( $\rho = -.365$ ) el autor señal que hay niveles altos de estrés académico en la institución educativa. De tal modo Ali & Cupe (2019) señala en su estudio estrés infantil y el rendimiento académico, también evidenciaron una

correlación inversa negativa y baja entre ambas variables, indicando que el nivel de estrés incrementa mientras que el rendimiento disminuye.

Los hábitos de estudio se convierten en aprendizajes, se adquieren de manera voluntaria e involuntaria en un centro educativo o en el hogar, los docentes en cumple un rol importante ya que son los encargados de brindar las herramientas necesarias en el aula de clases (Correa,1998). Se debe elegir un lugar adecuado para estudiar, ya que debe tener buena ventilación, luz, equipamiento necesario para tener una buena concentración, sin objetos y personas que formen parte de algún distractor esto ayudara que el escolar pueda desarrollar sus hábitos de estudios y puedan enfatizarse con agradables actitudes académicas.

También podemos decir que los hábitos es un conjunto de estrategias que usan los estudiantes para fortalecer y adquirir nuevos conocimientos a si lo corroboran Solano et al. (2021) quienes señalan que hay una relación entre los hábitos de estudio y estrés académico, pero se encuentran en un nivel moderado hallando que carecen de hábitos de estudio o de un plan de estudio.

Con respecto al primer objetivo se determina que los hábitos de estudios mantienen una correlación inversa, con la dimensión problemas psicosomáticos y de salud ( $\rho = -.179$ ). Demostrando coincidencia con lo encontrado por Huanca et al. (2020), en su investigación relación entre estrés infantil y estilos de aprendizaje los datos arrojan una correlación inversa negativa entre el estrés y la dimensión problemas de salud el autor afirma que, a mayores problemas de salud en los estudiantes, los estilos de aprendizaje serán menores, por lo que se evidenció que dentro de la institución habían estudiantes que frecuentemente se sienten mal, se cansan fácilmente y les preocupa su aspecto físico. Guardando relación con lo que indica Trianes et al., 2011, que los problemas de salud se manifiestan en los estudiantes debido a un tema de estrés, o por cambios relaciones a su cuerpo debido a que se enfrentar diferentes situaciones no solo en el ámbito educativo.

Continuando con los objetivos se evidencia la relación inversa entre los habitos de estudio y la dimensión estrés en el ámbito escolar ( $\rho = -.123$ ) lo encontrado guarda relación con Melgar (2019) quien encuentra una correlación negativa entre el estrés

infantil cotidiano y la dimensión estrés en el ámbito escolar obteniendo resultados ( $\rho = -0.064$ ,  $p < 0.05$ ), se aduce que no existe relación significativa entre la variable y dicha dimensión además implica que los escolares afrontan sus problemas de forma hostil y no obedecen a sus docentes por los diferentes factores que causa el estrés. A diferencia de Gavilano-Godoy (2021) quien analizó la influencia del estrés infantil en el desempeño escolar donde se pudo denotar que el estrés se asocia con el desempeño escolar obteniendo niveles moderados se demostró que cuenta con significancia de  $p_{\text{valor}} = 0,00 < (0,05)$ . Se puede indicar que el desempeño es el proceso de aprendizaje que favorece al estudiante en su centro educativo, donde aprenden de forma autónoma y el uso de técnicas de aprendizaje. Asimismo, se encuentra que en la investigación de Gavilano- Godoy (2021) quien analizó la influencia del estrés infantil en el desempeño escolar registrando una  $R = 0,766$ ;  $p < 0.05$  demostrando que existe una relación directa entre ambas variables lo que implica que el estrés se muestra afectado por la parte emocional. Estas coincidencias en los resultados se muestran afectados por que existe un nivel alto y el cual no permite que un individuo gestione sus emociones y logre alcanzar algunas metas académicas. . A lo que Trianes et al, 2011 refiere que es el grado de estrés que encuentra en situaciones que puedan perturbar su desarrollo infantil teniendo como consecuencias bajo rendimiento escolar además es su centro de estudios uno de los factores donde se emerge el estrés, o situaciones que lo generen donde muchas veces son intimidados por sus propios compañeros de clase

Por otro lado, se encuentra que no existe relación entre los hábitos de estudio y la dimensión estrés en el ámbito familiar ( $\rho = -,123$ ;  $p < 0.05$ ) considerando un valor no significativo, estos se contrastan con el estudio de Valencia, 2020 quien también encuentra una correlación baja entre el estrés cotidiano infantil y la dimensión de relaciones interpersonales ( $\rho = -,185$ ;  $p < 0.05$ ) ya que esto permite indicar que el nivel de estrés en los niños se da en el aula de clases o ambiente que lo rodea. Esto permite comprobar lo indicado por Trianes et al., 2011, los niños que son formados en ambientes agradables, se considera como infantes protegidos, ya que se encuentran en un lugar seguro para poder sostener al niño en su propio desarrollo infantil, sin embargo, cada vez son más los eventos que perjudican a un

niño, en los que se destacan los siguientes: peleas familiares, muerte de los padres, circunstancias laborales así entendidas, declive económico en la familia.

Es importante considerar que los resultados de la investigación tienen semejanza con otras investigaciones que relacionan los hábitos de estudio y el estrés infantil se manifiesta en los escolares. Las características de los hábitos de estudio, muestran niveles altos frente, mientras que el estrés infantil demuestra lo contrario en cuanto a sus tres ámbitos el cual nos demuestra pese a que los estudiantes del centro educativo permanecieron en un proceso de post estado de emergencia, después de haber recibido dos años de clases virtuales ellos fueron sujetos a diferentes causantes del estrés a lo Lazarus y Folkman (2000) donde manifiesta que el estrés es causado por la incertidumbre, la ansiedad o la depresión en cierto grado en respuesta a situaciones preocupantes; Además, describen que existe una relación entre la interacción de un individuo y el factor estresante, que representa tres estados: amenaza, daño y desafío.

Después de desarrollar los objetivos propuestos en la investigación se evidencio que los instrumento presentaron una confiabilidad favorable además se determinó que no existe correlación entre los hábitos de estudio y el estrés infantil, donde se tuvo que seguir secuencias para realizar las conclusiones.

Por ultimo las limitaciones de la investigación enmarca a las vivencias durante el estado de emergencia donde se vivía situaciones complicada, sin embargo, al retomar a la prespecialidad se facilitó parte de la recolección de datos, es pertinente aplicar el estudio en una mayor población.

## **VI. CONCLUSIONES**

**PRIMERA.** Existe relación negativa baja entre la variable hábitos de estudio y estrés infantil ( $Rho = -.136$ ,  $p = 0.203$ ) en estudiantes de una institución educativa de Lima, 2022.

**SEGUNDA.** Se encontró una relación negativa baja entre los hábitos de estudio y el componente problemas de salud y psicosomáticos obteniendo el valor de ( $Rho = -.179$ ) en estudiantes de una institución educativa de Lima, 2022.

**TERCERA.** Se concluyó que hay una relación negativa baja entre los hábitos de estudio y el componente estrés en el ámbito escolar obteniendo el valor de ( $Rho = -.123$ ) en estudiantes de una institución educativa de Lima, 2022.

**CUARTA.** Se halló que hay una relación negativa baja entre los hábitos de estudio y el componente estrés en el ámbito familiar obteniendo el valor de ( $Rho = -.013$ ) en estudiantes de una institución educativa de Lima, 2022.

## **VII. RECOMENDACIONES**

**PRIMERA.** a los profesionales, realizar futuras investigaciones que permitan analizar el estrés infantil, ya que se encuentra presente en diferentes contextos sociales (centro de estudios, hogar, amistades, núcleos familiares), tomando en consideración que la formación escolar del nivel primario inicia desde los 6 años y termina aproximadamente hasta los 11 años donde se puede denotar cambios positivos o negativos que puede alterar su desarrollo infantil.

**SEGUNDA.** A las autoridades y personal docente, se debe considerar que el estrés infantil se presenta en un nivel alto, donde se sugiere que puedan aplicar estrategias de aprendizaje dentro del aula de clases, realizar actividades que puedan motivar e incentivar a un estudiante. Por lo que también se sugiere brindar programas de promoción y prevención del manejo del estrés.

**TERCERA.** A los padres brindar el apoyo que los estudiantes necesitan y dar soporte emocional que presentan sus hijos dentro y fuera de la institución educativa, para poder mejorar los niveles de estrés que se han enmarcado en el entorno familiar, el trabajo de padres e hijos ayudara a fortalecer las relaciones interpersonales.

**CUARTA.** Se recomienda ampliar la investigación no solo en estudiantes del 6to grado de primaria, sino en todas las aulas del nivel primario, ya que esto permitirá tener un diagnostico real de los hábitos de estudio y su relación con el estrés infantil. Asimismo, se sugiere ampliar el estudio en diferentes colegios de la zona ya que esta información servirá para analizar y comparar entre los centros educativos.



## REFERENCIAS

- American Academy of Pediatrics (2022). La American Academy of Pediatrics ofrece una guía para ayudar a los niños con problemas de salud mental. <https://www.healthychildren.org/Spanish/news/Paginas/Mental-Health-Competencies-for-Pediatric-Practice.aspx>
- Ali, S., & Cupe, J. (2019). El estrés infantil y rendimiento académico en comprensión lectora en los estudiantes de primer grado de primaria de la Institución Educativa N°40129 Manuel Veramendi e Hidalgo, Arequipa 2019. Obtenido de <https://cutt.ly/QmKgrU8>
- Branco, M. y Linhares, M. (2018). The toxic stress and its impact on development in the Shonkoff's Ecobiodevelopmental theoretical approach. *Estudios de Psicología (Campinas)*, 35(1), 89-98. <http://doi.org/10.1590/1982-02752018000100009>
- Correa, M.(1998 ). Programa de Hábitos de Estudio para Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica. Tesis de Maestría. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas.
- Credé, M., & Kuncel, N. R. (2008). Study habits, skills, and attitudes: The third pillar supporting collegiate academic performance. *Perspectives on psychological science*,
- Ellis, D.B. 1993. *Cómo Llegar a Master en los Estudios*. Houghton Mifflin Company. South Dakota.
- Estrada, E. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Socialium Revista Científica de Ciencias Sociales e- 4 (2)*, 47-62. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.557>

- Gavilano Godoy, L (2021). Estrés infantil en el desempeño escolar en tiempos de pandemia en estudiantes de primaria de una IE de Ayacucho. [Tesis Maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Lima. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/60862/Gavilano\\_GLP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/60862/Gavilano_GLP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hernández, C., & Hurtado, J. (2021). Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de la asignatura de Calculo I de la Universidad Continental. *Universidad Continental*, 13(February), 1–14.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación (6ª Edición ed.)*. México: McGraw-Hill Companies.
- Huanca-Arohuanca, J., Supo-Condori, F., Sucari Leon, R., & Supo Quispe, L. (2020). El problema social de la educación virtual universitaria en tiempos de pandemia, Perú. *Innovaciones Educativas*, 22(Especial), 115–128. <https://doi.org/10.22458/ie.v22iEspecial.3218>
- Iglesia, F., Lopez, M., Rosler, R., Logatt Grabner, C., Logatt Grabner, C., & Castro, M. (2021). Sueño y Estrés: Su Relación Con el Rendimiento Académico En Niños. *Revista Innovación Digital Y Desarrollo Sostenible - IDS*, 2(1), 9 - 16. 49 <https://doi.org/10.47185/27113760.v2n1.41>
- Karam AM, Fitzsimmons-Craft EE, Tanofsky-Kraff M, Wilfley DE. Interpersonal Psychotherapy and the Treatment of Eating Disorders. *Psychiatr Clin North Am*. 2019 Jun;42(2):205-218. doi: 10.1016/j.psc.2019.01.003. PMID: 31046923.
- Kogan, L. (2016). *Aprender a investigar*. Lima: Fondo Editorial de la Universidad de Lima.

Lazarus, R. (2000). Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao: Desclée Brouwer.

Melgar, L. (2019). Estrés cotidiano infantil y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel primario de Chiclayo. *Revista Paian*, 10 (1), 61 - 75.

Minsa, (2020). Plan de salud mental.

Olapegba, P., Sunday, O. y Enmanuel, E. (2021). Academic stress and personalaty traits as predictors of substance use among adolescents in secondary schools in Osun state Nigeria. *Research Gate*.63(1). <https://www.researchgate.net/publication/349427436>

Quiñones Camacho, LE., y Davis, L. (2019). Emotion regulation strategy knowledge moderates the link between cumulative stress and anxiety symptoms in childhood. *International Journal of Behavioral Development* 1–6. <http://doi.10.1177/0165025419833821>

Quiroz, E. R. (2021). Hábitos de estudio y rendimiento académico de estudiantes de tercer año de la IE “Cleofé Arévalo del Águila”, la Banda de Shilcayo, 2020 [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/65090>

Richaud, M. C., (2007). La ética en la investigación psicológica. Enfoques

Rusdi, M., Hidayah, N., Rahmawati, H., & Hitipeuw, I. (2020). Academic procrastination data of students in Makassar, Indonesia. *Data in Brief*, 33, 106608. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.106608>

Sánchez Carless, H., Reyes Romero, C. y Mejía Sáenz, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Universidad Ricardo Palma. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libromanual-determinos-en-investigacion.pdf>

Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.

Solano Dávila OL, Salas Vásquez BJ, Manrique Flores SM, Núñez Lira LA.(2022) Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). Rev Cienc Salud. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10716>

Suárez-Riveiro, J. M., Martínez-Vicente, M. y Valiente-Barroso, C. (2020). Rendimiento académico según distintos niveles de funcionalidad ejecutiva y de estrés infantil percibido. *Psicología Educativa*,26(1),77-86. <https://doi.org/10.5093/psed2019a17>

Thakre, N., & Shet, C. (2020). Parenting Styles, Study Habits and Achievement Motivation among Adolescents. *Journal of Psychosocial Research*, 15(1), 281– 293. <https://doi.org/10.32381/jpr.2020.15.01.24>

Trianes, M. V., Blanca, M. J., Fernández-Baena, F. J., Escobar, M. y Maldonado, E. F. (2011). IECI. Inventario de Estrés Cotidiano Infantil. Madrid: TEA Ediciones.

Unicer. ( 2022, 23 de febrero). Como reconocer las señales de estrés en los niños. <https://www.unicef.org/es/crianza/como-reconocer-senales-estres-en-niños>.

Urbano, E. Y. . (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Horizonte en la ciencia*, 12(22), 253–262. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2022.22.1083>

Valencia, M (2022) Inteligencia emocional como predictor del estrés infantil en estudiantes de una unidad educativa de Manabí, 2022

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/95690/Valencia\\_CMC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/95690/Valencia_CMC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Valdivia, M., Ñaupas, H., Palacios, J. y Romero, H. (2018). Metodología de la investigación (5ª. Ed.). Ediciones de la U.

Vicuña, L. (2005). Inventario de hábitos de estudio CASM 85-R-2015. Centro de desarrollo e investigación psicológica.

Vicuña, L. (1999). Hábitos de estudio

Zúñiga Salas de Álvarez, M. E. (2019). Relaciones intrafamiliares y estrés infantil en estudiantes del cuarto grado de primaria en una institución pública de Independencia. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/37660>

## **ANEXOS**

## ANEXO 1: Matriz de Consistencia

**Título:** Hábitos de estudio y estrés infantil en estudiantes de una institución educativa de Lima, 2022

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores	Metodología
<b>Problema general</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Hipótesis general</b>	<b>Hábitos de estudio</b>	
PG: ¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudios y el estrés infantil en estudiantes de una institución educativa, Lima 2022?	<b>OG:</b> Determinar si existe relación entre los hábitos de estudios y el estrés infantil en estudiantes de una institución educativa, Lima 2022	<b>HG:</b> Existe una relación inversa y significativa entre los hábitos de estudios y el estrés infantil en estudiantes de una institución educativa, Lima 2022.	¿Cómo estudia usted? ¿Cómo hace sus tareas? ¿Cómo prepara sus exámenes? ¿Cómo escucha las clases? ¿Qué acompaña en sus momentos de estudio?	
<b>Problemas específicos</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Hipótesis específicas</b>	<b>Estrés infantil</b>	
PE: Identificar la relación que existe entre los hábitos de estudio y estrés infantil en estudiantes de una institución educativa, Lima 2022.	<b>OE:</b> Identificar la relación que existe entre los hábitos de estudio y las dimensiones del estrés infantil (problemas de salud y psicosomáticos, estrés en el ámbito escolar y estrés en el ámbito familiar).	<b>HE:</b> existe relación inversa y significativa entre los hábitos de estudio y las dimensiones del estrés infantil (problemas de salud y psicosomáticos, estrés en el ámbito escolar y estrés en el ámbito familiar).	Problemas de salud y psicosomáticos Estrés en el ámbito escolar Estrés en el ámbito familiar	Enfoque cuantitativo, de tipo no experimental con diseño transversal y descriptivo correlacional

## ANEXO 2: Matriz de operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Nivel y rango
<b>Hábitos de estudio</b>	Es una manera fácil de liderar o continuar una rutina de estudio asimilándola a través de la repetición a medida que aprendes, es así donde los hábitos de aprendizaje dan lugar al análisis de los términos "hábito" y "aprendizaje", por que facilitan el desarrollo del aprendizaje para ser automatizados, según Vicuña (1999).	Medición de hábitos de estudio a través de niveles.	¿Cómo estudia usted?	▪ Subraya lo que considera importante y lo relaciona con temas similares.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.	Nunca (1) Siempre (2)	Bajo, Medio y Alto
			¿Cómo hace sus tareas?				
			¿Cómo prepara sus exámenes?	▪ Presenta sus tareas en forma oportuna.	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22.		
			¿Cómo escucha las clases?				
			¿Qué acompaña en sus momentos de estudio?	▪ Se prepara para los exámenes, revisando sus apuntes y estudiando.	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33.		
				▪ Elabora apuntes de los temas más importantes.	34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45.		
				▪ El estudiante busca un espacio tranquilo para estudiar.	46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53		
<b>Estrés infantil</b>	El estrés y se convierte en una etapa que produce emociones teniendo como consecuencias la activación estable de los mecanismos de defensa, el cual se enlaza a los cuadros de afectividad en los niveles psicológicos y físicos Selye (1956).	Medición de estrés infantil de través de niveles.	Problemas de salud y psicosomáticos	Se refiere a las dolencias o padecimientos	1,4,7,10,13,16,19,22	Sí (1) No(2)	Bajo, Medio y Alto
			Estrés en el ámbito escolar	Se menciona a las tareas encomendadas, bajo desempeño escolar.	2,5,8,11,14,17,20		
			Estrés en el ámbito familiar	Se refiere a los problemas económicos, la falta de atención de los padres y el monitoreo	3,6,9,12,15,18,21		



**ANEXO 3: INSTRUMENTO PARA HABITOS DE ESTUDIO**

**INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO-CASM- 85**

**ADAPTACION 2005 AUTOR: LUIS VICUÑA PERI**

**Instrucciones Generales**

El presente cuestionario tiene por finalidad recoger información respecto a los hábitos de estudio con lo que usted cuenta.

Instrucciones específicas

Tienes dos alternativas de respuesta SIEMPRE O NUNCA. Marque la que mejor a su parecer.

**I. FORMAS DE ESTUDIO**

<b>PREGUNTAS</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>NUNCA</b>
1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.		
2. Subrayo las palabras cuyo significado no sé.		
3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo.		
4. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.		
5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
6. Luego, escribo en mi propio lenguaje lo comprendido.		
7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.		
8. Trato de memorizar todo lo que estudio.		
9. Repaso lo que he estudiado después de 4 u 8 horas.		
10. Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.		
11. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.		
12. Estudio solo para los exámenes.		

**II. RESOLUCIÓN DE TAREAS**

<b>PREGUNTAS</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>NUNCA</b>
13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.		
14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.		
15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro sin averiguar su significado.		
16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.		
17. En mi casa, me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.		
18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.		
19. Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.		

20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.		
21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no la hago.		
22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.		

### III. PREPARACIÓN PARA RENDIR SUS EXÁMENES

PREGUNTAS	SIEMPRE	NUNCA
23. Estudia por lo menos dos horas todos los días.		
24. Espero que se fije la fecha de un examen o evaluación para poder estudiar.		
25. Cuando hay examen oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.		
26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen.		
27. Repaso momentos antes del examen.		
28. Preparo un plagio por si acaso me olvido un tema.		
29. Confío que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen.		
30. Confío en mi buena suerte por eso sólo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.		
31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más.		
32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.		
33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.		

### IV. FORMAS DE ESCUCHAR LAS CLASES

PREGUNTAS	SIEMPRE	NUNCA
34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.		
35. Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.		
36. Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.		
37. Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado.		
38. Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.		
39. Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.		
40. Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.		
41. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.		
42. Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar, soñando despierto.		
43. Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.		
44. Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.		
45. Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clases.		

### V. ACOMPAÑAMIENTO AL ESTUDIAR

PREGUNTAS	SIEMPRE	NUNCA
46. Requero de música, sea del radio o del mini componente		

47. Requero de la compañía de la TV.		
48. Requero de tranquilidad y silencio.		
49. Requero de algún alimento que como mientras estudio.		
50. Su familia, que conversan, ven TV o escuchan música.		
51. Interrupciones por parte de sus padres pidiéndole algún favor.		
52. Interrupciones de visitas, amigos, que le quitan el tiempo.		
53. Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.		

**ANEXO 4: ESTRÉS INFANTIL**  
**INVENTARIO DE ESTRÉS COTIDIANO INFANTIL (IECI)**

**IECI** inventario de estrés cotidiano infantil

Soy: niño ( ) o niña ( )

Edad: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_

A continuación, encontraras una lista de situaciones. Por favor, responde según las veces que te pasa:

Si te ha ocurrido, rodea con un círculo el SI; si no te ha sucedido, rodea con un círculo el NO. Cuando termines comprueba que no hayas dejado ningún espacio en blanco.

1	Este año he estado enfermo o enferma varias veces.	SI	NO
2	Las tareas del colegio me resultan difíciles.	SI	NO
3	Visito poco a mis familiares (abuelos, tíos, primos, etc).	SI	NO
4	Con frecuencia me siento mal (tengo dolores de cabeza, náuseas, etc)	SI	NO
5	Normalmente saco malas notas.	SI	NO
6	Paso mucho tiempo solo o sola en casa.	SI	NO
7	Este año me han llevado a emergencias.	SI	NO
8	Mis profesores son muy exigentes conmigo.	SI	NO
9	Hay problemas económicos en mi casa	SI	NO
10	Tengo cambios de apetito (a veces como muy poco y a veces como mucho).	SI	NO
11	Participo en demasiadas actividades extraescolares.	SI	NO
12	Mis hermanos y yo nos peleamos mucho.	SI	NO
13	A menudo tengo pesadillas.	SI	NO
14	Me cuesta mucho concentrarme en una tarea.	SI	NO
15	Paso poco tiempo con mis padres.	SI	NO
16	Me preocupa mi aspecto físico (me veo gordo o gorda, feo o fea, etc.)	SI	NO
17	Me pongo nervioso o nerviosa cuando me preguntan los profesores.	SI	NO
18	Mis padres me regañan mucho.	SI	NO
19	Mis padres me llevan muchas veces al médico.	SI	NO
20	En el colegio mis compañeros se meten mucho conmigo.	SI	NO
21	Mis padres me mandan más cosas de las que puedo hacer.	SI	NO
22	Me canso muy fácilmente.	SI	NO

## ANEXO 5: TÉRMINO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo identificado(a) con DNI \_\_\_\_\_ apoderado de la/el menor de iniciales \_\_\_\_\_ manifiesto el consentimiento para que participe en el trabajo de investigación titulado Hábitos de estudio y estrés infantil en estudiantes de una institución educativa, 2022 para determinar que tipo de relacion existe entre ambas el cual fue por la Lic. Andrea Mego Alvitrez, siendo esta participación de manera anónima.

Nombre del Apoderado:

---

Firma del Apoderado: \_\_\_\_\_

DNI: \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

(Día/mes/año)

## ANEXO 6: CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

### INVENTARIO DE HABITOS DE ESTUDIO

*Análisis de confiabilidad del inventario de hábitos de estudio*

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Inventario de hábitos de estudio	0.76	53

Interpretación. En la tabla se tiene el análisis de confiabilidad del inventario de hábitos de estudio a través del coeficiente de consistencia interna del alfa de Cronbach en donde se aprecia que tiene un valor de 0.76, por lo que se concluye que dicha escala cuenta con valores adecuados de confiabilidad

### INVENTARIO DE ESTRÉS INFANTIL

*Análisis de confiabilidad del inventario de estrés infantil*

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Inventario de estrés infantil	0.8	22

Interpretación. En la tabla se tiene el análisis de confiabilidad del inventario de estrés infantil a través del coeficiente de consistencia interna del alfa de Cronbach en donde se aprecia que tiene un valor de 0.80, por lo que se concluye que dicha escala cuenta con valores adecuados de confiabilidad.

## ANEXO 7: BASE DE DATOS SPS

\*Sin título1.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

3 : HA10 0 Visible: 85 de 85 variables

	HA1	HA2	HA3	HA4	HA5	HA6	HA7	HA8	HA9	HA10	HA11	HA12	HA13	HA14	HA15	HA16	HA17	t
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	
2	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1
4	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
7	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
8	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
11	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
15	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
16	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0
17	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
20	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0
21	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1
22	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1
23	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1
24	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0
25	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0
26	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
27	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1

Vista de datos Vista de variables

## ANEXO 8: SOLICITUD PARA LA INSTITUCIÓN



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

POS  
GRA  
DO

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Lima, 26 de noviembre de 2022  
Carta P. 1296-2022-UCV-VA-EPG-F01/J

Dra.  
Justino Mariano Rossini Chenies  
Directora  
I.E. Sinchi Roca

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a Mego Alvitrez, Andrea Lorena; identificada con DNI N° 48511933 y con código de matrícula N° 7000877794; estudiante del programa de MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA quien, en el marco de su tesis conducente a la obtención de su grado de MAESTRA, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado:

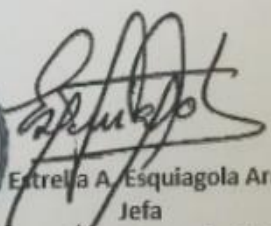
### Hábitos de estudios y estrés infantil en estudiantes de una institución educativa de Lima, 2022

Con fines de investigación académica, solicito a su digna persona otorgar el permiso a nuestra estudiante, a fin de que pueda obtener información, en la institución que usted representa, que le permita desarrollar su trabajo de investigación. Nuestra estudiante investigador Mego Alvitrez, Andrea Lorena asume el compromiso de alcanzar a su despacho los resultados de este estudio, luego de haber finalizado el mismo con la asesoría de nuestros docentes.

Agradeciendo la gentileza de su atención al presente, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,



  
Dra. Estrella A. Esquiagola Aranda  
Jefa  
Escuela de Posgrado UCV  
Filial Lima Campus Los Olivos



Somos la universidad de los  
que quieren salir adelante.



ucv.edu.pe





**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, ESQUIAGOLA ARANDA ESTRELLA AZUCENA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Hábitos de estudios y estrés infantil en estudiantes de una institución educativa de Lima, 2022", cuyo autor es MEGO ALVITREZ ANDREA LORENA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 21.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 19 de Enero del 2023

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
ESQUIAGOLA ARANDA ESTRELLA AZUCENA <b>DNI:</b> 09975909 <b>ORCID:</b> 0000-0002-1841-0070	Firmado electrónicamente por: EESQUIAGOLAAR el 19-01-2023 17:29:59

Código documento Trilce: TRI - 0523959