



ESCUELA DE POSGRADO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de
cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095

Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Br. Alicia Verónica Escajadillo Pilco

ASESORA:

Dra. Nancy Cuenca Robles

SECCIÓN:

Educación e idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Atención integral del infante,

Niño y adolescente

Lima - Perú

2019

DICTAMEN DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS

EL / LA BACHILLER (ES): ESCAJADILLO PILCO, ALICIA VERONICA

Para obtener el Grado Académico de *Maestra en Psicología Educativa*, ha sustentado la tesis titulada:

ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 2095 HERMAN BUSSE DE LA GUERRA, LOS OLIVOS 2018

Fecha: 23 de enero de 2019

Hora: 11:45 a.m.

JURADOS:

PRESIDENTE: Dr. Felipe Guizado Oscco

Firma:

SECRETARIO: Dra. Isabel Menacho Vargas

Firma:

VOCAL: Dra. Nancy Elena Cuenca Robles

Firma:

El Jurado evaluador emitió el dictamen de:

..... *Aprobada por Mayoría*

Habiendo encontrado las siguientes observaciones en la defensa de la tesis:

.....
.....
.....

Recomendaciones sobre el documento de la tesis:

..... *Mejorar Referencia*

.....
Nota: El tesista tiene un plazo máximo de seis meses, contabilizados desde el día siguiente a la sustentación, para presentar la tesis habiendo incorporado las recomendaciones formuladas por el jurado evaluador.

Dedicatoria:

Este presente trabajo está dedicado a mi amada familia mis padres y hermanas por la ayuda brindada durante toda mi etapa académica, a mis amigos incondicionales por el apoyo desinteresado y por estar presentes en cada obstáculo que se presenta. A mis colegas maestros, en especial a las docentes de educación inicial por su ardua labor y dedicación demostrada hacia tantos niños. Por eso y por mucho más les dedico este trabajo que forma parte del crecimiento fundamental en mi vida profesional y a través del cual forjare un nuevo presente en las labores que desempeñe todos los días.

Agradecimiento:

A Dios, que me protege, orienta y bendice.

A mis estudiantes, que a diario son mi motivación y me demuestran que con humildad, paciencia y sabiduría todo es posible.

A mis maestros, por su destacada labor y por ser artífices de infinidad de logros académicos.

A mi universidad César Vallejo, docentes y colegas maestritas.

Declaración de Autoría

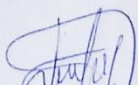
Yo, Alicia Verónica Escajadillo Pilco estudiante de la Escuela de Posgrado, del programa Maestría en Psicología Educativa, de la Universidad César Vallejo, Sede Lima Norte; presento mi trabajo académico titulado:

"Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra, Los Olivos 2018", en 129 folios para la obtención del grado académico de Maestra 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 proveniente 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 de investigación no ha sido previamente presentado 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 determinen el procedimiento disciplinario.

Lima, 19 de enero de 2019



Alicia Verónica Escajadillo Pilco
Dni 44868424

Presentación

Señores miembros del Jurado,

Presento a ustedes mi tesis titulada “Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra ,Los Olivos 2018” cuyo objetivo fue: determinar la relación entre el Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095 ,Los Olivos 2018., en cumplimiento del Reglamento de grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, para obtener el Grado Académico de Magíster.

La presente investigación está estructurada en siete capítulos y un anexo: El capítulo uno: Introducción, contiene los antecedentes, la fundamentación científica, técnica o humanística, el problema, los objetivos y la hipótesis. El segundo capítulo: Marco metodológico, contiene las variables, la metodología empleada, y aspectos éticos. El tercer capítulo: Resultados se presentan los resultados obtenidos. El cuarto capítulo: Discusión, se formula la discusión de los resultados. En el quinto capítulo, se presentan las conclusiones. En el sexto capítulo se formulan las recomendaciones. En el séptimo capítulo, se presentan las referencias bibliográficas, donde se detallan las fuentes de información empleadas para la presente investigación.

Por la cual, espero cumplir con los requisitos de aprobación establecidos en las normas de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

La autora

Índice

	Pág.
Página del Jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaración de autoría	v
Presentación	vi
Índice	vii
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	xi
Resumen	xii
Abstract	xiii
I: Introducción	14
1.1. Realidad problemática	15
1.2. Trabajos previos	18
1.3. Teorías relacionadas al tema	22
1.3.1. Teorías del Estrés académico	27
1.3.2. Teorías de Hábitos de estudio	33
1.4. Formulación del problema	41
1.4.1. Problema general	41
1.4.2. Problema específico	41
1.5. Justificación	41

1.6. Hipótesis	42
1.6.2. Hipótesis general	42
1.6.2. Hipótesis específicas	43
1.7. Objetivos	43
1.7.1. Objetivo general	43
1.7.2. Objetivos específicos	43
II: Método	45
2.1. Diseño de investigación	46
2.2. Variables y operacionalización	47
2.3. Población, muestra y muestreo	49
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos validez y confiabilidad	51
2.5. Método de análisis de datos	56
2.6. Aspectos éticos	58
III. Resultados	59
IV. Discusión	75
V. Conclusiones	78
VI. Recomendaciones	80
VII. Referencias	82
Anexos	86
Anexo 1: Artículo científico	87
Anexo 2: Matriz de consistencia	106
Anexo 3: Instrumentos de recolección de datos	110
Anexo 4: Certificados de validación de instrumentos	116
Anexo 5: Constancia emitida por la institución que acredite la realización del estudio in situ	122
Anexo 6: Base de datos	123
Anexo 7: Resultados de las pruebas (print de pantallas)	135

Índice de tablas

	Pág.
<i>Tabla 01 Operacionalización de la variable Estrés Académico</i>	48
<i>Tabla 02 Operacionalización de la variable Hábitos de estudio</i>	49
<i>Tabla 03 Distribución de estudiantes según sexo y sección</i>	50
<i>Tabla 04 Distribución de la muestra de estudiantes según grado y sección</i>	50
<i>Tabla 05 Ficha técnica del instrumento para medir la variable Estrés académico</i>	52
<i>Tabla 06 Validación del instrumento estrés académico</i>	53
<i>Tabla 07 Resultado Alfa de Cronbach</i>	54
<i>Tabla 08 Niveles de Confiabilidad Alfa De Cronbach</i>	54
<i>Tabla 09 Ficha técnica del instrumento para medir la variable Hábitos de estudio</i>	55
<i>Tabla 10 Confiabilidad por consistencia interna Método test- retest</i>	56
<i>Tabla 11 Niveles de correlación según el rango de valores de Spearman</i>	58
<i>Tabla 12 Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la variable Estrés Académico</i>	60
<i>Tabla 13 Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión estresores</i>	61
<i>Tabla 14 Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión síntomas</i>	62
<i>Tabla 15 Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión estrategias de afrontamiento</i>	63
<i>Tabla 16 Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la variable Hábitos de estudio</i>	64
<i>Tabla 17 Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión 1</i>	65

<i>Tabla 18</i>	<i>Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según de la dimensión 2</i>	66
<i>Tabla 19</i>	<i>Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión 3</i>	67
<i>Tabla 20</i>	<i>Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión 4</i>	68
<i>Tabla 21</i>	<i>Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión 5</i>	69
<i>Tabla 22</i>	<i>Coeficiente de correlación y significancia entre el estrés académico y los hábitos de estudios en estudiantes de cuarto año de secundaria</i>	70
<i>Tabla 23</i>	<i>Coeficiente de correlación y significancia entre los estresores y los hábitos de estudios en estudiantes de cuarto año de secundaria</i>	71
<i>Tabla 24</i>	<i>Coeficiente de correlación y significancia entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria</i>	72
<i>Tabla 25</i>	<i>Coeficiente de correlación y significancia entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria</i>	74

Índice de figuras

	Pág.
<i>Figura 01</i> <i>Confiabilidad Inventario Sisco</i>	53
<i>Figura 02</i> <i>Distribución porcentual de la variable Estrés Académico</i>	60
<i>Figura 03</i> <i>Distribución porcentual de la dimensión 1</i>	61
<i>Figura 04</i> <i>Distribución porcentual de la dimensión 2</i>	62
<i>Figura 05</i> <i>Distribución porcentual de la dimensión 3</i>	63
<i>Figura 06</i> <i>Distribución porcentual de la variable 2 Hábitos de estudio</i>	64
<i>Figura 07</i> <i>Distribución porcentual de la dimensión 1</i>	65
<i>Figura 08</i> <i>Distribución porcentual de la dimensión 2</i>	66
<i>Figura 09</i> <i>Distribución porcentual de la dimensión 3</i>	67
<i>Figura 10</i> <i>Distribución porcentual de la dimensión 4</i>	68
<i>Figura 11</i> <i>Distribución porcentual de la dimensión 5</i>	69

Resumen

La presente investigación titulada: “Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra, Los Olivos 2018” tuvo como objetivo general: determinar la relación entre el Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095,

El método empleado fue hipotético deductivo, el tipo de investigación fue básica, de nivel correlacional, de enfoque cuantitativo; de diseño no experimental: transversal. La población estuvo formada por 235 estudiantes, la muestra por 149, el muestreo fue de tipo probabilístico. La técnica empleada para recolectar información fue la encuesta, y los instrumentos de recolección de datos fueron cuestionarios inventario Sisco estrés académico y el inventario Casm 85 hábitos de estudio, que fueron debidamente validados a través de juicios de expertos y determinado su confiabilidad a través del estadístico de fiabilidad (Alfa de Cronbach, KR-20).

Se llegaron a las siguientes conclusiones: (a)Se determinó que la relación entre las variables estrés académico y hábitos de estudio existe, ya que se encontró una asociación estadística significativa ($Rho = 0,840$) entre las mismas.(b)La dimensión los estresores del Estrés Académico tiene relación positiva considerable ($Rho = ,773$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con la variable Hábitos de Estudio.(c)La dimensión los síntomas del Estrés Académico tiene relación positiva media ($Rho = 596$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con la variable Hábitos de Estudio.(d)La dimensión las estrategias de afrontamiento del Estrés Académico tiene relación positiva considerable ($Rho = 744$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con la variable Hábitos de Estudio.

Palabras claves: Estrés académico, hábitos de estudio, estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento

Abstract

This research entitled: "Academic stress and study habits in high school students of fourth grade the educational Institution 2095 Herman Busse de La Guerra, Los Olivos 2018" had as general objective determine the relationship between academic stress and study habits in high school students of fourth grade the educational Institution 2095 Herman Busse de La Guerra, Los Olivos 2018.

The research by purpose was basic, level correlational, focus quantitative,; from design not experimental transverse. The population consisted of 235 student, the sample 149 and sampling was of type probability. The technique was used to collect data survey and data collection instruments were questionnaires inventory Sisco stress academic and inventory Casm 85 study habits, which were duly validated through expert judgment and determined their reliability through statistic (Cronbach's alpha, KR-20).

They reached the following conclusions: (a) It was determined that the relationship between the variables academic stress and study habits exists, since a significant statistical association was found ($Rho = 0.840$) between them, (b) The dimension of the Stressors of Academic Stress has considerable positive relationship ($Rho = .773$) and significant (p value = 0.000 less than 0.05) with the variable Study Habits. (c) The dimension of the symptoms of Academic Stress has a positive mean ($Rho = .596$) and significant (p value = 0.000 less than 0.05) relation with the variable Study Habits. (d) The dimension of coping strategies of Academic Stress. has a significant positive relationship ($Rho = .744$) and a significant relationship (p value = 0.000 less than 0.05) with the variable Study Habits.

Keywords: Academic stress, study habits, Stressors, symptoms, coping strategies

I: Introducción

1.1.- Realidad problemática

En el contexto internacional el estrés en estudiantes está propenso a incrementarse ya que constantemente se desempeñan roles y hábitos diariamente, siendo estas actividades regidas por elevados niveles de exigencia y eficacia los cuales se rigen por los estándares de calidad y aprendizaje a nivel académico. Existen investigaciones donde se dan a conocer que más del 25 % de personas padecen de cuadros elevados de estrés, se presume que en las localidades más de la mitad de los individuos padecen de alguna dificultad a nivel emocional y fisiológico desprendido del cuadro de estrés (Caldero, Pulido y Martínez, 2007).

Los niveles de estrés en escolares tienden a ser la réplica generalizada del cuerpo (plano emotivo, del pensamiento, comportamiento y la fisiología) que se da ante cualquier impulso que denote ansiedad y esté vinculado al ámbito de la educación, esto se da cuando el estudiante atraviesa hechos donde se les complica hallar adecuadas o diversas variantes de solución. (Polo, Hernández y Pozar, 2006)

La Asociación americana de salud universitaria (ACHA ,2006) realizó a diversos estudiantes una encuesta en donde refiere que el mayor obstáculo para obtener un excelente desempeño en el ámbito educativo fue el estrés académico. Del total de participantes de la investigación, el 32% refiere que el estrés educativo se presenta como la raíz de las disputas, siendo los primordiales motivos los incorrectos hábitos de estudio de los alumnos participantes y las ansias de reconocimiento y gloria. De acuerdo con esto Góngora (2008) delimitó a los hábitos de estudio como un cúmulo de comportamientos reiterativos asignados a desarrollar un adecuado rendimiento académico como consecuencia del uso de diversas técnicas y estrategias, atribuyéndole a la adquisición de estos hábitos la función de agentes de protección más relevantes ante la presencia de estrés educativo.

El contexto por el que atraviesa Latinoamérica es aún más preocupante. Los resultados de los diversos estudios elaborados sostienen que existe la presencia de un creciente estrés en los alumnos, hallándose cifras que sobrepasan más de la mitad de la población investigada, presentándose tales sucesos en el proceso de rendir exámenes. La angustia por realizar las labores académicas y las notas

obtenidas son las principales causas que mayor estrés producen (Román, Ortiz y Hernández, 2008). Asimismo, De Garay (2006) en un estudio sobre rutinas y hábitos para estudiar en alumnos, halló que las rutinas vinculadas con los deberes educativos no se están potenciando sino por el contrario andan en decadencia. Siendo las instituciones de mayor prestigio las que tienen una mayor exigencia con sus estudiantes.

Torres (2008) señaló que las investigaciones elaboradas muestran que el porcentaje de estudiantes en edad escolar que adquieren apropiados hábitos de estudio es inferior al 30%, además el puntaje promedio de hábitos de estudio, en comparación a muestras escolares similares de distintos países, donde se halló una puntuación baja. Estos resultados pueden estar vinculados con carencias en la obtención del hábito en instancias educativas anteriores. Sin embargo, esta tendencia cambia cuando los estudiantes son sometidos a evaluaciones permanentes, el aumento del estrés que atraviesan suele repercutir en una mejora en la adquisición y uso de hábitos y técnicas para estudiar y obtener un mayor rendimiento académico.

De lo antes mencionado, los diversos estudios sostienen que en la etapa escolar los estudiantes tienen elevados niveles de estrés académico y además no suelen adquirir hábitos de estudio. Es de conocimiento, que la escuela es un lugar donde se presentan desafíos y saberes, lo que conlleva que el alumno utilice estrategias originales y técnicas para perfeccionar su aprendizaje y ejercicio, sin embargo, hallamos que no se aprovechan las oportunidades académicas producto de la ignorancia en temas de metodología y procedimientos de estudio.

Barraza (2007) señaló que en América Latina los estudios realizados sobre el estrés en estudiantes se vienen realizando desde finales de la década de los noventa, por lo que aún se encuentra en un periodo de constante crecimiento, se conceptualiza como una fase de carácter adaptativo y sobre todo psicológico que conlleva a diversas respuestas para hacer frente al estrés de parte de los alumnos ante las condiciones de desequilibrio propias del ambiente académica.

En el contexto peruano, los estudios realizados muestran que aproximadamente el total de los alumnos revelaron que padecieron de estrés educativo en algún instante

de su proceso cotidiano, calificando al tercer año como el nivel donde hay un aumento considerable de estrés. No obstante, se visualizó que las féminas en etapa escolar tienden a sentir ansiedad o estrés en mayor proporción que los varones siendo las causas más reiterativas los trabajos, el grado de responsabilidad para realizar los roles escolares y el tiempo que se emplee para realizar las actividades y rendir los exámenes (Puescas,2010).

Ortega (2012) asimismo plantea, que la presencia de adecuados hábitos de estudio es competencia del profesor, los padres y el alumno. En tanto, que el rendimiento educativo tiene relación con la motivación, el interés, los materiales y la metodología con las que cuente e interactúe la persona. Si los alumnos no se inclinan por estudiar es debido a que no poseen motivación ni les atrae el aprendizaje brindado por el docente. Esto repercutirá de forma relevante en su desempeño académico.

Rosales (2016) mencionó que según investigaciones realizadas en escolares los hábitos de estudio que utilizan con una mayor frecuencia como organizar el tiempo y espacios para estudiar, técnicas para analizar y comprender los textos, preparación antes de rendir las evaluaciones, entre otras. Requieren de dedicación, disciplina y motivación. Porque sin estos el estudiante no adquiere los aprendizajes esperados. El no poder afrontar las exigencias escolares genera que se estrese, es decir, le provoca molestias e incomodidad a nivel interno y externo: físico, psicológico y conductual. Esto evidencia que el éxito para desarrollar las actividades académicas se determina teniendo en cuenta el interés por analizar y comprender lo adquirido en el salón de clases y el saber emplear en otros contextos lo aprendido.

En la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra, se visualizó entorno a los estudiantes de cuarto año de secundaria que no utilizan adecuadamente el tiempo para las rutinas de aprendizaje, se distraen durante las sesiones, no cumplen con la tarea y no estudian para los exámenes. Igualmente se observó que estos adolescentes reaccionan de manera ansiosa cuando tienen que presentar tareas, rendir los exámenes y también en las sustentaciones de trabajo

durante los concursos, evaluaciones del Ministerio de Educación y olimpiadas matemáticas, lo que tiende a generarles estrés y afectar su rendimiento educativo.

Otras de las manifestaciones observadas en los escolares fueron la preocupación y molestia cuando se les pide realizar intervenciones en clase, nervios al realizar sus exposiciones, somnolencia, fatiga y problemas para concentrarse cuando se realizan las sesiones de aprendizaje, cansancio al iniciar las primeras rutinas escolares del día. Es por ello que el estudio realizado tuvo como propósito precisar si existe correlación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra.

1.2.- Trabajos previos

El estudio realizado tuvo como fundamento distintas investigaciones de autores diversos, que estudiaron contextos nacionales e internacionales, tal como se muestra a continuación y que nos servirán como soporte para la discusión.

Trabajos previos internacionales

Zarate, Soto, Martínez, Castro, García y López (2017) en su investigación *Hábitos de estudio y estrés en estudiantes de Sinaloa*, tuvo como objetivo analizar los hábitos de estudio y su relación con el estrés académico. El tipo de estudio fue cuantitativo, correlacional y transversal. El muestreo fue de tipo aleatorio con 741 estudiantes, se usó como instrumento el inventario de hábitos de estudio de Vicuña y el inventario de estrés académico de Barraza. Se concluyó que existe relación entre la ausencia de hábitos de estudio y las respuestas fisiológicas y psicológicas asociadas al estrés: a menores hábitos de estudio, mayor predisposición al estrés académico. Al no solventar las demandas académicas que exige el contexto educativo a través de hábitos de estudio, el estudiante se estresa y lo manifiesta física, psicológicamente y en su comportamiento. El 36,82% tienen hábitos de estudio y un 81,04% manifiesta como principales generadores de estrés que se presentan el hecho de competir con los compañeros, la sobrecarga académica, el carácter del profesor, los exámenes, las tareas que piden los profesores, el tiempo

limitado para hacer las tareas y no comprender bien los temas analizados en clase, además solo el 75,97 % de los estudiantes usa estrategias de afrontamiento.

Owoyele (2015) en su investigación titulada *Estrés, hábitos de estudio y desempeño académico de los estudiantes en las escuelas de secundaria de Ogunstate*, tuvo como objetivo conocer la correlación entre la cantidad de estrés percibido de un estudiante y el hábito de estudio y su relación con el rendimiento académico. La población fue de 160 escolares, la muestra fue censal. Se usó como instrumento la Escala de estrés percibido con un coeficiente de confiabilidad de 0,92 y el Inventario de hábitos de estudio (SHI) con un índice de coeficiente de confiabilidad de 0,83 y los puntajes promedio de los participantes en sus últimos exámenes finales. Se concluye que existe relación positiva entre las variables de estudio 0,37 afirmando que el estrés y los hábitos contribuyen en la predicción del rendimiento académico. Por lo tanto, se recomienda que todos los estudiantes, independientemente de su género y nivel educativo, estén expuestos a las habilidades de manejo del estrés y se les aliente a adoptar buenos hábitos de estudio para mejorar su rendimiento académico.

Viñas, González, García, Malo y Casas (2015) en su estudio *Los estilos y estrategias de afrontamiento del estrés académico y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes*, cuyo objetivo fue determinar la relación entre ambas variables de estudio, la muestra es de 656 alumnos de Enseñanza Secundaria Obligatoria entre edades de 11 a 17 años de Girona. El tipo de estudio fue de enfoque cuantitativo, correlacional, no experimental y transversal. Se aplicó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes ACS de Frydenberg y Lewis y el Personal Wellbeing Index para medir el bienestar personal. Se concluyó, la existencia de correlación significativa de 0,32 entre ambas variables, asimismo la edad y el género influyen en el bienestar personal. Los métodos de afrontamiento del estrés académico en términos positivos, entretenimiento físico, esmerarse y lograr triunfos están relacionadas con un superior bienestar individual, en tanto que el culparse a sí mismo y acumular esas emociones negativas conllevan a tener un deficiente bienestar individual. Estos resultados se presentan con mayor incidencia en los adolescentes de 15 a 17 años.

Trabajos previos nacionales

Cusihuallpa (2016) en la investigación *Hábitos de estudios y estrés académico en estudiantes*, tuvo como objetivo analizar la relación entre los hábitos de estudio y estrés académico. La investigación es de tipo correlacional, de diseño no experimental y transversal. Se utilizó una muestra no probabilística por conveniencia de 176 estudiantes, de ambos sexos cuyas edades eran entre 16 y 18 años. Para el recojo de información se utilizó el inventario de Hábitos de Estudio CASM-BB de Vicuña, 2005 y el inventario SISCO de estrés académico de Barraza, 2007. Los resultados indican que existe relación moderada y negativa entre los hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes obteniendo como resultado ($r = -0.51$), los niveles de estrés presentes son de una tendencia moderada y los hábitos de estudio con mayor presencia son los relacionados a la presentación y desarrollo de tareas, y la preparación para los exámenes.

Rosales (2016) en su investigación *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de Lima Sur*, tuvo como objetivo establecer la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes. La muestra estuvo conformada por 337 estudiantes de ambos sexos entre los 16 y 18 años. El diseño de investigación es correlacional, tipo no experimental transversal. Los instrumentos empleados fueron el Inventario Sisco de Estrés Académico y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Los resultados obtenidos demuestran que el 80,50 % presenta un nivel promedio del estrés académico y el 78,99 % un nivel promedio de hábitos de estudio. Así mismo se encontró una correlación de 0.285 estadísticamente significativa y positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Se encontró que el sexo establece diferencias en las áreas estrés físico, psicológico y estrés académico total (es mayor en las mujeres). La dimensión clases presenta 0,325 el nivel más alto de correlación con el estrés académico. El periodo de estudios establece diferencias en el estrés académico, encontrándose que los alumnos del tercer año tienen mayor estrés académico en el área estresores, asimismo a nivel de los Hábitos de Estudio se encontró que tienen mejores Hábitos.

Gonzales (2016) en el estudio *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este*, tuvo como objetivo determinar la relación entre ambas variables. El tipo de estudio es de diseño no experimental, correlacional. Se utilizó el Inventario SISCO de estrés académico y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) a una muestra de 180 estudiantes. Se concluye que el estrés académico no se relaciona con los estilos de afrontamiento ya que el uso de estos no garantiza que los niveles de estrés disminuyan. Por otro lado se obtuvo que existe correlación con la dimensión estrategias centradas en los demás y acción de social y búsqueda de apoyo de modo que a mayor incremento del nivel estrés mayor tendencia al uso de estos estilos, también se encontró que el 75% de los estudiantes experimenta una intensidad de estrés medio-alto de estos los escolares de los últimos grados son los que experimentan mayores niveles de estrés, siendo las estrategias: distracción física (56.1%), invertir en amigos íntimos (51.2%) y preocuparse (48.3%) las más utilizadas por los estudiantes.

Huapaya (2017), en su estudio *Relación entre autoestima, percepción y estrés académico en adolescentes de 10 y 19 años de la Institución educativa El Pacífico - San Martín, 2017*, tuvo como objetivo encontrar la relación entre las dos variables, empleando un tipo de investigación descriptivo, correlacional de diseño no experimental y corte transversal, cuya muestra estuvo conformada por 240 alumnos. La técnica utilizada fue la encuesta y los instrumentos: Escala de autoestima de Rosemberg y la Escala de percepción global de estrés, obteniendo como resultados que el 66.3% presenta autoestima alta y 77.5% utilizaba estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes enfocadas a resolver el problema, concluyendo que existe relación significativa entre la autoestima y el nivel de estrés en adolescentes.

Torpoco (2018) en su investigación *Tareas escolares y Estrés académico de los alumnos del nivel secundario de la Institución Educativa "El Amauta" del distrito de Comas, 2018*. Tuvo como objetivo determinar la relación entre ambas variables. El tipo de investigación fue básica, descriptivo, correlacional, de enfoque cuantitativo; de diseño no experimental: transversal. La población fue de 420 estudiantes, la muestra por 201 estudiantes y el muestreo fue de tipo no

probabilístico. La técnica empleada fue la encuesta y los instrumentos: los cuestionarios de tareas escolares y el cuestionario de estrés académico. Se concluye que no se encontró relación entre las variables de tareas escolares y estrés académico; no obstante, se encontró relación e 0.225 entre el tipo de tarea de extensión y el estrés académico, así mismo se encontró que el 60% de estudiantes presentaron niveles de intensidad de estrés medio y el 60 % consideran que las tareas son poco importantes.

1.3.- Teorías relacionadas al tema

1.3.1. Teoría Estrés académico

Concepto de estrés

Entre los principales estudiosos que han delimitado el constructo estrés, mencionaremos algunos de los más importantes.

Selye (1935) lo definió como la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. Denominándolo Síndrome general de adaptación. concluyendo que no es el estrés lo que nos mata, es nuestra reacción al mismo.

Halgin y Whitbourne (2009) refirió que el estrés viene a ser una resistencia emotiva irritante que posee un sujeto al advertir un suceso intimidante para él.

Martin (2007) sostuvo que el estrés es relevante en la sociedad y se basó en un proceso de respuesta ante un agente estimulante o un evento cargado de estrés y luego paso en el siglo XX a tener relevancia en el aspecto físico y comportamental.

Nieto y Jesús (2006) lo definieron como una destreza de carácter emotivo, con una angustia frecuente, generalmente con un contenido deseoso, el cual es incitado por un agente externo y ocasionado por un impulso desmesurado que se da desde el exterior y además es muy exigente.

Concepto de Estrés Académico

Barraza (2006) lo conceptualizó como la fase estructurada que se presenta de manera psíquica y adaptable dándose en el momento que el alumno está comprometido a variadas labores, roles y obligaciones que tienden a ser estresantes.

Peiro (2005) refirió que el estrés educativo es la manera como el estudiante se amolda al medio en concordancia con sus destrezas, tal proceso de adaptación produce conmoción en su desenvolvimiento estudiantil.

García y Muñoz (2004) mencionaron que el estrés educativo está sujeto a desarrollo de índole cognitivo y emotivo que ocasiona en el alumno un impacto por medio de los agentes de estrés académicos que le suscitan.

Orlandini (1999, citado en Barraza ,2006) refirió que las personas desde que inician su preescolar hasta los estudios superiores de posgrado, atraviesan por una etapa de aprendizaje lo que origina una elevada tensión, a esta reacción ante esta experiencia académica se le conceptualiza como estrés académico, el cual puede darse de modo individual como a nivel de aula.

Tipos de Estrés

A pesar de la concepción negativa que muchos tienen del estrés, los teóricos identifican dos tipos: positivo (Eutrés) y negativo (distrés).

Eutrés

Lopategui (2000) refirió que el eustrés se experimenta cuando la persona al interactuar con diversos estresores suele mantener una fase creativa y de mente abierta, preparando de esta manera al organismo para que responda de manera óptima. Las principales reacciones de este tipo de estrés son el equilibrio y búsqueda de experiencias placenteras que generen bienestar. Los individuos con

este tipo de estrés permanecen motivados y creativos, permitiendo que puedan realizar sus actividades y trabajos. Ante la situación problemática utilizan sus habilidades y talentos. De esta manera afronta la situación de desequilibrio y sale de esta por sus propios medios.

Reaccionar con actitud positiva ante los continuos estresores como rendir un examen, ruptura amorosa, competencia laboral, desempeñar un nuevo cargo, elaboración de trabajos, sustentar una tesis entre otros; genera en el individuo satisfacción. Ya que estos estresores estarán presentes durante toda la vida y depende de uno mismo alcanzar el éxito

En resumen, el estrés positivo repercute de forma relevante en la salud física y mental. Debido a que este estado genera efectos beneficiosos para el organismo como mejorar el desempeño académico y laboral, optimizar las funciones ejecutivas en búsqueda de la generación de nuevos conocimientos, aprendizaje continuo, salir de la zona de confort y estancamiento. Por lo tanto, el eustrés sirve como mecanismo de apoyo y auxilio en el desarrollo profesional y personal.

Distrés

Selye (citado en Lopategui 2000), refirió que el distrés es el que perjudica y ocasiona un estado de desagrado, ya que genera una alta exigencia de trabajos y labores difíciles de asimilar. Esto repercute en el organismo desencadenando un desequilibrio a nivel físico y mental, lo que produce un deterioro en el rendimiento y productividad, el desarrollo de dolencias sicosomáticas y en un envejecimiento precoz.

Diariamente los estresores se encuentran presentes en todos los ambientes, entre estos tenemos un ambiente laboral tóxico, fracasar en una actividad, problemas familiares, una etapa de duelo, tener vergüenza y aislarse, entre otros. La presencia de estos estresores con relación al distrés ocasiona que el individuo se frustre, evada el problema, depresión, ataques de ansiedad y en casos severos estrés crónico que podrían llevar al suicidio.

Fases del estrés

Nuestro organismo ante una amenaza de peligro inminente y real responde de forma particular activando determinados mecanismos de defensa, lo que contribuye a evitar esta situación de peligro y hacerle frente. Esta respuesta se divide en tres fases: alarma, acción y relajación.

Alarma

En esta fase el cuerpo se va preparando para afrontar a las amenazas, lo que genera un incremento de los niveles de energía del organismo. La respiración se altera, el ritmo cardiaco se acelera, hay sudoración excesiva y en algunos casos parálisis. Los niveles de adrenalina aumentan ante este peligro para permitir una respuesta oportuna y rápida.

Acción

En esta fase el cuerpo realiza diversos procesos para actuar, combatir y eliminar la amenaza. Para ello hace uso de la energía obtenida de la fase de alarma. Este estado de adaptación es muy importante ya que va a permitir que la persona no decaiga y entre en un estado de agotamiento en donde pierde su capacidad de respuesta.

Relajamiento

En esta fase los niveles de energía decrecen y retorna la homeostasis al organismo. La persona tiene un estado de equilibrio físico y emocional luego de haber experimentado el susto ante la amenaza.

Teorías del estrés

Teoría basada en la respuesta

Selye (1960) refirió al estrés como la respuesta del organismo, ante las exigencias que se le hacen. Es decir, un estado que se manifiesta por estímulos consistentes propios del entorno por lo tanto el estrés no tiene una causa única y

particular. A los diversos agentes que desencadenan en estrés se les denomina estresores, estos afectan la homeostasis del organismo y según su interacción pueden ser estímulos físicos, emocionales o mentales.

Cuando un individuo padece de estrés origina un sobreesfuerzo para el organismo ya que el superar esta etapa implica una reacción adaptativa positiva, como el uso de estrategias para afrontarlo, mientras no afecte de modo perjudicial al organismo, como el deprimirse y experimentar enfermedades psicosomáticas.

Por lo tanto, esta teoría hace mención a la respuesta operativa ante el estrés, teniendo como base o fase inicial la presencia del estresor y como segunda fase la forma en que cada individuo responderá ante este.

Teoría basada en el estímulo

García y Mazo (2011) refirieron en relación con las teorías del estrés centradas en el estímulo, cómo la asociación de los diferentes estímulos del entorno y los acontecimientos que desencadenan. Es decir, la fuente de estrés es principalmente externa.

Los acontecimientos propios de la vida cotidiana como la escolaridad, matrimonio, el ser padres, jubilarse entre otros son una fuente de estrés permanente ya que generan alerta y amenazas originando cambios en la adaptación del individuo. Por consiguiente, esto sería lo que la diferencia con la teoría basada en la respuesta ya que el estresor es un estímulo exterior ajeno a la persona. El ambiente y las condiciones del entorno son distintas, por ello todas las personas tienen características peculiares por lo tanto los estresores no tienen el mismo efecto, presencia e influencia en cada sujeto.

Teorías basadas en la interacción

Lazarus (1999) sostuvo que los factores psicológicos tienen un rol determinante como mediadores de los estresores y de las respuestas ante estos. Provocando que la persona tenga un papel relevante en la afrontación del estrés.

Lazarus y Folkman (1986) refirieron que el origen del estrés tiene como base las relaciones entre el sujeto y el entorno.

El individuo analiza el acontecimiento de amenaza y evalúa que hacer ante este. Por lo tanto, esta teoría se basa en el proceso de evaluación cognitiva ante la interacción con el entorno estresante, la persona analiza el por qué y hasta donde esta relación será estresante para él. Por consiguiente, la evaluación es un elemento mediador cognitivo entre las reacciones de estrés y los estímulos estresores. Lazarus propone tres tipos de evaluaciones:

- Evaluación primaria: Esta ocurre como primera forma de mediar el estrés, suele darse ante la presencia de determinada exigencia o demanda intrínseca o extrínseca.
- Evaluación secundaria: Esta ocurre después de la primaria, hace referencia a la evaluación y la valoración de aquellos medios que se usará para hacer frente al estrés.
- Reevaluación: Esta ocurre después de la secundaria se refiere al proceso de retroalimentación, el cual permite realizar los reajustes y cambios necesarios para corregir las evaluaciones anteriores.

Al respecto según esta teoría el estrés tiene como origen las relaciones entre el individuo y el entorno, que la persona evalúa y percibe como amenaza, y de difícil afrontamiento.

Teoría del estrés académico

Esta teoría fue realizada en base a los estudios de la Teoría general de Sistemas de Bertalanfy (1991) y en el modelo transaccionalista del estrés de Lazarus (1979), y Lazarus y Folkman (1986) la teoría propuesta por Barraza en México es la primera en Latinoamérica en ser elaborada para el estrés académico.

Barraza (2006) mencionó que la teoría sistémica cognoscitivista del constructo estrés tiene como base la teoría de los sistemas y el modelo de transacción y estos se postularon para explicar el estrés académico. Esta teoría abarca dos postulados.

Postulado sistémico: Sostuvo que el individuo se vincula con su medio en un constante círculo bidireccional de entrada y salida a fin de lograr el equilibrio deseado.

Postulado cognoscitivo: Sostuvo que la interacción entre el individuo y su entorno se ve mediado por medio de cómo se aprecia lo que el contexto solicita y los medios que se deben emplear para hacer frente a lo demandado. El postulado sistémico se simboliza en esta dirección, comenzando por el ámbito en el que se encuentra inmerso el individuo y el conjunto de situaciones e imposiciones que ante esta se suscitan.

Dimensiones del estrés académico

Barraza (2007) mencionó que el constructo estrés educativo posee las siguientes dimensiones:

Dimensión 1: Estresores

Lazarus y Folkman (1986) definieron a los estresores académicos como las exigencias que las escuelas e instituciones en lo general, y los maestros en lo particular, les plantean a los estudiantes y que, después de una previa valoración por parte de éstos, son consideradas como desafíos difíciles ya que los recursos propios con que cuenta no son suficientes para afrontarlas.

Barraza (2005) sostuvo que es un agente de estrés es un impulso de amenaza que desencadena en la persona una resistencia genérica, estos sucesos ocasionan la adecuación y la transformación. Algunos estresores son los siguientes:

- Las labores que se realizan continuamente y en demasía que se le proporciona al alumno ya sea en el colegio o para la casa.
- Las labores en grupo puesto que algunos individuos no poseen destrezas para hacer las labores a diferencia de otros.
- Un inadecuado entorno para el estudio que perjudica a su desempeño académico.
- La excesiva carga de trabajos académicos que el individuo tiene que asumir y además habituarse a tener.
- Escasez de tiempo para ejecutar todas las actividades que han sido asignadas.
- Dificultad en la comprensión de determinadas tareas que el docente le brinda al estudiante.
- Las evaluaciones que se dan de forma permanente durante el año académico.
- Conflictos con los docentes o los delegados de las materias que el alumno práctico.

Dimensión 2: Síntomas

Pérez (1998, citado en González,2012) mencionó que los síntomas son determinadas reacciones que generan sucesos emotivos que se relacionan con la segregación hormonal, específicamente con las hormonas excitatorias como el cortisol). Los niveles de adrenalina y noradrenalina suelen aumentar antes y durante de actividades estresantes. Estas hormonas producen cambios en el metabolismo, la tensión arterial, el ejercicio, y la frecuencia cardiaca, todo dirigido a aumentar el rendimiento general.

Rossi (2001, citado en Barraza, 2005) sostuvo que hay tres comportamientos reactivos ante el estrés educativo:

Sintomatología fisiológica: sudor excesivo, malestares de cabeza, cansancio, elevación de la presión arterial, dificultades digestivas, descuidan sus objetivos, problemas de columna, trastornos del sueño, alergias, inestabilidad en el peso, gesticulaciones de enfado con los demás.

Sintomatología psíquica: tristeza, intranquilidad, decaimiento, sentirse ignorado, irritabilidad, le cuesta brindar decisiones, no confía en sus propias capacidades, desmotivación, inconvenientes para manejar los sucesos que se le presenten, conflictos existenciales, estrés anticipado de los acontecimientos que lo pueden provocar, desconcentración

Sintomatología conductual: tendencia a consumir cigarrillos de manera desmesurada, estar despistado y olvidadizo, rencillas permanentes en cualquier evento que le acontece, inconvenientes para realizar sus obligaciones encomendadas, falta de apetito o excesivos deseos de comer, descuido de su apariencia física.

Dimensión 3: Estrategias de Afrontamiento

Folkman y Lazarus (1986) indicaron que los individuos poseen habilidades para hacer frente al estrés como son la forma de esforzarse en su comportamiento y sus pensamientos que posibilitan manipular las exigencias que se dan en el interior o exterior del sujeto, siendo estas demandas externas referidas al seno familiar y la sociedad, internas como los conflictos cognitivos que se dan en los individuos.

Por otro lado, Barraza (2008) mencionó que las estrategias de afrontamiento en las personas por lo general tienden a cambiar de una vez a la siguiente a medida que el estresor avanza y se incrementa, o de un evento a otro. Entre las habilidades de afrontamiento dadas por el autor tenemos:

- Realización de objetivos y realización de funciones
- Búsqueda de información sobre la situación
- La religiosidad
- Habilidad asertiva
- Ventilación o confidencias.
- Elogios así mismo.

Es importante resaltar que el afrontamiento es un proceso en constante cambio en el que el individuo en determinadas situaciones y momentos de su vida debe tener necesariamente estrategias “defensivas” y en otros sucesos, contar con estrategias que le sean útil para solucionar el problema; todo ello a medida que va cambiando su relación con el medio.

Lazarus (2000) refirió que toda persona utiliza determinadas estrategias ante situaciones con alta exigencia y demanda. Sobre su investigación en relación con las estrategias de afrontamiento mencionó lo siguiente:

- Ante cualquier situación estresante generalmente los individuos tienden a emplear todas las estrategias de afrontamiento disponibles, dándose también cierta preferencia entre determinadas estrategias.
- Determinadas estrategias de afrontamiento se pueden relacionar con otras variables como son la personalidad y el entorno social.
- Las estrategias de afrontamiento no suelen ser las mismas ya que el individuo las cambia de un evento a otro y a medida que se incrementa la situación estresante.
- Cuando los eventos estresantes se perciben como cambiantes y oportunos, es decir, cuando se considera que están dentro de las posibilidades de control de la persona, tiende a predominar el afrontamiento centrado en el problema.
- El afrontamiento es un importante mediador de la respuesta emocional ante el evento estresante, porque la situación emocional al inicio del evento cambia al final dependiendo de las estrategias empleadas.

Causas del estrés académico

Arribas (2013) refirió que los motivos por el cual los alumnos padecen estrés educativo vienen a ser la acumulación de obligaciones que deben cumplir, ya que las labores encomendadas conllevan a tiempos excesivos, la percepción de los estudiantes sobre sus docentes y la manera como ellos los motiva para sobrellevar la asignatura y la metodología de enseñanza que emplean.

García y Muñoz (2004) reconocieron los motivos por el cual se presenta el estrés educativo y esos se darían por variadas circunstancias o impulsos suscitados en el contexto educativo y que ocasionan un acontecimiento o una demanda, desmesurada peso estudiantil según como se la capacidad de afrontamiento del estudiante.

Fernández, Maligno y Molina (2002) sostuvo que una de las razones del estrés educativo viene a ser la escasa interacción que hay y la poca comunicación entre los integrantes del medio educativo ya que de eso depende como es que se agrupan para realizar labores en conjunto.

Por lo tanto, las principales causas de estrés académico se generan en el ámbito educativo diariamente, tenemos a la acumulación de labores escolares, el rendir constantes pruebas, recibir información desmesurada, pasar por exámenes orales, escaso tiempo para cumplir con sus asignaciones e inconvenientes para comprender lo enseñado por el docente y las notas que se obtienen al final del curso.

Consecuencias del estrés académico

Caldero, Pulido y Martínez (2007) refirieron que el estrés educativo se da por las constantes imposiciones con alto grado de esfuerzo que se da en el contexto educativo, esto perjudica a los alumnos debido a los efectos que ocasionan.

Mendiola (2010) sostuvo que existen consecuencias psicológicas y fisiológicas:

- Psíquicas: angustia, melancolía, pesadumbre, irritación, problemas de memoria, desinterés por actividades motivantes en el pasado.
- Físicas: Aumento de la presión, dificultades a nivel respiratorio y trastornos del sueño.

Naranjo (2009) mencionó que los efectos del estrés educativo en un tiempo prolongado serían: molestia, falta de habilidades sociales, tristeza, disminución de la autoestima entre otras. Estas consecuencias generan que el entorno académico no sea sencillo; sin embargo, si un alumno tiene la capacidad de hacer frente a los sucesos agobiantes, logrará estar estable en todo aspecto psicológico o físico.

1.3.2. Teoría de Hábitos de estudio

Concepto

Entre los teóricos que han conceptualizado a la variable hábitos de estudio, se mencionan las siguientes:

Cartagena (2008) refirió que los hábitos para el estudio hacen mención a las técnicas y métodos que el alumno realiza diariamente para generar aprendizajes nuevos, además contribuye a que el alumno enfoque su esmero en lo que está realizando a nivel de asignaturas eludiendo cualquier agente que puede ocasionar distracción.

Ruiz (2005) sostuvo que los hábitos hacia el estudio son comportamientos que ayudan a procesar el aprendizaje adquirido y origina en el alumno un accionar que se da de modo reiterativo hasta potenciar el aprendizaje adquirido, además los hábitos tienden a facilitar la adquisición del aprendizaje significativo y nociones relacionadas a mejorar la lectura y la escritura, las cuales son relevantes para la generación del nuevo conocimiento.

Luque (2006) sostuvo que los hábitos hacia el estudio actúan directamente en el accionar académico de los alumnos, claro que también entra a tallar la manera como es reforzado. Los hábitos tienen inmersas cuestiones como el momento y el lugar donde se realiza la acción de estudiar, además del tiempo dedicado y como es programado, la metodología utilizada y el deseo de estudiar.

Vinent (2006) afirmó que los hábitos hacia el estudio tienden a ser la constante reiteración de un acto que le permitirá obtener productos provechosos en la enseñanza del alumno, donde se incorporan elementos como la disposición y la motivación para aprender. Además, refiere que el alumno a veces no emplea esos hábitos de forma correcta y en su defecto un grupo mayoritario no posee hábitos.

Finalmente, Vicuña (1999) citado por Cartagena (2008) mencionó como es que el hábito se vuelve un modelo comportamental que se adquiere de modo rutinario, puesto que el individuo no tiene la potestad de como encaminar sus acciones. Asimismo, plantea como hábitos de estudio lo referente a la metodología, la planificación, el tiempo y las distracciones.

Según los teóricos se conceptualiza a los hábitos de estudio como las determinadas rutinas y acciones que se van ejecutando y realizando diariamente manteniendo una frecuencia en cuanto al horario en que se realiza y duración de estas. La repetición constante de estas acciones genera que se desarrolle y adquiera el hábito de forma permanente.

Teoría de Gilbert Wrenn

Wrenn (1975, citado por Salas,2005) refiere que hay cuatro dimensiones para examinar los hábitos y el accionar adecuado entorno al estudio y son:

Técnicas para leer y tomar apuntes

Las cuales permiten que el alumno adquiera habilidad para leer de manera eficiente y conveniente, además pueden tener la capacidad de reconocer lo más relevante y destacado de los textos que lee. Implica el uso de técnicas para una lectura eficaz.

Hábitos de concentración

Genera en el individuo que este enfocado en lo que está estudiando y no opte por prestar atención a las distracciones. Para ello se requiere voluntad y determinación del estudiante.

Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio

Se trata de visualizar el aspecto sobre como tener una mejor organización el tiempo que tiene el escolar y del espacio de estudio; para cumplir con todos sus cursos y poder establecer vínculos académicos con sus pares.

Hábitos y actitudes

En cuanto a los hábitos y actitudes generales de trabajo hace alusión a lo referente a los pensamientos, sentimientos y acciones acerca del estudio y las distintas posturas que escoge frente a diversas situaciones por las que ha atravesado.

En cuanto a los hábitos y actitudes inadecuadas para el estudio posibilita visualizar cuando el alumno presenta hábitos inadecuados y por ende como estos perjudican su desempeño educativo.

Dimensiones de Hábitos de Estudio

Vicuña (1998) realizó una teoría sobre los hábitos de estudio, adaptándolo a la realidad de los estudiantes peruanos, refiere que los hábitos referentes al estudio poseen cinco dimensiones:

Dimensión 1: El estudio

Vienen a ser las acciones que el estudiante ejecuta durante el periodo en el que se encuentra realizando sus actividades académicas, por ejemplo, ver

televisión en el momento que estudia, oír canciones, recibir la visita de algún familiar o amigo en el instante que está realizando sus tareas o la acción de estudiar sin interrupción.

Vicuña (1988) señaló que para las formas de estudio es importante que los estudiantes utilicen recursos como el empleo permanente del diccionario, la técnica del subrayado y para hacer apuntes, u otras que el alumno considere, no obstante, también los alumnos tienen técnicas y formas de recopilación de datos que dificultan lograr un mejor desempeño académico siendo vital una inmediata revisión y corrección de sus hábitos.

Dimensión 2: Las clases

Son las acciones en la que se aprecia como el alumno se desenvuelve en el aula, es así que se visualiza si el estudiante presta o no atención y realiza anotaciones de las clases o estar distraído conversando con sus pares, concentrarse en las acciones a realizar a la salida de clases, si aborda al docente para que le oriente sobre un tema que no entendió o si organiza sus apuntes.

Vildoso (2003), expresó que los estudiantes que prestan atención a las clases de forma adecuada se caracterizan por emplear adecuados hábitos para el estudio. Asimismo, elaboran su horario y rutinas para el estudio, priorizando comprender los textos, producir y realizar esquemas, en las clases realizan apuntes de los aspectos más importantes y al finalizar ordenan sus escritos para leerlos en casa. Es por ello que los alumnos tienen que asumir e interiorizar la relevancia del análisis y síntesis de las ideas principales, preguntar si no entienden, organizar sus ideas en mapas mentales y conceptuales, estudiar empleando técnicas, solicitar retroalimentación y aprender de su error.

Dimensión 3: Las tareas

Son los trabajos académicos designados por cada curso, ayuda a conocer como el alumno se conduce ante las labores escolares que tiene que ejecutar, esto

significa si realiza sus tareas o se las da a otros, si los presenta en el tiempo establecido, si se preocupa solo por presentar las tareas y no entender lo que se ha realizado y saber si agrega más información de lo que solicito el docente.

Horna (2001), complementó mencionando que en la realización de tareas académicas es necesario las actitudes positivas hacia el estudio, es decir el buen estado de ánimo al inicio, durante y al finalizar el cumplimiento de las labores educativas con el fin de aprender a disfrutar de sus actividades académicas; dentro de estas actitudes se mencionan al interés, optimismo, deseos de superación, optimismo, voluntad, perseverar confianza, motivación, paciencia y satisfacción.

Dimensión 4: Los exámenes

Hace alusión a la forma como el estudiante está listo para rendir sus exámenes, por ejemplo, conocer la frecuencia con la que repaso sus asignaturas, si estudia días previos o si al mismo momento de dar su examen recién estudia o tal vez se preocupa más por realizar estrategias para copiar en el examen sin necesidad de estudiar.

Vildoso (2003), reforzó mencionando que las evaluaciones son inevitables en el ambiente académico; lo que se debe hacer es mejorar la forma de preparación, lo cual no se da si el estudiante se mantiene inmóvil y pasivo, en cambio si opta por cambiar adquirirá hábitos y técnicas para estudiar diferentes a las que viene empleando de forma incorrecta y que al ser puestas en práctica con esfuerzo y perseverancia observará en un periodo corto las recompensas de su trabajo.

Dimensión 5: Momentos de estudio

Hace referencia a la forma como el estudiante se organiza para estudiar y las estrategias que usa, se observa si el alumno al momento de leer realiza anotaciones al costado de cada párrafo o lo subraya, si se genera cuestionamientos cuando no comprende algo relacionado al texto, si realiza una segunda lectura de repaso a lo leído o si relaciona lo estudiado con otros temas a tratar.

Vildoso (2003), amplió afirmando que respecto a los momentos de estudio que fácilmente los alumnos tienden a aceptar las interrupciones generadas por familiares, amistades y actividades sociales, usualmente durante el momento de estudio escuchan música o están haciendo uso de la televisión, radio o computadora, actividades que le permiten una mejor disposición para estudiar. Por otro lado, algunos estudiantes suelen ser irresponsables para cumplir con sus labores académicas optando por permitir y buscar que otras personas lo realicen por él.

Condiciones de los hábitos de estudio

Pozar (2002) refirió la existencia de cuatro condiciones que abarcan los hábitos para el estudio siendo los siguientes:

Condiciones Ambientales Personales

Implica el contexto de la familia en el cual se encuentra inmerso el estudiante y como este influirá en él, afectando directamente en la motivación o no que el alumno pueda tener para ejercer sus funciones, en cuanto al contexto educativo se refiere al estudiante que asiste a clase, pero nunca interviene en las clases, tiene una atención dispersa o los alumnos que siempre buscan contribuir algo novedoso al proceso de enseñanza- aprendizaje. Por último; en el contexto individual se refiere a los momentos de reflexión o el entender el porqué de estudiar, así como por qué permanentemente habrá en su camino diversos inconvenientes y que para sortearlos se debe preparar con responsabilidad.

Planificación del Estudio

Hace referencia a la manera como el estudiante organiza cuanto tiempo empleara para realizar las materias que debe presentar. Asimismo, como organiza sus horarios de repaso y con qué frecuencia lo hará, los momentos de relajación y que al momento de organizar todas las actividades referidas se necesitará tener los materiales para realizar las actividades y una mejor repartición.

Utilización de materiales

Se refiere a lo relevante de leer y como se manipula, si se entiende lo que se lee, si tiene la capacidad para discernir entre las ideas principales y las no relevantes, si posee los materiales y libros que le permitan expandir sus saberes obtenidos, así como realizar síntesis y organizadores visuales.

Asimilación de Contenidos

Se refiere a la estrategia que se emplea para asimilar los contenidos y que los lleve a la excelencia, así como si comprende lo que se desea manifestar, también el trabajar en grupo que posibilita tener ideales diversos y el trabajo individual que es lo que permite que la persona obtenga la capacidad de crear nuevos conceptos.

Importancia de los Hábitos de Estudio

Vera (1996) citado por Torres (2008) sostiene la relevancia de potenciar los hábitos para el estudio ya que es un aspecto importante para el ámbito educativo puesto que es vital que los alumnos sepan y utilicen apropiados hábitos y metodologías al estudiar.

Maddox (1970) citado por Torres (2008) refiere que el intelecto es un componente fundamental para el rendimiento académico, por ello se visualiza que en la mayoría de los alumnos sus niveles de rendimiento están por debajo de su potencial, mientras que otros alumnos si rinden en demasía. Por lo tanto, tanto docentes como profesionales de la salud mental se esmeran por incentivar los hábitos de estudio en los estudiantes.

Grajales (2002) sostiene que el incremento de hábitos hacia el estudio apropiados es vital para un mejor rendimiento educativo en el alumno; por tanto se asevera que es un tema relevante en que deben estar inmersos todos los actores educativos maestros, padres de familia, estudiantes de pedagogía y profesionales

de la salud mental, ya que si existen adecuados hábitos de estudio se adquieren novedosos saberes que ayudan a que el alumno progrese y se mantengan aptos y competentes. (Bigge y Hunt ,1981, citado por Mendoza y Ronquillo, 2010) refiere que los estudiantes no solo deben recibir saberes, que les ayuda a desenvolverse en la vida, sino que también se les debe ejercitar para que ellos planteen sus propias estrategias y puedan adquirir nuevos saberes. Asimismo, el ejecutar técnicas de estudio le ayuda al alumno a cumplir con sus roles educativos de mejor forma y con confianza, además de potenciar su desempeño, adquirirá variados conceptos en un plazo menor al esperado, extendiendo su cultura y producir novedosos conocimientos.

Consecuencias de los hábitos de estudio

Marc (2011) refiere que el alumno que se dedica a ejecutar y desplegar sus adecuados hábitos de manera anticipada contara con mayores probabilidades de que estas se vuelvan constantes. El alumno descubrirá que manera de aprendizaje le acomoda mejor y potencia su hábito de estudio, esto le facilitará poder saber cómo estudiar, donde hacerlo, el tiempo a emplear y otros componentes relevantes, como que estrategias de estudio emplear y que tener en cuenta, así como reconocer que acciones o rutinas demandan distracción al momento de estudiar.

Entre los principales efectos de adquirir hábitos de estudio tenemos:

- Evitar la procrastinación, ya que si se tiene rutinas pertinentes serán fundamental para estudiar adecuadamente. Si hay planificación se dan mejores hábitos para la vida.
- Permite que el alumno labore de manera eficaz y que no presente mayor estrés en el proceso puesto que se genera un sistema más eficiente.
- Produce un contexto donde hay menos angustia al momento de la jornada educativa, el presentar sus trabajos académicos, exponer, evaluaciones entre otros.

1.4. Formulación del problema

1.4.1. Problema general

¿Qué relación existe entre el Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095- Los Olivos 2018?

1.4.2. Problemas específicos

Problema específico 1

¿Qué relación existe entre la dimensión los estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095- Los Olivos 2018?

Problema específico 2

¿Qué relación existe entre la dimensión los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095- Los Olivos 2018?

Problema específico 3

¿Qué relación existe entre la dimensión las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095- Los Olivos 2018?

1.5. Justificación

En el presente estudio se argumenta la relevancia en investigar la relación del estrés académico y los hábitos de estudio.

Justificación teórica

El estudio tuvo como finalidad de investigar aspectos teóricos de las variables en mención y contrastar resultados. Los resultados obtenidos servirán para aportar, ampliar y desarrollar más estudios sobre las variables estrés académico y hábitos

de estudio. Además, se conocerá la correlación que existe sobre las variables a investigar, lo cual proporcionará información, recomendaciones e ideas a futuros estudios.

Justificación practica

Los resultados obtenidos de esta investigación servirán para proponer estrategias que al ser aplicadas contribuirán a resolver la problemática presentada, tales como programas preventivos o de intervención siendo beneficioso para la población directamente afectada.

Justificación metodológica

Posee utilidad metodológica, ya que este estudio se basó en las normativas científicas establecidas y servirá como antecedente científico para investigaciones similares, así mismo se emplearon dos tipos de análisis: el descriptivo el cual nos da a conocer la realidad problemática evaluado en niveles y el análisis correlacional expresado en relaciones y prueba de hipótesis. Asimismo, se utilizaron instrumentos procesados estadísticamente y que evidenciaron ser válidos y confiables de acuerdo con el proceso científico que se establece en el ámbito psicométrico.

1.6. Hipótesis

1.6.1. Hipótesis general

Existe correlación entre el Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095, Los Olivos 2018.

1.6.2. Hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

Existe correlación entre la dimensión los estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095, Los Olivos 2018.

Hipótesis específica 2

Existe correlación entre la dimensión los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095, Los Olivos 2018.

Hipótesis específica 3

Existe correlación entre la dimensión las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095, Los Olivos 2018.

1.7. Objetivos

1.7.1. Objetivo General

Determinar la correlación entre el Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095, Los Olivos 2018.

1.7.2. Objetivos específicos

Objetivo específico 1

Determinar la correlación entre la dimensión los estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095, Los Olivos 2018.

Objetivo específico 2

Determinar la correlación entre la dimensión los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095, Los Olivos 2018.

Objetivo específico 3

Determinar la correlación entre la dimensión las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095, Los Olivos 2018.

II: Método

2.1. Diseño de investigación

Método

El método utilizado fue el hipotético deductivo. Se partió de la identificación del problema y posteriormente a través de las conclusiones halladas en la prueba de hipótesis se permitió deducir las consecuencias de la problemática dada en la población investigada.

Hernández, Fernández y Baptista (2014) al referirse al método indicaron que es el proceso que se realiza a través de un grupo sistemático de acciones y normas establecidas a fin de obtener el producto esperado.

Enfoque

En la presente investigación se utilizará el enfoque cuantitativo según Hernández et al. (2014) señaló que tal investigación emplea la recopilación de datos a fin de comprobar supuestos en base a lo medio numéricamente y el análisis estadístico, con el propósito de establecer normas de comportamiento y comprobar teorías.

Tipo

El tipo de estudio es básico ya que no se manipulará variable. se busca contribuir teóricamente en la solución del problema. (Valderrama, 2013, citado por Soto, 2015) señaló que la investigación básica busca brindar una estructurada organizada se saberes científicos y no genera realmente resultados que se emplean de forma práctica inmediatamente. Se encarga de recopilación información del contexto a investigar para enriquecer el conocimiento teórico científico, orientado al descubrimiento de principios y leyes.

Nivel

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) es un estudio correlacional porque su finalidad es precisar la correlación entre las variables de estudio. En la

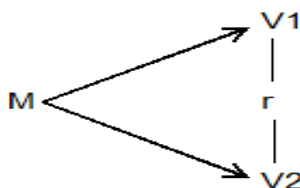
presente investigación se va a establecer la relación entre las variables estrés académico y hábitos de estudio

Diseño

El diseño de la investigación es de tipo no experimental debido a que no se manipulará ni serán sometido a exámenes las variables de estudio. Y de corte transversal ya que la información se recoge en un solo momento.

Hernández et al. (2014) señala que es no experimental dado que el estudio se da sin manipular deliberadamente las variables. Es decir, son investigaciones en el que no se modifican de manera intencional las variables independientes para ver su influencia sobre otras variables.

El gráfico que es atribuido al diseño seleccionado es mostrado a continuación



Dónde:

M → Muestra

V1 → Estrés académico

V2 → Hábitos de estudio

r → Representa la relación entre V1 y V2

2.2. Variables y operacionalización

2.2.1. Definición conceptual de la variable Estrés académico

Barraza (2006) definió al estrés educativo como procedimiento sistematizado, que se presenta de manera psíquica y adaptable en los momentos que el alumno está comprometido a realizar distintas obligaciones, actividades y compromisos vistos como agentes estresantes.

2.2.2. Definición conceptual de la variable Hábitos de estudio

Vicuña (1999, citado en Cartagena, 2008) mencionó que un hábito es una pauta comportamental que se va obteniendo con la rutina, donde el sujeto ya no ejerce pensamiento ni tiene la capacidad de decidir sobre su accionar. Asimismo, plantea como hábitos para el estudio al uso de técnicas, la organización del tiempo, el orden y evitar distractores.

Operacionalización de la variable

Tabla 1

Operacionalización de la variable Estrés Académico

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Rango
1.Estresores	Recarga de labores escolares.	1, 2,	Ordinal	0-29 Muy bajo
	Evaluación de los docentes.	3, 4,		
	Clases poco entendibles.	5,	Politómica	30-60 Bajo
	La personalidad del profesor	6,		
	Tiempo para realizar las tareas	7, 8		
2.Sintomas Síntomas o Reacciones físicas	Dolor de cabeza y/o espalda	1,	Nunca (1)	93-124 Alto
	Cansancio, fatiga crónica.	2,	Rara vez (2)	
	Disfunciones gástricas	3,	Algunas veces (3)	125 a + Muy alto
	Dificultad para dormir o sueño irregular	4,		
		5, 6		
Síntomas o Reacciones Psicológicas	Ansiedad e indecisión.	7,	Siempre (5)	
	Tono de humor depresivo y/o	8,		
	Tristeza	9,		
	Irritabilidad y/o preocupación excesiva.	10,		
	Aislamiento y/o absentismo. Desgano.	11		
Síntomas o Reacciones comportamentales	Tendencia a polemizar o discutir.	12,		
	Conflictos frecuentes.	13,		
	Incremento o disminución de la ingesta de alimento	14,		
		15		
3.Estrategias de afrontamiento	Ser asertivo. Concentrarse, buscar información, elaborar, ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante. Elogiarse.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8		

Fuente: Adaptado de Barraza 2006

Tabla 2
Operacionalización de la variable Hábitos de estudio

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Rangos
1. Estudios	Subraya al leer	1, 2 y 3.	Ordinal	0-10 Muy negativo
	Utiliza el diccionario	4		
	Comprende lo que lee	5,6	Dicotómica	11-20 Negativo
	Memoriza lo que lee	7,8		
	Repasa lo que estudia	9	Si (1)	21-30 Tendencia negativa
	Repasa lo estudiado	10		
	Estudia lo que desea para los exámenes	11 12	No (0)	31-40 Tendencia positiva 41-50 Positivo
2.Tareas	Realiza resúmenes	13,14		51-53 Muy positivo
	Responde sin comprender	15		
	Prioriza orden y presentación	16 17		
	Recurre a otras personas	1819		
	Organiza su tiempo	20		
	Categoriza las tareas	2122		
3.Examen	Organiza el tiempo para el examen.	23, 24		
	Estudia en el último momento	25 26		
	Hace trampa en el examen	27		
	Estudia lo que cree	28		
	Selecciona contenido	29		
	Concluye parcialmente el tema estudiado.	30 31		
	Olvida lo que estudia	32,33		
4.Clase	Registra información	34,35		
	Ordena información	36,37		
	Realiza interrogantes pertinentes.	38, 39, 40, 41,		
	Responde a distractores fácilmente	42, 43, 44 y 45.		
5.Momentos	Responde a factores externos	46, 47, 48, 49, 50, 51, 52 y 53.		

Fuente: Adaptado de Vicuña 1999

2.3.- Población, Muestra y muestreo

Población

Hernández et al. (2014) lo definió como un conglomerado de personas que coinciden en cuanto a sus caracteres o especificaciones.

La población del presente trabajo de investigación estuvo conformada por 235 adolescentes de 14 a 16 años de las aulas de cuarto año de secundaria del turno tarde del centro educativo 2095 Herman Busse de La Guerra, Los Olivos 2018.

Tabla 3.

Distribución de estudiantes según sexo y sección

Grado	Sección	Mujeres	Varones	Total
4	A	17	14	31
	B	19	16	35
	C	15	19	34
	D	15	19	34
	E	22	12	34
	F	22	10	32
	G	19	16	25
Total				235

Fuente: Estadística Siagie 2018

Muestra

Hernández et al. (2014) define a la muestra como una porción de integrantes que pertenecen a un grupo establecido en sus caracteres procedentes de la población

Tabla 4.

Distribución de la muestra de estudiantes según grado y sección

Grado	Sección	Población	Fracción de muestreo	Muestra
4	A	31	0.634	20
	B	35	0.634	22
	C	34	0.634	22
	D	34	0.634	22
	E	34	0.634	22
	F	32	0.634	20
	G	25	0.634	21
Total		235		149

Fuente: Estadística Siagie 2018

La muestra para la presente investigación estuvo constituida por 149 alumnos de las aulas de cuarto año de secundaria del centro educativo Herman Busse de La

Guerra, Los Olivos 2018, esta se obtuvo empleando la fórmula estadística para datos finitos:

$$n = \frac{Z_a^2 \times p \times q}{d^2}$$

Muestreo

Sánchez y Reyes (2015) mencionan que el muestreo de la investigación se escoge acorde al pensamiento del que investiga y responde a aspectos de comodidad.

La presente investigación empleó el muestreo probabilístico debido a que todos los alumnos presentaron la misma posibilidad de ser escogidos, puesto que los individuos participes de la investigación se eligieron de modo aleatorio utilizando la numeración de la nómina de aula.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica de recolección de datos

La técnica empleada fue la encuesta la cual tiene la función de recolectar información de la muestra a investigar. Según Sánchez y Reyes (2006) lo definieron como: las herramientas por donde el examinador recopila datos procedentes de la realidad o fenómeno en función a los objetivos de la investigación.

Instrumentos de recojo de datos

En el presente estudio se utilizó el cuestionario como instrumento de recolección de datos.

Tabla 5
Ficha técnica del instrumento para medir la variable Estrés académico

Estrés académico	
Denominación	: Inventario de Estrés Académico SISCO
Autor	: Arturo Barraza Macías
Adaptación	: Puestas 2010. Lima -Perú
Lugar	: Los Olivos
Fecha de aplicación	: Diciembre 2018
Administrado a	: Adolescentes 14 a 16 años
Tiempo	: 10 a 15 minutos
Numero de ítem	: 31 ítems
Margen de error	: 0.5
Observación	:Valores: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre

Fuente: Inventario SISCO 2005

Validez y confiabilidad de los instrumentos

Validez del instrumento original

Barraza (2007), recopiló datos mediante la aplicación de una encuesta, recabando y cuantificando datos que se sirvieron como antecedente para la elaboración del inventario. El cuestionario empleado se diseñó a partir de las variables de estudio relacionadas con el estrés: nivel de estrés auto percibido, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Barraza (2006) Para los ítems que componen el inventario se realizó un análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems formaban parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico.

Confiabilidad del instrumento original

En el inventario SISCO elaborado por Barraza la confiabilidad se realizó por consistencia interna con un valor de 0,97. Se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.90. Figura 1.

a) Confiabilidad por mitades

	En la presente investigación	Reportada originalmente
Confiabilidad Alfa de Cronbach de la primera mitad	.90	.87
Confiabilidad Alfa de Cronbach de la segunda mitad	.84	.80
Confiabilidad por mitades (unequal length Spearman- Brown)	.87	.83
Confiabilidad por mitades (dimensión estresores)	.81	.82
Confiabilidad por mitades (dimensión síntomas)	.89	.88
Confiabilidad por mitades (dimensión estrategias de afrontamiento)	.61	.71

b) Confiabilidad en alfa de cronbach

	En la presente investigación	Reportada originalmente
Confiabilidad Alfa de Cronbach (general)	.92	.90
Confiabilidad Alfa de Cronbach (dimensión estresores)	.82	.85
Confiabilidad Alfa de Cronbach (dimensión síntomas)	.92	.91
Confiabilidad Alfa de Cronbach (dimensión estrategias de afrontamiento)	.66	.69

Fuente: figura 1, Inventario Sisco 2005

Validez del instrumento para la investigación

Se sometió el instrumento del Inventario Sisco del Estrés Académico a una validación de contenido que se formaliza por la opinión de un juicio de expertos, pues de esta manera podrá ser aplicable y óptimo. En la siguiente tabla se detalla la información:

Tabla 6

Validación del instrumento estrés académico

N°	Expertos	Pertinencia	Relevancia	Claridad	Calificación
01	Mg. Luis Benites Morales	SI	SI	SI	Aplicable
02	Mg. Vilma Escudero Moreno	SI	SI	SI	Aplicable
03	Mg. Sara Quiroz Estrada	SI	SI	SI	Aplicable

Fuente: Certificado de validación (Ver anexo 4).

Confiabilidad del instrumento para la investigación

Prueba piloto

La prueba fue aplicada a un grupo piloto de 25 estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra cuyas edades eran de 14 a 16 años. Para ello se administró la prueba siguiendo el protocolo de aplicación y con el consentimiento de la Institución educativa.

Para medir el nivel de confiabilidad del instrumento Inventario Sisco de la variable Estrés Académico, se ha recurrido a la prueba de Alfa de Cronbach.

Tabla 7

Resultado Alfa de Cronbach

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,914	25

Fuente: Confiabilidad del instrumento estrés académico (Ver anexo 3).

Tabla 8

Niveles de Confiabilidad Alfa De Cronbach

Valores	Nivel
De -1 a 0	No es confiable
De 0.01 a 0.49	Baja confiabilidad
De 0.50 a 0.75	Moderada confiabilidad
De 0.76 a 0.89	Fuerte confiabilidad
De 0.90 a 1.00	Alta confiabilidad

Fuente: Adaptado de Herrera 2010

Los resultados del instrumento de la variable Estrés académico evidencian valores mayores a 0.90 lo que demuestra una alta confiabilidad de la prueba.

Tabla 9
Ficha técnica del instrumento para medir la variable Hábitos de estudio

Hábitos de estudio	
Nombre del instrumento	: Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85
Autor	: Luis Alberto Vicuña Peri
Año	: 1985
Adaptación	: Revisado en 1998
Lugar	: Los Olivos
Fecha de aplicación	: Diciembre 2018
Número de ítems	: 53 ítems
Administrado a	: Adolescentes 14 a 16 años
Tiempo	: 15 a 20 minutos
Margen de error	: 0.5
Observación	: Valores Muy Positivo, Positivo, Tendencia (+), Tendencia (-), Negativo, Muy Negativo.

Fuente: Inventario CASM-85

Validez del instrumento original

Vicuña realizó la validez del inventario correlacionando el instrumento con el rendimiento académico de los estudiantes, determinándose coeficientes de .80, con un valor $t=30.35$, siendo estadísticamente significativa ($p<0.1$).

Asimismo, el índice de varianza explicada es del 63.97%. Se obtuvo mediando el método de mitades, para la dimensión global presenta un valor de .86, de .67 para la dimensión Forma de estudiar, de .58 para Resolución de tareas, de .65 para Preparación de exámenes, de .65 para Forma de escuchar clases y de .47 en Que acompaña sus momentos de estudio.

Confiabilidad del instrumento original

La confiabilidad del instrumento se realizó en 1998 teniendo como muestra a 769 alumnos de secundaria y de nivel superior. Se halló la confiabilidad del Inventario de Hábitos de Estudio mediante la metodología del Test Retest con espacios de tres meses desde la aplicación inicial y la segunda, se relacionaron ambos mediante el método de correlación de Pearson es así que se encontró que todas las áreas del inventario eran confiables y podían ser aplicados para motivos diagnósticos y según eso desarrollar programas o talleres correctivos. Se comprobó la confiabilidad con la técnica test retest

mostrándose valores de .98 para la dimensión global, de .98 para la dimensión Forma de estudiar, de .98 para Resolución de tareas, de .99 para Preparación de exámenes, de .98 para Forma de escuchar clases y de .97 para la dimensión Momentos de estudio.

Tabla 10

Confiabilidad por consistencia interna Método test- retest

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

Fuente: Inventario CASM-85

Prueba piloto

La confiabilidad del instrumento CASM85 se realizó empleando el KR20 Kuder Richardson obteniendo como resultado 0,8. Se usó la fórmula:

$$KR_{20} = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum pq}{\sigma^2 X} \right]$$

La prueba fue aplicada a un grupo piloto de 25 estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra cuyas edades eran de 14 a 16 años. Los resultados de la aplicación del instrumento de la variable Hábitos de estudio evidencian una fuerte confiabilidad.

2.5. Métodos de análisis de datos

Hernández et. al (2014) señaló que son un conjunto de técnicas que consiste en el estudio de los hechos y el uso de sus expresiones en cifras, con la finalidad de lograr obtener información que resulte válida y confiable.

Esta fase de la investigación detalla la forma en que los datos recolectados serán procesados. Para ello, fue necesario apoyarse en la utilización de la estadística como herramienta. Considerando el diseño correlacional de la investigación se ha utilizado la estadística en sus dos formas:

Estadística descriptiva

Ha permitido la elaboración y presentación de tablas de frecuencias y porcentajes, que detallan de manera cuantitativa el comportamiento de las variables y sus dimensiones. Fue necesario también la utilización de la representación a través de gráficos de barras que puedan complementar la descripción de las variables de estudio en función de los objetivos trazados.

Estadística inferencial

Fue utilizada durante la comprobación de las hipótesis. El enfoque cuantitativo de la investigación exigió la utilización de este tipo de estadística a fin de determinar la existencia de una correlación. Durante este proceso se tuvo en consideración los siguientes criterios:

Formulación de la hipótesis estadística

H_0 = No existe relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudios en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa Herman Busse de La Guerra, Los Olivos 2018

H_1 = Existe relación significativa entre el el estrés académico y los hábitos de estudios en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095, Los Olivos 2018

Nivel de significación

El nivel de significación teórica fue de $\alpha = 0.05$; que corresponde a un nivel de confiabilidad de 95%.

Regla de decisión

El nivel de significación " p " es menor a 0.05; rechazar la H_0

El nivel de significación " p " es mayor a 0.05; no se rechaza la H_0

Prueba estadística

Para la comprobación estadística de las hipótesis se seleccionó la prueba específica que de acuerdo con la naturaleza de las variables correspondía al coeficiente de correlación de Spearman. Las variables estrés académico y hábitos de estudio son de tipo cualitativo y por el enfoque cuantitativo cada uno de los valores totales de las

dimensiones y variables fueron categorizados por lo que, de acuerdo a estas condiciones se validaba la utilización de la prueba de Spearman.

Tabla 11

Escala de correlación según el rango de valores de Spearman

Rango	Interpretación
De -0.91 a -1.00	Correlación negativa perfecta
De -0.76 a -0.90	Correlación negativa muy fuerte
De -0.51 a -0.75	Correlación negativa considerable
De -0.11 a -0.50	Correlación negativa media
De -0.01 a -0.10	Correlación negativa débil
0	Correlación nula
De +0.01 a +0.10	Correlación positiva débil
De +0.11 a +0.50	Correlación positiva media
De +0.51 a +0.75	Correlación positiva considerable
De +0.76 a +0.90	Correlación positiva muy fuerte
De +0.91 a +1.00	Correlación positiva perfecta

Fuente. Tomado de Hernández, Fernández y Baptista (2014)

2.6. Aspectos éticos

De acuerdo a las características de la investigación se emplearon cuestiones éticas precisadas en el ámbito de la investigación ya que se trabajó con adolescentes, por lo que se procedió a tramitar la autorización de las autoridades educativas. Se presentó la respectiva Carta de Presentación de parte de la Universidad César Vallejo a la Institución Educativa 2095. Así como también se recibió una constancia de haber realizado la evaluación, a cambio de la entrega de resultados, conclusiones y recomendaciones. En el proceso de evaluación se brindó un consentimiento informado para que los evaluados puedan decidir si participan o no de la investigación, pero siempre resguardando su identidad y respetando los derechos del evaluado, así como el respeto a las respuestas obtenidas sin ninguna manipulación de por medio.

III: Resultados

3.1. Resultados descriptivos de la investigación

3.1.1. Descripción de los resultados de la variable Estrés académico

Tabla 12

Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la variable estrés académico

		Frecuencia Fi	Porcentaje %	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	1	,7	,7	,7
	Muy bajo	16	10,7	10,7	11,4
	Regular	86	57,7	57,7	69,1
	Alto	33	22,1	22,1	91,3
	Muy alto	13	8,7	8,7	100,0
	Total	149	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos (Ver anexo 6)

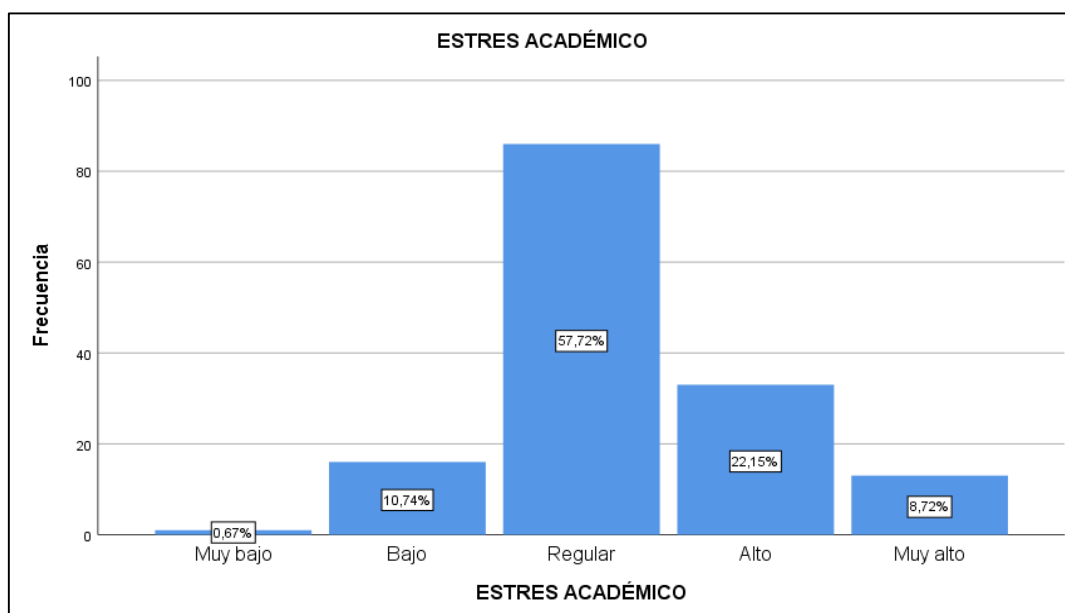


Figura 2. Distribución porcentual de la variable estrés académico

En la tabla 12 y figura 2, se observa que el 57,7% el cual representa a 86 estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Herman Busse de la Guerra 2095, en ellos el nivel de Estrés académico es regular, mientras que el 22,1% que equivale a 33 estudiantes percibe el nivel de estrés académico como alto, el 10,7% que equivale a 16 estudiantes percibe el nivel de estrés académico como bajo, el 8,7% que equivale a 13 estudiantes percibe el nivel de estrés

académico como muy alto ,un porcentaje menor de 0,7% que equivale a 1 estudiante lo percibe como muy bajo.

3.1.2. Descripción de los resultados según las dimensiones de la variable estrés académico

Tabla 13

Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión estresores

		Frecuencia Fi	Porcentaje %	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	1	,7	,7	,7
	Muy bajo	1	,7	,7	1,3
	Regular	5	3,4	3,4	4,7
	Alto	97	65,1	65,1	69,8
	Muy alto	45	30,2	30,2	100,0
	Total	149	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos (Ver anexo 6)

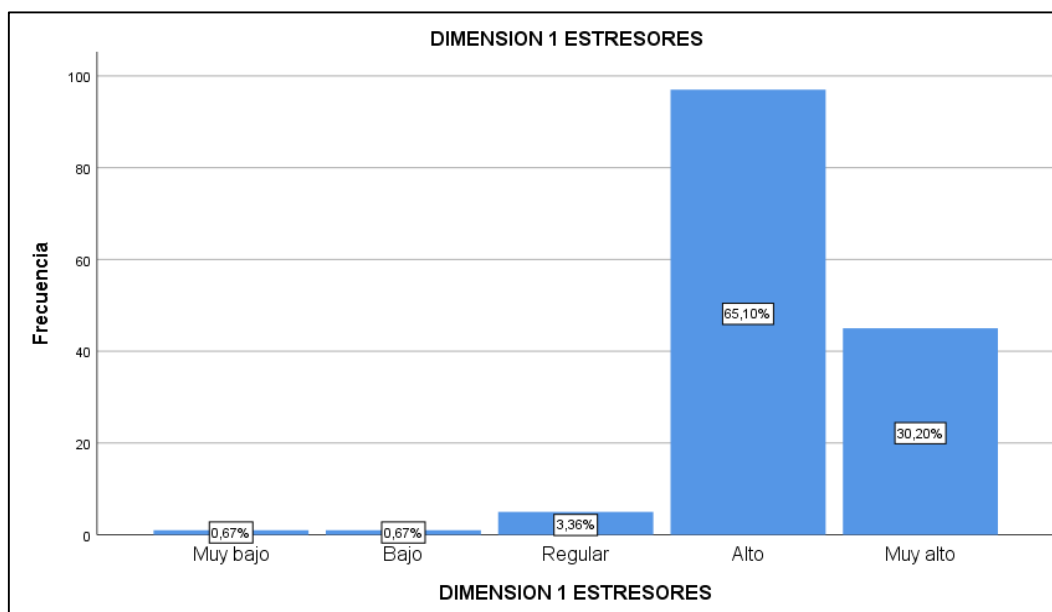


Figura 3. Distribución porcentual de la dimensión 1

En la tabla 13 y figura 3, se observa que 57,7% el cual representa a 97 estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Herman Busse de la Guerra 2095 ,en ellos el nivel de estresores es alto, mientras que el 30,2% que equivale a

45 estudiantes percibe el nivel de estresores como muy alto ,el 3,4% que equivale a 5 estudiantes percibe el nivel de estresores como regular, el 0,7% que equivale a 5 estudiantes percibe el nivel de estresores como bajo , un porcentaje menor de 0,7% que equivale a 1 estudiante lo percibe como muy bajo

Tabla 14

Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión síntomas

		Frecuencia Fi	Porcentaje %	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	1	,7	,7	,7
	Muy bajo	9	6,0	6,0	6,7
	Regular	71	47,7	47,7	54,4
	Alto	39	26,2	26,2	80,5
	Muy alto	29	19,5	19,5	100,0
	Total	149	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos (Ver anexo 6)

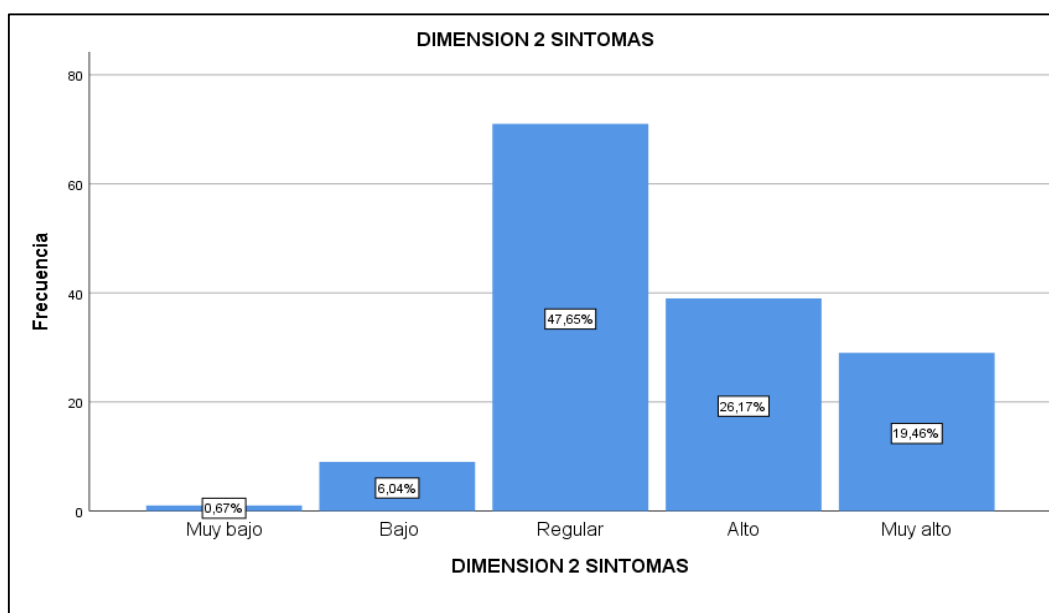


Figura 4. Distribución porcentual de la dimensión 2

En la tabla 14 y figura 4, se observa que 47,7% el cual representa a 71 estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Herman Busse de la Guerra 2095 ,en ellos los síntomas de Estrés académico es regular, mientras que el 26,2% que equivale a 39 estudiantes percibe los síntomas de estrés académico como alto

,el 19,5% que equivale a 29 estudiantes percibe los síntomas de estrés académico como muy alto, el 6% que equivale a 9 estudiantes percibe los síntomas de estrés académico como bajo , un porcentaje menor de 0,7% que equivale a 1 estudiante lo percibe como muy bajo

Tabla 15

Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión estrategias de afrontamiento

	Frecuencia Fi	Porcentaje %	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido				
Bajo	2	1,3	1,3	1,3
Muy bajo	17	11,4	11,4	12,8
Regular	81	54,4	54,4	67,1
Alto	12	8,1	8,1	75,2
Muy alto	37	24,8	24,8	100,0
Total	149	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos (Ver anexo 6)

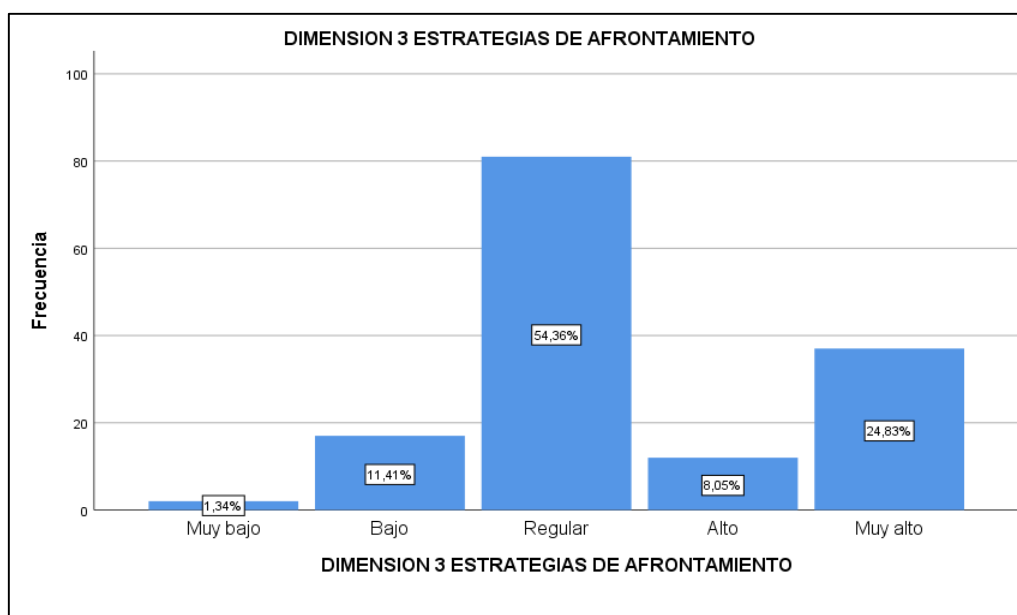


Figura 5. Distribución porcentual de la dimensión 3

En la tabla 15 y figura 5, se observa que 54,4% el cual representa a 81 estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Herman Busse de la Guerra 2095 ,en ellos el nivel de estrategias de afrontamiento es de regular, mientras que el 24,8% que equivale a 37 estudiantes percibe el nivel de estrategias de

afrontamiento como muy alto, el 11,4% que equivale a 17 estudiantes percibe el estrategias de afrontamiento como bajo, el 8,1% que equivale a 12 estudiantes percibe el nivel de estrategias de afrontamiento como alto , un porcentaje menor de 1,3% que equivale a 2 estudiantes lo percibe como muy bajo

3.1.1. Descripción de los resultados de la variable Hábitos de estudio

Tabla 16

Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la variable hábitos de estudio

		Frecuencia Fi	Porcentaje %	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy Negativa	10	6,7	6,7	6,7
	Negativa	26	17,4	17,4	24,2
	Tendencia Negativa	26	17,4	17,4	41,6
	Tendencia Positiva	28	18,8	18,8	60,4
	Positiva	20	13,4	13,4	73,8
	Muy Positiva	39	26,2	26,2	100,0
	Total	149	100,0	100,0	

Fuente : Base de datos (Ver anexo 6)

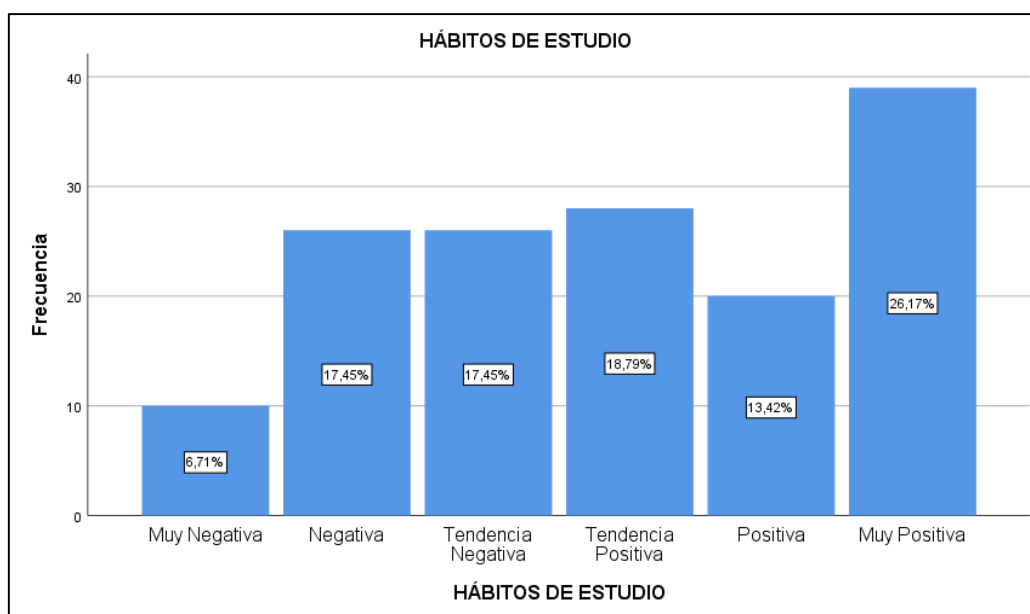


Figura 6. Distribución porcentual de la variable hábitos de estudio

En la tabla 16 y figura 6, se observa que 26,2% el cual representa a 39 estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Herman Busse de la Guerra

2095 ,en ellos la percepción de los hábitos de estudio es de muy positiva, mientras que el 18,8% que equivale a 28 estudiantes la percepción de los hábitos de estudio es de tendencia positiva ,el 17,4% que equivale a 26 estudiantes la percepción de los hábitos de estudio es de tendencia negativa, el 17,4% que equivale a 26 estudiantes la percepción de los hábitos de estudio es negativa el 13,4% que equivale a 20 estudiantes la percepción de los hábitos de estudio es positiva , un porcentaje menor de 6,7% que equivale a 10 estudiantes la percibe como muy negativa.

Tabla 17

Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión estudio

		Frecuencia Fi	Porcentaje %	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy Negativa	10	6,7	6,7	6,7
	Negativa	32	21,5	21,5	28,2
	Tendencia Negativa	31	20,8	20,8	49,0
	Tendencia Positiva	24	16,1	16,1	65,1
	Positiva	19	12,8	12,8	77,9
	Muy Positiva	33	22,1	22,1	100,0
	Total	149	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos (Ver anexo 6)

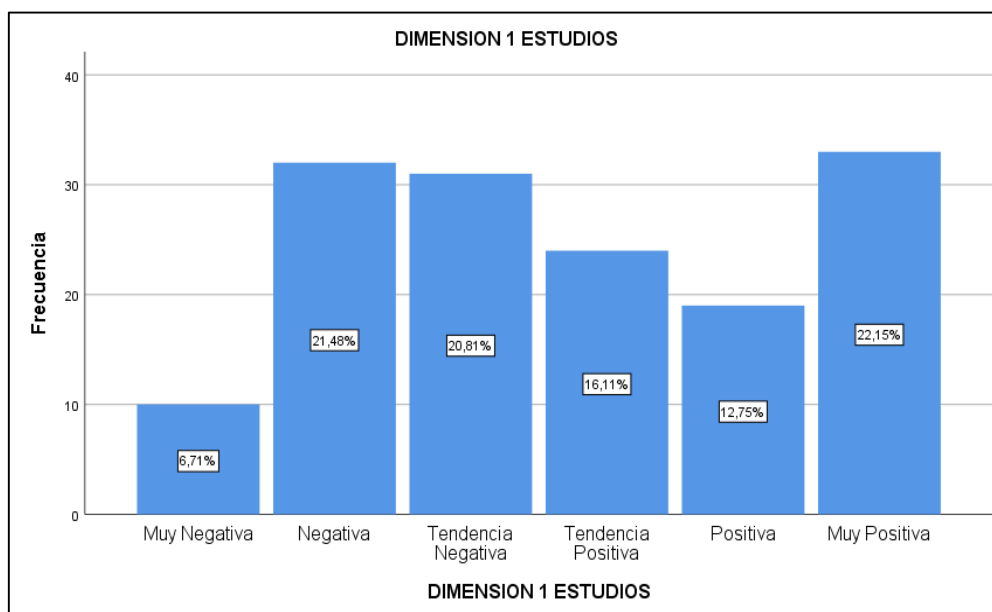


Figura 7. Distribución porcentual de la dimensión 1

En la tabla 17 y figura 7, se observa que 22,1% el cual representa a 33 estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Herman Busse de la Guerra 2095 ,en ellos la percepción de la dimensión estudio es de muy positiva, mientras que el 21,5% que equivale a 32 estudiantes la percepción de la dimensión estudio es negativa ,el 20,8% que equivale a 31 estudiantes la percepción de la dimensión estudio es de tendencia negativa, el 16,1% que equivale a 24 estudiantes la percepción de la dimensión estudio es de tendencia positiva, el 12,8% que equivale a 19 estudiantes la percepción de la dimensión estudio es positiva , un porcentaje menor de 6,7% que equivale a 10 estudiantes la percibe como muy negativa.

Tabla 18

Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión tareas

		Frecuencia Fi	Porcentaje %	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy Negativa	10	6,7	6,7	6,7
	Negativa	21	14,1	14,1	20,8
	Tendencia Negativa	31	20,8	20,8	41,6
	Tendencia Positiva	11	7,4	7,4	49,0
	Positiva	24	16,1	16,1	65,1
	Muy Positiva	52	34,9	34,9	100,0
	Total	149	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos (Ver anexo 6)

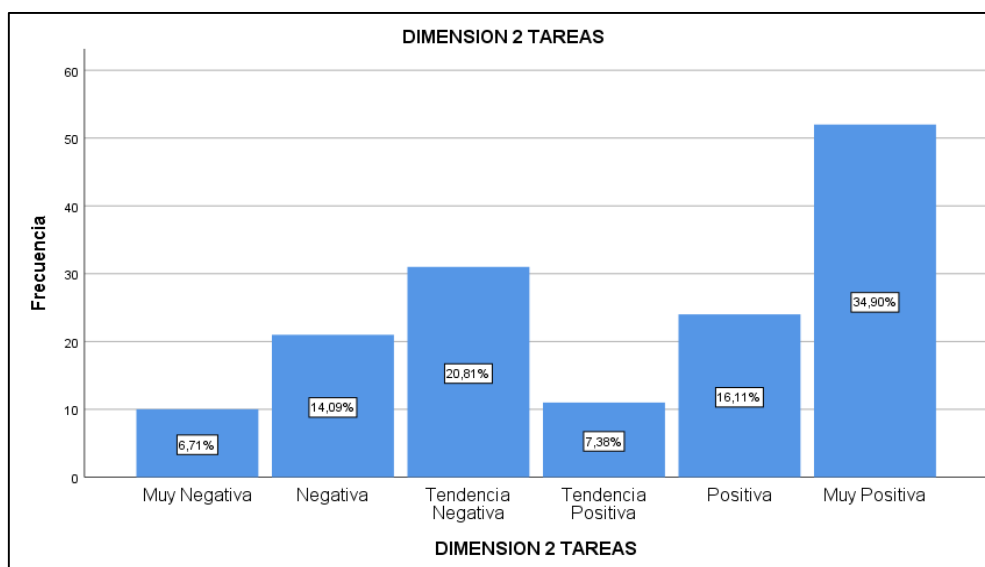


Figura 8. Distribución porcentual de la dimensión 2

En la tabla 18 y figura 8, se observa que 34,9% el cual representa a 52 a estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Herman Busse de la Guerra 2095 ,en ellos la percepción de dimensión Tareas es de muy positiva, mientras que el 20,8% que equivale a 31 estudiantes la percepción de dimensión Tareas es de tendencia negativa ,el 16,1% que equivale a 24 estudiantes la percepción de dimensión Tareas es de tendencia positiva, el 14,1% que equivale a 21 estudiantes la percepción de dimensión Tareas es negativa, el 7,4% que equivale a 11 estudiantes la percepción de dimensión Tareas es de tendencia positiva , un porcentaje menor de 6,7% que equivale a 10 estudiantes la percibe como muy negativa.

Tabla 19

Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión exámenes

		Frecuencia Fi	Porcentaje %	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy Negativa	20	13,4	13,4	13,4
	Negativa	29	19,5	19,5	32,9
	Tendencia Negativa	18	12,1	12,1	45,0
	Tendencia Positiva	19	12,8	12,8	57,7
	Positiva	34	22,8	22,8	80,5
	Muy Positiva	29	19,5	19,5	100,0
	Total	149	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos (Ver anexo 6)

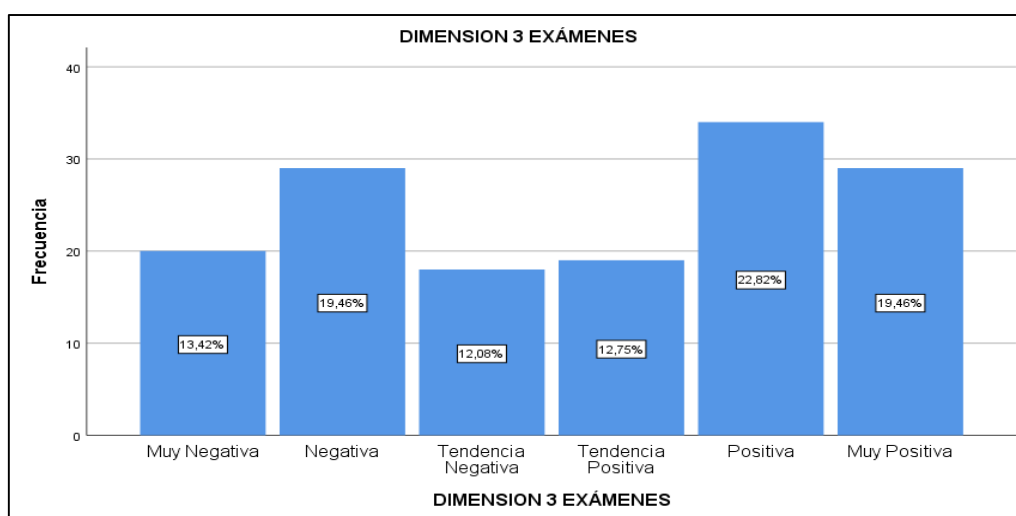


Figura 9. Distribución porcentual de la dimensión 3

En la tabla 19 y figura 9, se observa que 22,8% el cual representa a 34 estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Herman Busse de la Guerra 2095 ,en ellos la percepción de la dimensión exámenes es de positiva, mientras que el 19,5% que equivale a 29 estudiantes la percepción de la dimensión exámenes es de muy positiva, el 19,5% que equivale a 29 estudiantes la percepción de dimensión exámenes es negativa, el 13,4% que equivale a 20 estudiantes la percepción de la dimensión exámenes es de muy negativa, el 12,8% que equivale a 19 estudiantes la percepción de la dimensión exámenes es de tendencia positiva, un porcentaje menor de 12,1% que equivale a 18 estudiantes la percibe como una tendencia negativa.

Tabla 20

Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión clases

		Frecuencia Fi	Porcentaje %	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy Negativa	10	6,7	6,7	6,7
	Negativa	32	21,5	21,5	28,2
	Tendencia Negativa	31	20,8	20,8	49,0
	Tendencia Positiva	24	16,1	16,1	65,1
	Positiva	19	12,8	12,8	77,9
	Muy Positiva	33	22,1	22,1	100,0
	Total	149	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos (Ver anexo 6)

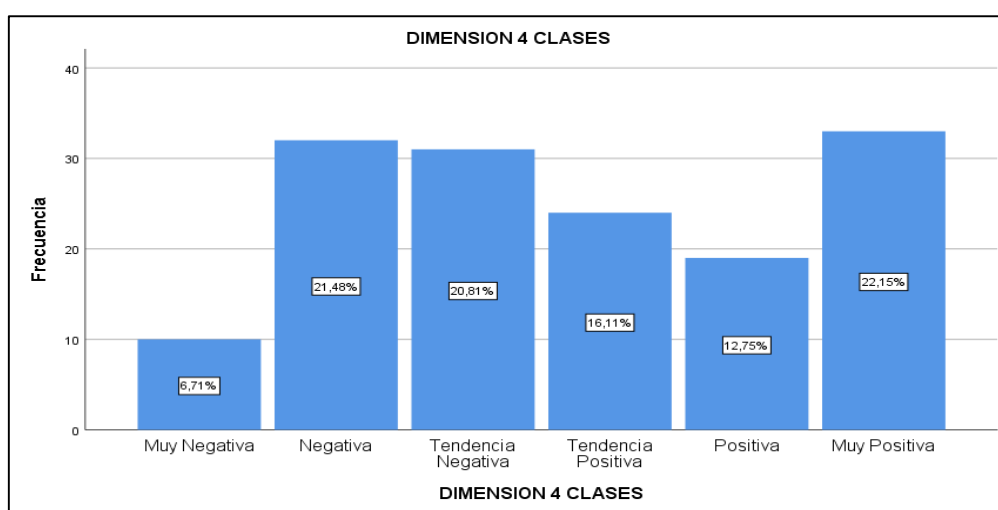


Figura 10. Distribución porcentual de la dimensión 4

En la tabla 20 y figura 10 se observa que 22,1% el cual representa a 33 estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Herman Busse de la Guerra 2095 ,en ellos la percepción de la dimensión clases es de muy positiva, mientras que el 21,5% que equivale a 32 estudiantes la percepción de la dimensión clases es de tendencia negativa, el 17,4% que equivale a 26 estudiantes la percepción de dimensión clases es negativa, el 16,1% que equivale a 24 estudiantes la percepción de la dimensión clases es de tendencia positiva, el 12,8% que equivale a 19 estudiantes la percepción de la dimensión clases es positiva, un porcentaje menor de 6,7% que equivale a 10 estudiantes la percibe como muy negativa.

Tabla 21

Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión momentos de estudio

		Frecuencia Fi	Porcentaje %	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy Negativa	23	15,4	15,4	15,4
	Negativa	33	22,1	22,1	37,6
	Tendencia Negativa	15	10,1	10,1	47,7
	Tendencia Positiva	25	16,8	16,8	64,4
	Positiva	9	6,0	6,0	70,5
	Muy Positiva	44	29,5	29,5	100,0
	Total	149	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos (Ver anexo 6)

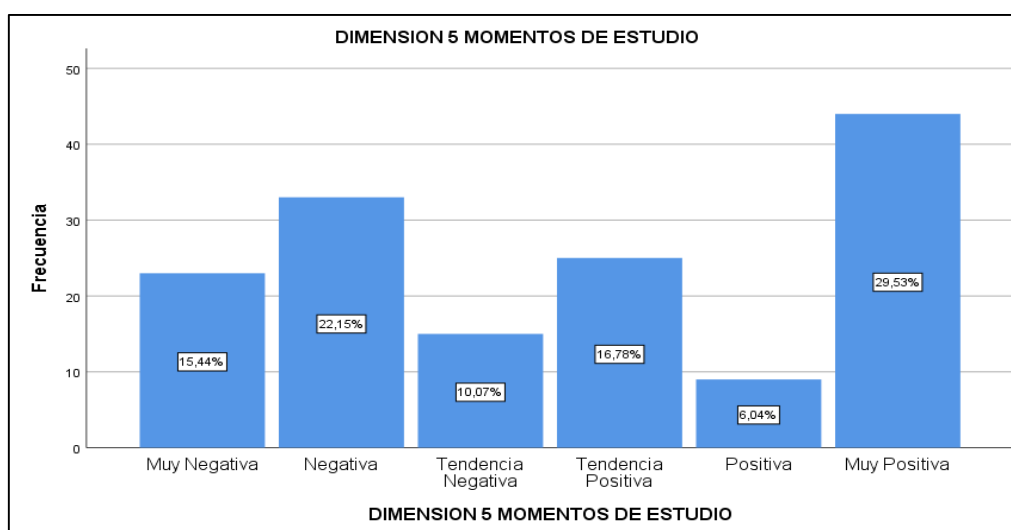


Figura 11. Distribución porcentual de la dimensión 5

En la tabla 21 y figura 11 se observa que 26,2% el cual representa a 39 estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Herman Busse de la Guerra 2095 ,en ellos la percepción de la dimensión momentos de estudio es de muy positiva, mientras que el 18,8% que equivale a 28 estudiantes la percepción de la dimensión momentos de estudio es de tendencia negativa, el 17,4% que equivale a 26 estudiantes la percepción de dimensión momentos de estudio es negativa, el 17,4% que equivale a 26 estudiantes la percepción de la dimensión momentos de estudio es de tendencia positiva, el 13,4% que equivale a 20 estudiantes la percepción de la dimensión momentos de estudio es positiva, un porcentaje menor de 6,7% que equivale a 10 estudiantes la percibe como muy negativa.

Hipótesis general de la investigación

Ho = No existe relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudios en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra, Los Olivos 2018.

Hi = Existe relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudios en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra 2095, Los Olivos 2018.

Tabla 22

Coefficiente de correlación y significancia entre las variables el estrés académico y los hábitos de estudios

			Estrés académico	Hábitos de estudio
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	,840**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	149	149
	Hábitos de estudio	Coefficiente de correlación	,840**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	149	149

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

Fuente: Base de datos (Ver anexo 7)

Decisión estadística

Debido a que $p = 0,000$ es menor que $0,05$, se rechaza la H_0 .

Conclusión

Los resultados obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que la variable Estrés académico tiene relación positiva considerable ($Rho = ,840$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con la variable Hábitos de estudio.

Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula H_0 asumiendo que existe relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudios en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra, Los Olivos 2018

Hipótesis específica 1

H_0 = No existe relación significativa entre la dimensión los estresores del estrés académico y los hábitos de estudios en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra, Los Olivos 2018.

H_1 = Existe relación significativa entre la dimensión los estresores del estrés académico y los hábitos de estudios en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra, Los Olivos 2018.

Tabla 23

Coeficiente de correlación y significancia entre los estresores y los hábitos de estudios

		Dimensión 1 estresores	Hábitos de estudios
Rho de Spearman	Dimensión 1 estresores	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,773**
		N	,000
	Hábitos de estudios	Coeficiente de correlación	149
		Sig. (bilateral)	,773**
		N	,000
		N	149

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

Fuente: Base de datos (Ver anexo 7)

Decisión estadística

Debido a que $p = 0,000$ es menor que $0,05$, se rechaza la H_0 .

Conclusión

Los resultados obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que los estresores del estrés académico tienen relación positiva considerable ($Rho = ,773$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con los hábitos de estudio.

Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula H_0 asumiendo que existe relación significativa entre la dimensión los estresores del estrés académico y los hábitos de estudios en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra, Los Olivos 2018.

Hipótesis específica 2

H_0 = No existe relación significativa entre la dimensión los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra, Los Olivos 2018.

H_1 = Existe relación significativa entre la dimensión los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra, Los Olivos 2018.

Tabla 24

Coefficiente de correlación y significancia entre los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio

			Dimensión 2 síntomas	Hábitos de estudios
Rho de	Dimensión 2	Coefficiente de correlación	1,000	,596**
Spearman	síntomas	Sig. (bilateral)	.	,000
		N	149	149
	Hábitos de	Coefficiente de correlación	,596**	1,000
	estudios	Sig. (bilateral)	,000	.
		N	149	149

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

Fuente: Base de datos (Ver anexo 7)

Decisión estadística

Debido a que $p = 0,000$ es menor que $0,05$, se rechaza la H_0 .

Conclusión

Los resultados obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que las estrategias de afrontamiento del estrés académico tienen relación positiva considerable ($Rho = ,596$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con los hábitos de estudio.

Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula H_0 asumiendo que existe relación significativa entre la dimensión los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudios en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra, Los Olivos 2018.

Hipótesis específica 3

H_0 = No existe relación significativa entre la dimensión las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudios en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra, Los Olivos 2018.

H_1 = Existe relación significativa entre la dimensión las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudios en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra, Los Olivos 2018.

Tabla 25

Coeficiente de correlación y significancia entre las variables las estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudios

			Dimensión 3 estrategias de afrontamiento	Hábitos de estudios
Rho de Spearman	Dimensión 3	Coeficiente de correlación	1,000	,744**
	estrategias de afrontamiento	Sig. (bilateral)	.	,000
		N	149	149
	Hábitos de estudios	Coeficiente de correlación	,744**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	149	149

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

Fuente: Base de datos (Ver anexo 7)

Decisión estadística

Debido a que $p = 0,000$ es menor que $0,05$, se rechaza la H_0 .

Conclusión

Los resultados obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que las estrategias de afrontamiento del estrés académico tienen relación positiva considerable ($Rho = ,744$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con los hábitos de estudio.

Por lo tanto se rechaza la hipótesis nula H_0 asumiendo que existe relación significativa entre la dimensión las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudios en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra, Los Olivos 2018.

IV: Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra. A continuación, se discutirán los principales hallazgos de este estudio.

Con respecto a las hipótesis general de la investigación tenemos que de acuerdo a la prueba Rho de spearman, se tiene que el grado de relación obtenido entre el estrés académico y los hábitos de estudios es de ,840 lo que significa un nivel de correlación positiva y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) .Estos resultados son coherentes con la investigación realizada por Rosales (2016) en donde se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Es decir, a mayor estrés académico se incrementa la tendencia del uso de los hábitos de estudios. En cuanto al estrés académico se evidencia una tendencia elevada ya que el 80% de los alumnos ha tenido niveles altos de estrés durante el año escolar. Estos resultados son coherentes con la investigación realizada por Barraza (2007) en donde también halló un alto porcentaje de estudiantes que presentan un 88.5 % de nivel medianamente alto de estrés académico. En cuanto a los Hábitos de estudio, el 58,4% de los estudiantes de cuarto año de secundaria presentan una tendencia positiva en la adquisición de los hábitos de estudios. Estos resultados son coherentes con la investigación de Contreras (2015) en donde halló que los hábitos de estudio de los estudiantes de secundaria son del 62.7 %.

Con respecto a la primera hipótesis específica de la investigación tenemos que de acuerdo a la prueba Rho de spearman, se tiene que el grado de relación obtenido entre la dimensión estresores del estrés académico y los hábitos de estudio es de ,773 lo que significa un nivel de correlación positiva considerable y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) .Estos resultados son coherentes con la investigación realizada por Rosales (2016) en donde se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre los estresores y los hábitos de estudio. Al respecto en la investigación de Barraza (2007) en cuanto a los estresores se halló que el 91% de los estudiantes presentan un nivel medianamente

alto de estresores como son la sobrecarga de tareas, las obligaciones para estudiar, los exámenes, los tipos de trabajo que exigen los docentes y la realización de estos.

Con respecto a la segunda hipótesis específica de la investigación tenemos que de acuerdo a la prueba Rho de spearman, se tiene que el grado de relación obtenido entre la dimensión síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio es de ,596 lo que significa un nivel de correlación positiva considerable media y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05). Estos resultados son coherentes con la investigación realizada por Rosales (2016) en donde se encontró una correlación estadísticamente moderada y positiva entre los síntomas y los hábitos de estudio. Al respecto estos resultados difieren de la investigación de Zarate (2017) en donde se concluyó que existe relación entre la ausencia de hábitos de estudio y los síntomas de las respuestas fisiológicas y psicológicas asociadas al estrés. Ya que los síntomas propios del estrés académicos no suelen incrementar de forma significativa los hábitos de estudios.

Con respecto a la tercera hipótesis específica de la investigación tenemos que de acuerdo a la prueba Rho de spearman, se tiene que el grado de relación obtenido entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de es de ,744 lo que significa un nivel de correlación positiva considerable y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05). Estos resultados son coherentes con la investigación realizada por Rosales (2016) en donde se encontró una correlación estadísticamente moderada y positiva entre las estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudio. Gonzales (2016) en donde al respecto de las estrategias de afrontamiento menciona que tiene una relación significativa y positiva con el estrés obteniendo como resultado que el 75% de los estudiantes experimenta una intensidad de estrés medio-alto, siendo las estrategias: distracción física (56.1%), invertir en amigos íntimos (51.2%) y preocuparse (48.3%) las más utilizadas por los estudiantes.

V: Conclusiones

Primera conclusión:

Existe relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Según los resultados obtenidos se concluye que la variable 1 Estrés Académico tiene relación positiva considerable ($Rho = 0,840$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con la variable 2 Hábitos de estudio.

Segunda conclusión:

Existe relación entre los estresores del estrés académico y los hábitos de estudio. Según los resultados obtenidos se concluye que la dimensión los estresores del Estrés Académico tiene relación positiva considerable ($Rho = ,773$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con la variable Hábitos de Estudio.

Tercera conclusión:

Existe relación entre los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio. Según los resultados obtenidos se concluye que la dimensión los síntomas del Estrés Académico tiene relación positiva media ($Rho = 596$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con la variable Hábitos de Estudio.

Cuarta conclusión:

Existe relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio. Según los resultados obtenidos se concluye que la dimensión las estrategias de afrontamiento del Estrés Académico tiene relación positiva considerable ($Rho = 744$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con la variable Hábitos de Estudio.

VI: Recomendaciones

Primera recomendación:

Se recomienda que la institución educativa coordine con la comisión de Tutoría y con el área de psicología la creación de programas y talleres de relajación destinados a ayudar a los estudiantes que presentaron un nivel de estrés académico alto.

Segunda recomendación:

Los docentes en la hora destinada a la Tutoría deben de desarrollar sesiones que incluyan el uso de diversas técnicas de afrontamiento del estrés, lo que permitirá a los estudiantes adquirir un mayor afrontamiento ante los diferentes estresores que se presentan a lo largo del ámbito educativo como son los diversos trabajos grupales, exámenes, tareas, exposiciones entre otros. Para ello previamente se debe capacitar a los docentes y proveerles de estrategias sobre este tema.

Tercera recomendación:

En cuanto a los estudiantes para que mejoren sus hábitos de estudio se debe integrar de forma transversal durante la jornada escolar el uso de diversas estrategias y técnicas, para ello deben participar en talleres de hábitos de estudio que contemplen temas como la planificación y organización del horario de estudio, la elaboración de dípticos y resúmenes, realizar apuntes y esquemas, preparación para rendir un examen y condiciones idóneas para un ambiente de estudio. Se debe contar con la participación de los padres de familia para que sean el soporte y apoyo de sus hijos, para ello previamente realizar talleres informativos sobre el uso y beneficio de los hábitos de estudio.

Cuarta recomendación:

Al ser la institución educativa un colegio emblemático a nivel de la red 21 del distrito de Los Olivos también se recomienda realizar este estudio no solo en estudiantes de cuarto año de secundaria, sino también a nivel de todas las aulas de secundaria ya que sirve para tener un diagnóstico real y oportuno del estrés académico y los hábitos de estudio en adolescentes de todo el plantel. Por último, ampliar este estudio a las escuelas de toda la red del distrito de Los Olivos, información que serviría para realizar un análisis comparativo entre los colegios de la zona.

VII: Referencias

- American College Health Association. (2006). *Estrés Académico y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios*. Recuperado de <http://www.ehowenespanol.com/estres-academico-relacion-ansiedad-estudiantesuniversitarios>.
- Arias, F. (2006). *El Proyecto de Investigación*. Recuperado de <http://metodologiainvestigacionpolitica.blogspot.com/2011/07/un-manual-que-ofrece-muchas-ideas-sobre.html>.
- Arribas. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación*, 1(360) ,533-556.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Revista Dialnet*, 1(4) ,15-20.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3) ,110-129.
- Barraza, A. (2007). *El estrés académico en alumnos de educación media superior*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358918.pdf>.
- Berrío, N; Macor. (2011). *Estrés académico*. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
- Caldera, J.; Pulido, B.; Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 1 (7) ,77-82.
- Cartagena, M. (2008). *Relación entre la autoeficacia y el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en alumnos de secundaria*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/551/55160304.pdf>.
- Cusihuallpa, J. (2016). *Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes*. Recuperado de repositorio.uap.edu.pe.
- De Garay, A. (2006). Las trayectorias educativas en las universidades tecnológicas. Un acercamiento al modelo educativo desde las prácticas escolares de los jóvenes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 1(3), 1-8.
- Fernández, L. (2002). El estrés laboral un nuevo factor de riesgo ¿Qué sabemos y qué podemos hacer? *Revista Scielo*, 31(18) ,524-530.

- García, F., Muñoz, J. (2004). El Estrés Académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Recuperado de <http://www.Casadellibro.com/libro>.
- Góngora, J. (2008). *Método para estudiar hábitos de estudio*. Recuperado de <http://método para estudiar.blogspot.com/2008/01/hbitos-de-estudio.html>.
- González, E. (2016). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este*. Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/527>.
- Grajales, T. (2002). *Hábitos de Estudio de estudiantes universitarios*. Centro de Investigación Educativa, 1(1), 1-22.
- Halgin, R.; Whitbourne, S. (2009). *Psicología de la anormalidad. Perspectivas clínicas en los trastornos psicológicos* (5a ed.). México: McGrawHill.
- Hernández, R.; Fernández, C.; Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Horna, R. (2001). *Aprendiendo a Disfrutar del Estudio*. Lima. Editorial Renalsa.
- Huapaya, Y. (2017). *Relación entre autoestima, percepción y estrés académico en adolescentes de 10 y 19 años de la Institución educativa El Pacífico - San Martín, 2017*. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/12052?show=full>
- Macías, A. (2007). *Variables sociodemográficas*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358918.pdf>
- Marc, K. (2011). *The Importance of Good Study Habits*. Recuperado de www.answer.com. 12/3/2016.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2) ,171-190.
- Lazarus, R; Folkman, S. (1986) *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona España. Martínez Roca

- Lazarus, R. S. (1999). *Estrés y emoción*. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao, España: Desclée de Brouwer
- Lopategui, E. (2000). *Estrés: concepto, causas y control*. Recuperado de <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>
- Luque, M. (2006). *Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del área de matemática de los alumnos del cuarto y quinto grado de educación secundaria de Cabana*. Recuperado de <https://scholar.google.com/citations>.
- Martín, I. (2007). *Estrés Académico en estudiantes universitarios*. Colegio oficial de Psicología de Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla, 25(1), 87-99.
- Mendiola, J. (2010). *El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención*. (Tesis inédita de Licenciatura). Unam, Chimalhuacán, México.
- Mendoza, S. y Ronquillo, A. (2010). *Hábito de lectura elemento fundamental en el rendimiento académico del estudiante*. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Guatemala, Guatemala.
- Nieto, L. y Jesús, M. (2006). Técnicas, hábitos y consejos para mejorar tu rendimiento académico. Recuperado de <http://metodoparaestudiar.blogspot.pe/>.
- Ortega, V. (2012). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del Callao*. Recuperado de <http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/>
- Owoyele, J. (2015). *Estrés, hábitos de estudio y desempeño académico de los estudiantes en las escuelas de secundaria de Ogunstate*. Recuperado de https://www.academia.edu/23719309/stress_study_habits_and_students_academic_performance_in_ogun_state_senior_secondary_schools
- Peiro, J. (2005). Estrés, clima y cultura organizacional, equipos de trabajo, gestión de RRHH. *Revista de Psicología del Trabajo y Organizaciones*, 90(6) ,12-17
- Polo, A.; Hernández, J. y Pozar, C. (2006). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista ansiedad y estrés*,5(3)1-7
- Pozar, F. (2002). *Inventario de Hábitos de Estudio*. Madrid. Tea Ediciones.
- Puecas, P., Castro, B., Callirgos, C., Falloc, V., Díaz, C. (2011). Factores asociados al nivel de estrés previo un examen en estudiantes de Educación

- Secundaria en cuatro Instituciones Educativas. Agosto-octubre 2010-Chiclayo-Perú. *Revista Cuerpo Médico HNAAA*, 4(2):88-93
- Román, C.; Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), 1-8.
- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de Lima-Sur*. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/124>
- Ruiz, C. (2005). Comprensión Lectora, punto de partida de las nuevas estrategias de aprendizaje. *Memorias de la 1ª Reunión Nacional de Análisis*, 1(1), 33-57.
- Salas, J. (2005). *Relación entre los Hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes del primer año de la facultad de estomatología de la UPCH*. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.
- Torpoco, J. (2018). *Tareas escolares y Estrés académico de los alumnos del nivel secundario de la Institución Educativa "El Amauta" del distrito de Comas, 2018*. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/20867?show=full>
- Torres, L. (2008). *Hábitos de Estudio y Autoeficacia percibida en estudiantes universitarios con y sin riesgo académico*. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Vasquez (2016). *Pocrastinación y estrés académico en estudiantes de una institución educativa estatal*. Recuperado de <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/uss/4243>
- Vicuña, L. (2002). *Inventario de Hábitos de Estudio Casm 85-R-2002*. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/Inventario-de-Habitos-de-Estudio-CASM>.
- Vicuña, L. (1999). *Inventario de Hábitos de Estudio Centro de Desarrollo e Investigación Psicológica de Lima*. CEDEIS.1999.
- Vildoso, V. (2003). *Influencia de hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Agronomía. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Perú*. Recuperado de <http://www.soarem.org.ar/Documentos/48%20Mena.pdf>.

- Vinent, R. (2006). *Introducción a la metodología del estudio*. Barcelona. Editorial Mitre.
- Viñas, P; González, C.; García, Y.; Malo, S.; Casas, F. (2015). *Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes*. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282015000100024
- Wrenn, G. (1967). *Inventario de hábitos de estudio Manual de Instrucciones*. Edit. Paidós, biblioteca de psicometría y psicodiagnóstico, Buenos Aires.
- Zarate, N.; Soto, M.; Martínez, E.; Castro, M.; García, R.; López, N. (2017) . *Hábitos de estudio y estrés en estudiantes*. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322018000300007&lng=es&nrm=iso&lng=es

Anexos

Anexo 1: Artículo científico

Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 -Los Olivos,2018

Academic stress and study habits in high school students of the Educational Institution 2095 -Los Olivos,2018

Autora: Bach. Alicia Verónica Escajadillo Pilco. Universidad Cesar Vallejo
Correo alivescajadillo@gmail.com

Resumen

Los adolescentes en edad escolar reaccionan de manera ansiosa al realizar tareas, rendir exámenes, presentar trabajos entre otras, lo que tiende a generarles estrés y afecta sus hábitos de estudio. La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre el Estrés académico y los hábitos de estudio. El método empleado fue hipotético deductivo, el tipo de investigación fue básica, correlacional, cuantitativo; no experimental, transversal. La población fue de 235 estudiantes, la muestra por 149. La técnica empleada fue la encuesta, y los instrumentos usados fueron el inventario Sisco y el inventario Casm 85. Se valida la hipótesis planteada ya que la relación entre las variables de estudio existe, se encontró una correlación positiva significativa $Rho = 0,840$ entre las mismas. Se concluye que cuando el nivel de estrés académico aumenta se incrementa de forma considerable los hábitos de estudios. Palabras claves: Estrés académico, hábitos de estudio, estrategias de afrontamiento

Abstract

Adolescents of school age react anxiously when performing tasks, taking exams, presenting work among others, which tends to generate stress and affects their study habits. The general objective of this research was to determine the relationship between academic stress and Study habits. The method used was hypothetical deductive, the type of research was basic, correlational, quantitative; not experimental, transversal. The population was 235 students, the sample was 149. The technique used was the survey, and the instruments used were the Sisco inventory and the Casm 85 inventory. The hypothesis is validated since the relationship between the

study variables exists, found a significant positive correlation $Rho = 0.840$ between them. It is concluded that when the level of academic stress increases, study habits increase considerably. Keywords: Academic stress, study habits, coping strategies

Introducción

En el ámbito internacional el estrés en estudiantes está propenso a incrementarse ya que constantemente se desempeñan roles y hábitos diariamente, siendo estas actividades regidas por elevados niveles de exigencia y eficacia los cuales se rigen por los estándares de calidad y aprendizaje a nivel académico. Existen investigaciones donde se dan a conocer que más del 25 % de personas padecen de cuadros elevados de estrés, se presume que en las localidades más de la mitad de los individuos padecen de alguna dificultad a nivel emocional y fisiológico desprendido del cuadro de estrés (Caldero, Pulido y Martínez, 2007).

En la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra, se visualizó entorno a los estudiantes de cuarto año de secundaria que no utilizan adecuadamente el tiempo para las rutinas de aprendizaje, se distraen durante las sesiones, no cumplen con la tarea y no estudian para los exámenes. Igualmente se observó que estos adolescentes reaccionan de manera ansiosa cuando tienen que presentar tareas, rendir los exámenes y también en las sustentaciones de trabajo durante los concursos, evaluaciones del Ministerio de Educación y olimpiadas matemáticas, lo que tiende a generarles estrés y afectar su rendimiento educativo. Otras de las manifestaciones observadas en los escolares fueron la preocupación y molestia cuando se les pide realizar intervenciones en clase, nervios al realizar sus exposiciones, somnolencia, fatiga y problemas para concentrarse cuando se realizan las sesiones de aprendizaje, cansancio al iniciar las primeras rutinas escolares del día. Es por ello que el estudio realizado tuvo como propósito precisar si existe correlación entre el estrés académico

y los hábitos de estudio en los estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra.

Antecedentes

Zarate, Soto, Martínez, Castro, García y López (2017) en su investigación *Hábitos de estudio y estrés en estudiantes de Sinaloa* Se concluyó que existe relación entre la ausencia de hábitos de estudio y las respuestas fisiológicas y psicológicas asociadas al estrés: a menores hábitos de estudio, mayor predisposición al estrés académico. Al no solventar las demandas académicas que exige el contexto educativo a través de hábitos de estudio, el estudiante se estresa y lo manifiesta física, psicológicamente y en su comportamiento. El 36,82% tienen hábitos de estudio y un 81,04% manifiesta como principales generadores de estrés que se presentan el hecho de competir con los compañeros, la sobrecarga académica, el carácter del profesor, los exámenes, las tareas que piden los profesores, el tiempo limitado para hacer las tareas y no comprender bien los temas analizados en clase, además solo el 75,97 % de los estudiantes usa estrategias de afrontamiento.

Rosales (2016) en su investigación *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de Lima Sur*. Los resultados obtenidos demuestran que el 80,50 % presenta un nivel promedio del estrés académico y el 78,99 % un nivel promedio de hábitos de estudio. Así mismo se encontró una correlación de 0.285 estadísticamente significativa y positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Se encontró que el sexo establece diferencias en las áreas estrés físico, psicológico y estrés académico total (es mayor en las mujeres). La dimensión clases presenta 0,325 el nivel más alto de correlación con el estrés académico. El periodo de estudios establece diferencias en el estrés académico, encontrándose que los alumnos del

tercer año tienen mayor estrés académico en el área estresores, asimismo a nivel de los Hábitos de Estudio se encontró que tienen mejores Hábitos.

Teoría del Estrés Académico

Esta teoría fue realizada en base a los estudios de la Teoría general de Sistemas de Bertalanfy (1991) y en el modelo transaccionalista del estrés de Lazarus (1979), y Lazarus y Folkman (1986) la teoría propuesta por Barraza en México es la primera en Latinoamérica en ser elaborada para el estrés académico. Barraza (2006) mencionó que la teoría sistémica cognoscitivista del constructo estrés tiene como base la teoría de los sistemas y el modelo de transacción y estos se postularon para explicar el estrés académico. Esta teoría abarca dos postulados.

Postulado sistémico: Sostiene que el individuo se vincula con su medio en un constante círculo bidireccional de entrada y salida a fin de lograr el equilibrio deseado.

Postulado cognoscitivo: Sostiene que la interacción entre el individuo y su entorno se ve mediado por medio de cómo se aprecia lo que el contexto solicita y los medios que se deben emplear para hacer frente a lo demandado. El postulado sistémico se simboliza en esta dirección, comenzando por el ámbito en el que se encuentra inmerso el individuo y el conjunto de situaciones e imposiciones que ante esta se suscitan.

Dimensiones del estrés académico

Dimensión Estresores: Barraza (2005) sostuvo que es un agente de estrés es un impulso de amenaza que desencadena en la persona una resistencia genérica, estos sucesos ocasionan la adecuación y la transformación. Algunos estresores son los siguientes:

Dimensión Síntomas: (Rossi, 2001, citado en Barraza, 2005) sostuvo que hay tres comportamientos reactivos ante el estrés educativo:

Sintomatología fisiológica: sudor excesivo, malestares de cabeza, cansancio, elevación de la presión arterial, dificultades digestivas, descuidan sus objetivos, problemas de columna, trastornos del sueño, alergias, inestabilidad en el peso, gesticulaciones de enfado con los demás.

Sintomatología psíquica: tristeza, intranquilidad, decaimiento, sentirse ignorado, irritabilidad, le cuesta brindar decisiones, no confía en sus propias capacidades, desmotivación, inconvenientes para manejar los sucesos que se le presenten, conflictos existenciales, estrés anticipado de los acontecimientos que lo pueden provocar, desconcentración

Sintomatología conductual: tendencia a consumir cigarrillos de manera desmesurada, estar despistado y olvidadizo, rencillas permanentes en cualquier evento que le acontece, inconvenientes para realizar sus obligaciones encomendadas, falta de apetito o excesivos deseos de comer, descuido de su apariencia física.

Dimensión Estrategias de Afrontamiento: Folkman y Lazarus (1986) indicaron que los individuos poseen habilidades para hacer frente al estrés como son la forma de esforzarse en su comportamiento y sus pensamientos que posibilitan manipular las exigencias que se dan en el interior o exterior del sujeto, siendo estas demandas externas referidas al seno familiar y la sociedad, internas como los conflictos cognitivos que se dan en los individuos. Por otro lado, Barraza (2008) mencionó que las estrategias de afrontamiento en las personas por lo general cambian de una vez a la siguiente a medida que avanza el evento estresante, o de un evento a otro.

Teoría de Hábitos de estudio

Cartagena (2008) refirió que los hábitos para el estudio hacen mención a las técnicas y métodos que el alumno realiza diariamente para generar aprendizajes nuevos, además

contribuye a que el alumno enfoque su esmero en lo que está realizando a nivel de asignaturas eludiendo cualquier agente que puede ocasionar distracción.

Finalmente, (Vicuña,1999, citado por Cartagena, 2008) mencionó como es que el hábito se vuelve un modelo comportamental que se adquiere de modo rutinario, puesto que el individuo no tiene la potestad de como encaminar sus acciones. Asimismo, plantea como hábitos de estudio lo referente a la metodología, la planificación, el tiempo y las distracciones.

Dimensiones de Hábitos de Estudio

Dimensión El estudio: Vienen a ser las acciones que el estudiante ejecuta durante el periodo en el que se encuentra realizando sus actividades académicas, por ejemplo, ver televisión en el momento que estudia, oír canciones, recibir la visita de algún familiar o amigo en el instante que está realizando sus tareas o la acción de estudiar sin interrupción.

Dimensión Las clases: Son las acciones en la que se aprecia como el alumno se desenvuelve en el aula, es así que se visualiza si el estudiante presta o no atención y realiza anotaciones de las clases o estar distraído conversando con sus pares, concentrarse en las acciones a realizar a la salida de clases, si aborda al docente para que le oriente sobre un tema que no entendió o si organiza sus apuntes.

Dimensión Las tareas: Son los trabajos académicos designados por cada curso, ayuda a conocer como el alumno se conduce ante las labores escolares que tiene que ejecutar , esto significa si realiza sus tareas o se las da a otros, si los presenta en el tiempo establecido, si se preocupa solo por presentar las tareas y no entender lo que se ha realizado y saber si agrega mayor información de lo que solicito el docente.

Dimensión Los exámenes: Hace alusión a la forma como el estudiante está listo para rendir sus exámenes, por ejemplo, conocer la frecuencia con la que repaso sus asignaturas, si

estudia días previos o si al mismo momento de dar su examen recién estudia o tal vez se preocupa más por realizar estrategias para copiar en el examen sin necesidad de estudiar.

Dimensión Momentos de estudio: Hace referencia en a la forma como el estudiante se organiza para estudiar y las estrategias que usa, se observa si el alumno al momento de leer realiza anotaciones al costado de cada párrafo o lo subraya, si se genera cuestionamientos cuando no comprende algo relacionado al texto, si realiza una segunda lectura de repaso a lo leído o si relaciona lo estudiado con otros temas a tratar.

Planteamiento del problema

Problema general. ¿Qué relación existe entre el Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria del centro educativo Herman Busse de La Guerra 2095- Los Olivos 2018?

Problema específico 1. ¿Qué relación existe entre la dimensión los estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria del centro educativo Herman Busse de La Guerra 2095- Los Olivos 2018?

Problema específico 2. ¿Qué relación existe entre la dimensión los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria del centro educativo Herman Busse de La Guerra 2095- Los Olivos 2018?

Problema específico 3. ¿Qué relación existe entre la dimensión las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria del centro educativo Herman Busse de La Guerra 2095- Los Olivos 2018?

Justificación teórica

El estudio tuvo como finalidad de investigar aspectos teóricos de las variables en mención y contrastar resultados. Los resultados obtenidos servirán para aportar, ampliar y desarrollar más estudios sobre las variables estrés académico y hábitos de estudio. Además, se conocerá

la correlación que existe sobre las variables a investigar, lo cual proporcionará información, recomendaciones e ideas a futuros estudios.

Método: Los instrumentos fueron el inventario Sisco y el inventario Casm 85, para el procesamiento se usó el spss 22 y la correlación spearman para determinar la relación entre las variables de estudio. El método utilizado fue el hipotético - deductivo. En la presente investigación se utilizó el enfoque cuantitativo. El tipo de estudio es básica ya que no se manipulará variable. se busca contribuir teóricamente en la solución del problema. En cuanto al nivel el estudio es correlacional porque su finalidad es precisar la correlación entre las variables de estudio. El diseño de la investigación es de tipo no experimental de corte transversal ya que la información se recoge en un solo momento. El muestreo fue de tipo probabilístico y aleatorio. La población estuvo conformada por 235 adolescentes de 14 a 16 años de las aulas de cuarto año de secundaria. La muestra para la presente investigación estuvo constituida por 149 alumnos.

Instrumentos: Se usó el inventario SISCO para la variable Estrés Académico y el inventario CASM 85 para la variable Hábitos de estudio.

Tabla 1

Operacionalización de la VI Estrés Académico

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Rango
1.Estresores	Recarga de labores escolares.	1, 2,	Ordinal	0-29 Muy bajo
	Evaluación de los docentes.	3, 4,		
	Clases poco entendibles.	5,	Politómica	30-60 Bajo
	La personalidad del profesor	6,		
	Tiempo para realizar las tareas	7, 8		

2.Síntomas o Reacciones físicas	Dolor de cabeza y/o espalda Cansancio, fatiga crónica. Disfunciones gástricas Dificultad para dormir o sueño irregular	1, 2, 3, 4, 5, 6	Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3)	93-124 Alto 125 a + Muy alto
Síntomas o Reacciones Psicológicas	Ansiedad e indecisión. Tono de humor depresivo y/o Tristeza Irritabilidad y/o preocupación excesiva. Aislamiento y/o absentismo. Desgano.	7, 8, 9, 10, 11	Casi siempre (4) Siempre (5)	
Síntomas o Reacciones comportamentales	Tendencia a polemizar o discutir. Conflictos frecuentes. Incremento o disminución de la ingesta de alimento	12, 13, 14, 15		
3.Estrategias de afrontamiento	Ser asertivo. Concentrarse, buscar información, elaborar, ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante. Elogiarse.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8		

Fuente: Adaptado de Barraza 2006

Tabla 2
Operacionalización de la V2 Hábitos de estudio

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Rangos
1. Estudios	Subraya al leer	1, 2 y 3.	Ordinal	0-10 Muy negativo
	Utiliza el diccionario	4	Dicotómica	11-20 Negativo
	Comprende lo que lee	5,6		
	Memoriza lo que lee	7,8	Si (1)	21-30 Tendencia negativa
	Repasa lo que estudia	9	No (0)	31-40 Tendencia positiva
	Repasa lo estudiado	10		
	Estudia lo que desea para los exámenes	11 12		
2.Tareas	Realiza resúmenes	13,14		41-50 Positivo 51-53 Muy positivo
	Responde sin comprender	15		
	Prioriza orden y presentación	16 17		
	Recorre a otras personas	1819		
	Organiza su tiempo	20		
	Categoriza las tareas	2122		

Fuente: Adaptado de Vicuña 1999

Resultados

3.Examen	Organiza el tiempo para el examen.	23, 24
	Estudia en el último momento	25, 26
	Hace trampa en el examen	27
	Estudia lo que cree	28
	Selecciona contenido	29
	Concluye parcialmente el tema estudiado.	30, 31
	Olvida lo que estudia	32,33
	4.Clase	Registra información
	Ordena información	36,37
	Realiza interrogantes pertinentes.	38, 39, 40, 41,
	Responde a distractores fácilmente	42, 43, 44 y 45.
5.Momentos	Responde a factores externos	46, 47, 48, 49, 50, 51, 52 y 53.

Tabla 1

Relación de la muestra no paramétricas de el estrés académico y los hábitos de estudios en estudiantes de cuarto año de secundaria

			Estrés académico	Hábitos de estudio
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	,840**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	149	149
	Hábitos de estudio	Coefficiente de correlación	,840**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	149	149

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

Se rechaza la hipótesis nula H_0 asumiendo que existe relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudios en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra, Los Olivos 2018

Tabla 2

Relación de la muestra no paramétricas de los estresores y los hábitos de estudios en estudiantes de cuarto año de secundaria

			Dimensión 1 estresores	Hábitos de estudios
Rho de Spearman	Dimensión 1 estresores	Coefficiente de correlación	1,000	,773**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	149	149
	Hábitos de estudios	Coefficiente de correlación	,773**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	149	149

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

Se rechaza la hipótesis nula H_0 asumiendo que existe relación significativa entre la dimensión los estresores del estrés académico y los hábitos de estudios en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra, Los Olivos 2018.

Tabla 3

Relación de la muestra no paramétricas la dimensión los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria

			Dimensión 2 síntomas	Hábitos de estudios
Rho de Spearman	Dimensión 2 síntomas	Coefficiente de correlación	1,000	,596**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	149	149
	Hábitos de estudios	Coefficiente de correlación	,596**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	149	149

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

Se rechaza la hipótesis nula H_0 asumiendo que existe relación significativa entre la dimensión los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudios en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra, Los Olivos 2018.

Tabla 4

Relación de la muestra no paramétricas de las estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudios en estudiantes de cuarto año de secundaria.

		Dimensión 3 estrategias de afrontamiento	Hábitos de estudios
Rho de Spearman	Dimensión 3 estrategias de afrontamiento	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,744**
		N	149
	Hábitos de estudios	Coefficiente de correlación	,744**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	149

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

Se rechaza la hipótesis nula H_0 asumiendo que existe relación significativa entre la dimensión las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudios en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra, Los Olivos 2018.

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra. A continuación, se discutirán los principales hallazgos de este estudio.

Existe relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudios en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095, Los Olivos 2018. Obteniendo una correlación positiva considerable ($Rho = ,840$) Estos resultados son coherentes con la investigación realizada por Rosales (2016) en donde se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Por lo tanto, a mayor estrés académico se incrementa la tendencia al uso de hábitos de estudio.

Existe correlación entre la dimensión estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria del centro educativo Herman Busse de La Guerra 2095- Los Olivos 2018. Obteniendo una correlación positiva considerable ($Rho = ,773$). Estos resultados son coherentes con la investigación realizada por Rosales (2016) en donde se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre los estresores y los hábitos de estudio. Al respecto en la investigación de Barraza (2007) el 91% de los estudiantes presentan un nivel medianamente alto de estrés académico durante el semestre de estudios, los principales factores que generan estrés son la sobrecarga de tareas, las obligaciones para estudiar, los exámenes, los tipos de trabajo que exigen los docentes y la realización de estos.

Existe correlación entre la dimensión síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria del centro educativo Herman Busse de La Guerra 2095- Los Olivos 2018. Obteniendo una correlación positiva considerable media ($Rho = ,596$). Estos resultados son coherentes con la investigación realizada por Rosales (2016) en donde se encontró una correlación estadísticamente moderada y positiva entre los síntomas y los hábitos de estudio. Al respecto difiere de la investigación de Zarate (2017) en donde se concluyó que existe relación entre la ausencia de hábitos de estudio y los síntomas de las respuestas fisiológicas y psicológicas asociadas al estrés. Ya que los síntomas propios del estrés académicos no suelen incrementar de forma significativa los hábitos de estudios.

Existe correlación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria del centro educativo Herman Busse de La Guerra 2095- Los Olivos 2018. Obteniendo una correlación positiva considerable ($Rho = ,744$). Estos resultados son coherentes con la investigación realizada por Rosales (2016) en donde se encontró una correlación estadísticamente moderada y positiva

entre las estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudio. Gonzales (2016) en donde al respecto de las estrategias de afrontamiento mencionó que tiene una relación significativa y positiva con el estrés obteniendo como resultado que el 75% de los estudiantes experimenta una intensidad de estrés medio-alto, siendo las estrategias: distracción física (56.1%), invertir en amigos íntimos (51.2%) y preocuparse (48.3%) las más utilizadas por los estudiantes.

Los resultados del presente estudio indican que los estudiantes de cuarto año de secundaria presentan altos niveles de estrés académico. El instrumento utilizado permite considerar a los estresores y las reacciones ante estos como las dimensiones con mayor presencia. De este modo representaría una correlación ante la presencia de los niveles altos de hábitos de estudio.

Conclusiones.

Primera: Se determinó que la relación entre las variables estrés académico y hábitos de estudio existe, ya que se encontró una asociación estadística significativa entre las mismas ($Rho = 0,840$) y significativa la variable 2 Hábitos de estudio. Es decir, cuando el nivel de estrés académico aumenta se incrementa de forma considerable los hábitos de estudios.

Segunda: Los estresores del Estrés Académico tiene relación positiva considerable ($Rho = ,773$) con la variable Hábitos de Estudio. Es decir cuando la presencia de estresores aumentan se incrementa de forma considerable los hábitos de estudios.

Tercera: Los síntomas del Estrés Académico tiene relación positiva media ($Rho = 596$) con la variable Hábitos de Estudio. Es decir, cuando la presencia de síntomas del estrés académico aumenta se incrementa de forma media los hábitos de estudios.

Cuarta: Las estrategias de afrontamiento del Estrés Académico. tiene relación positiva considerable ($Rho = 744$) con la variable Hábitos de Estudio. Es decir cuando el nivel de

estrategias de afrontamiento aumenta se incrementa de forma considerable los hábitos de estudio.

Referencias

- American College Health Association (2006). *Estrés Académico y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios*. Recuperado de <http://www.ehowenespanol.com/estres-academico-relacion-ansiedad-estudiantesuniversitarios>.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3) ,110-129
- Barraza, A. (2007). *El estrés académico en alumnos de educación media superior*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358918.pdf>
- Caldera, J.; Pulido, B. y Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 1 (7) ,77-82.
- Cartagena, M. (2008). *Relación entre la autoeficacia y el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en alumnos de secundaria*. Recuperado de:<https://www.redalyc.org/pdf/551/55160304.pdf>
- De Garay, A. (2006). Las trayectorias educativas en las universidades tecnológicas. Un acercamiento al modelo educativo desde las prácticas escolares de los jóvenes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 1(3), 1-8.
- Gonzalez (2016). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este*. Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/527>

- Marc, K. (2011). *The Importance of Good Study Habits*. Recuperado de www.answer.com. 12/3/2016.
- Lazarus, R; Folkman, S. (1986) *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona España. Martínez Roca
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer
- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de Lima-Sur*. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/124>
- Vicuña, L. (1999). *Inventario de Hábitos de Estudio Centro de Desarrollo e Investigación Psicológica de Lima*. CEDEIS. 1999.
- Vildoso, V. (2003). *Influencia de hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Agronomía. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Perú*. Recuperado el 16 de setiembre del 2012 en la pág <http://www.soarem.org.ar/Documentos/48%20Mena.pdf>.
- Zarate, N.; Soto, M.; Martínez.; Castro, M.; García, R.; López, N. (2017). *Hábitos de estudio y estrés en estudiantes*. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322018000300007&lng=es&nrm=iso&t lng=es

Anexo 2: Matriz de consistencia

Título: Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095 -Los Olivos, 2018 Autora: Alicia Verónica Escajadillo Pilco							
Problema	Objetivos	Hipotesis	Variables e indicadores				
			Variable 1: Estrés académico				
Problema General:	Objetivo general:	Hipótesis general:	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala e índices	Niveles y rangos
¿Qué relación existe entre Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095 - ¿Los Olivos, 2018?	Determinar la relación existente entre el Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095 -Los Olivos, 2018	Existe relación significativa entre el Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095 -Los Olivos, 2018	1.Estrés	Recarga de labores escolares. Evaluación de los docentes. Clases poco entendibles. La personalidad del profesor Tiempo para realizar las tareas	3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9	Escala ordinal Politémica Escala de Likert (1) Nunca (2) Raras veces (3) Algunas veces (4) A menudo (5) Con mucha frecuencia	Muy Bajo 20 – 29 Bajo 30 - 49 Regular 50 – 69 Alto 70 – 89 Muy alto 90 - 105
Problema Específico 1: ¿Qué relación existe entre la dimensión los estresores del Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095 - ¿Los Olivos, 2018?	Objetivos específicos 1: Determinar la relación existente entre la dimensión los estresores del Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095 -Los Olivos, 2018	Hipótesis específica 1: Existe relación entre la dimensión los estresores del Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095 -Los Olivos, 2018					
Problema Específico 2: ¿Qué relación existe entre la dimensión los síntomas del Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la	Objetivo Específico 2: Determinar la relación existente entre la dimensión los síntomas del Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de	Hipótesis Específica 2: Existe relación entre la dimensión los síntomas del Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la					
Tipo y diseño de investigación	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Estadística a utilizar				

<p>Institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095 -Los Olivos, 2018?</p> <p>Problema Específico 3:</p> <p>¿Qué relación existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento del Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095 - Los Olivos, 2018?</p>	<p>secundaria de la Institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095 -Los Olivos, 2018</p> <p>Objetivo Específico 3:</p> <p>Determinar la relación existente entre la dimensión las de afrontamiento del Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095 -Los Olivos, 2018</p>	<p>Institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095 -Los Olivos, 2018</p> <p>Hipótesis Específica 3:</p> <p>Existe relación entre la dimensión las de afrontamiento del Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095 -Los Olivos, 2018</p>	<p>2.Sintomas</p> <p>Síntomas o Reacciones físicas</p> <p>Síntomas o Reacciones Psicológicas</p> <p>Síntomas o Reacciones físicas</p>	<p>Dolor de cabeza y/o espalda</p> <p>Cansancio, fatiga crónica.</p> <p>Disfunciones gástricas</p> <p>Dificultad para dormir o sueño irregular</p> <p>Ansiedad e indecisión.</p> <p>Tono de humor depresivo y/o Tristeza</p> <p>Irritabilidad y/o preocupación excesiva.</p> <p>Aislamiento y/o absentismo. Desgano.</p> <p>Tendencia a polemizar o discutir.</p> <p>Conflictos frecuentes.</p> <p>Incremento o disminución de la ingesta de alimento</p>	<p>4.1, 4.2, 4.3, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11, 4.12, 4.13, 4.14, 4.15</p>		
			<p>3.Estrategias de afrontamiento</p>	<p>Ser asertivo. Concentrarse, buscar información, elaborar, ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante. Elogiarse.</p>	<p>5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6, 5.7, 5.8</p>		
Variable 2: Hábitos de Estudio							
Dimensiones		Indicadores		Ítems	Escala de valores		Niveles o rangos
1. Estudios		<p>Subraya al leer</p> <p>Utiliza el diccionario</p> <p>Comprende lo que lee</p> <p>Memoriza lo que lee</p> <p>Repasa lo que estudia</p> <p>Repasa lo estudiado</p> <p>Estudia lo que desea para los exámenes</p>		<p>1, 2 y 3.</p> <p>4</p> <p>5,6</p> <p>7,8</p> <p>9</p> <p>10</p> <p>11,12</p>	<p>Escala ordinal</p> <p>Dicotómica</p> <p>Si (1)</p> <p>No (2)</p>		<p>Muy negativa</p> <p>0-10</p> <p>Negativa</p>

			<table border="1"> <tr> <td>2.Tareas</td> <td>Realiza resúmenes Responde sin comprender Prioriza orden y presentación Recurre a otras personas Organiza su tiempo Categoriza las tareas</td> <td>13,14 15 16 17,18 19 20,21,22</td> <td>11-20 Tendencia negativa 21-30 Tendencia positiva</td> </tr> <tr> <td>3.Examen</td> <td>Organiza el tiempo para el examen. Estudia en el último momento Hace trampa en el examen Estudia lo que cree Selecciona contenido Concluye parcialmente el tema estudiado. Olvida lo que estudia</td> <td>23,24 25,26,27 28,29 30 31 32 33</td> <td>31-40 Positiva 41-50 Muy positiva 51-53</td> </tr> <tr> <td>4.Clase</td> <td>Registra información Ordena información Realiza interrogantes pertinentes. Responde a distractores fácilmente</td> <td>34,35 36 37 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44 y 45.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5.Momentos</td> <td>Responde a factores externos</td> <td>46, 47, 48, 49, 50, 51, 52 y 53.</td> <td></td> </tr> </table>	2.Tareas	Realiza resúmenes Responde sin comprender Prioriza orden y presentación Recurre a otras personas Organiza su tiempo Categoriza las tareas	13,14 15 16 17,18 19 20,21,22	11-20 Tendencia negativa 21-30 Tendencia positiva	3.Examen	Organiza el tiempo para el examen. Estudia en el último momento Hace trampa en el examen Estudia lo que cree Selecciona contenido Concluye parcialmente el tema estudiado. Olvida lo que estudia	23,24 25,26,27 28,29 30 31 32 33	31-40 Positiva 41-50 Muy positiva 51-53	4.Clase	Registra información Ordena información Realiza interrogantes pertinentes. Responde a distractores fácilmente	34,35 36 37 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44 y 45.		5.Momentos	Responde a factores externos	46, 47, 48, 49, 50, 51, 52 y 53.	
2.Tareas	Realiza resúmenes Responde sin comprender Prioriza orden y presentación Recurre a otras personas Organiza su tiempo Categoriza las tareas	13,14 15 16 17,18 19 20,21,22	11-20 Tendencia negativa 21-30 Tendencia positiva																
3.Examen	Organiza el tiempo para el examen. Estudia en el último momento Hace trampa en el examen Estudia lo que cree Selecciona contenido Concluye parcialmente el tema estudiado. Olvida lo que estudia	23,24 25,26,27 28,29 30 31 32 33	31-40 Positiva 41-50 Muy positiva 51-53																
4.Clase	Registra información Ordena información Realiza interrogantes pertinentes. Responde a distractores fácilmente	34,35 36 37 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44 y 45.																	
5.Momentos	Responde a factores externos	46, 47, 48, 49, 50, 51, 52 y 53.																	
<p>Método: Hipotético - deductivo</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: Básica</p> <p>Nivel: Correlacional</p> <p>Diseño: No Experimental</p>	<p>Población: 235 escolares de cuarto de secundaria de la I.E. 2095 Herman Busse</p> <p>Tipo de muestreo: Probabilístico aleatorio</p> <p>Tamaño de muestra: 149</p>	<p>Variable 1: Estrés Académico</p> <p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Inventario SISCO</p> <p>Variable 2: Hábitos de Estudio</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Casm 85</p>	<p>Descriptiva: Ha permitido la elaboración y presentación de tablas de frecuencias y porcentajes, que detallan de manera cuantitativa el comportamiento de las variables y sus dimensiones. Fue necesario también la utilización de la representación a través de gráficos de barras que puedan complementar la descripción de las variables de estudio en función de los objetivos trazados , empleando el spss 22.</p> <p>Inferencial Fue utilizada durante la comprobación de las hipótesis. El enfoque cuantitativo de la investigación exigió la utilización de este tipo de estadística a fin de determinar la existencia de una correlación Para la correlación se utilizó el Rho de Spearman obteniendo un resultado de 0,840</p>																

Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Otras (especifique):					

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

Estrategias de afrontamiento	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

Apellidos Y Nombres :

Sexo : (M) (F)

Fecha : Edad: Firma:

INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CASM-85

APELLIDOS

Y

NOMBRES:

.....

FECHA DE NACIMIENTO:..... SEXO: M - F EDAD:.....

FECHA DE HOY:.....

FIRMA:.....

Este es un inventario de hábitos de estudio, que le permitirá a usted conocer las formas dominantes del trabajo en su vida académica y de esa manera aislar aquellas conductas que pueden estar perjudicándole su mayor éxito en el estudio. Para ello solo tiene que poner una "x" en el cuadro que mejor describa su caso particular. *PROCURE CONTESTAR NO SEGÚN LO QUE DEBERIA HACER O HACEN SUS COMPAÑEROS, SINO DE LA FORMA EN COMO USTED ESTUDIA AHORA.*

SIEMPRE (S)**NUNCA (N)**

Nº		S	N
1	<i>Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.</i>		
2	<i>Subrayo las palabras cuyo significado no sé.</i>		
3	<i>Regreso a los subrayados con el propósito de aclararlos.</i>		
4	<i>Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.</i>		
5	<i>Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he aprendido</i>		
6	<i>Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido</i>		
7	<i>Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria</i>		
8	<i>Trato de memorizar todo lo que estudio.</i>		
9	<i>Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.</i>		
10	<i>Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar 1</i>		
11	<i>Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.</i>		
12	<i>Estudio solo para exámenes.</i>		
13	<i>Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.</i>		
14	<i>Leo la pregunta busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he aprendido</i>		
15	<i>Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.</i>		
16	<i>Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.</i>		
17	<i>En mi casa, me falta el tiempo para terminar con mis tareas el completo en la universidad preguntando a mis amigos.</i>		
18	<i>Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.</i>		
19	<i>Dejo para último momento la ejecución de mis tareas, por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.</i>		
20	<i>Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.</i>		

21	<i>Cuando ya no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.</i>		
22	<i>Cuando tengo varias tareas, empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.</i>		
23	<i>Estudio por lo menos dos horas todos los días.</i>		
24	<i>Espero que se fije la fecha de un examen para ponerme a estudiar.</i>		
25	<i>Cuando hay pruebas orales, recién me pongo a revisar mis apuntes</i>		
26	<i>Me pongo a estudiar el mismo día del examen</i>		
27	<i>Repasó momentos antes del examen.</i>		
28	<i>Preparo un plagio por si acaso me olvido de un tema.</i>		
29	<i>Confío en que mi compañero "me soplara" alguna respuesta en el momento del examen.</i>		
30	<i>Confío en mi buena suerte, por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntara.</i>		
31	<i>Cuando tengo dos o más exámenes en el mismo día, empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego por el más fácil.</i>		
32	<i>Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.</i>		
33	<i>Durante el examen se me confunden los temas se me olvida lo estudiado.</i>		
34	<i>Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.</i>		
35	<i>Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.</i>		
36	<i>Inmediatamente después de una clase, ordeno mis apuntes.</i>		
37	<i>Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado.</i>		
38	<i>Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.</i>		
39	<i>Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.</i>		
40	<i>Cuando me aburro, me pongo a jugar o a conversar con mis amigos.</i>		
41	<i>Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y o dejo todo</i>		
42	<i>Cuando no entiendo un tema, mi mente se pone a pensar, "sueño despierto".</i>		
43	<i>Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.</i>		
44	<i>Durante las clases me distraigo pensando en lo que voy a hacer a la salida.</i>		
45	<i>Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clases</i>		
46	<i>Requiero de música para estudiar.</i>		
47	<i>Requiero de compañía de la televisión.</i>		
48	<i>Requiero tranquilidad y silencio.</i>		
49	<i>Requiero de algún alimento que como mientras estudio</i>		
50	<i>Mi familia, que conversa, ven televisión o escuchan música.</i>		
51	<i>Interrupciones por parte de padres pidiéndole algún favor</i>		
52	<i>Interrupciones de visitas, amigos, que le quitan tiempo.</i>		
53	<i>Interrupciones sociales (fiestas, paseos, citas, etc.)</i>		

Anexo 4: Certificados de validación de instrumentos

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
 Inventario SISCO del Estrés Académico

	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
	Si	No	Si	No	Si	No	
Estresores							
La competencia con los compañeros del grupo	X		X		X		
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	X		X		X		
La personalidad y el carácter del profesor	X		X		X		
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X		
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)	X		X		X		
No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	X		X		X		
Tiempo limitado para hacer el trabajo	X		X		X		
Síntomas							
Reacciones físicas							
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X		X		X		
Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X		
Dolores de cabeza o migrañas	X		X		X		
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X		X		X		
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X		X		X		
Reacciones psicológicas							
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X		
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X		X		X		
Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X		
Problemas de concentración	X		X		X		
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X		X		X		
Reacciones comportamentales							
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		X		X		
Aislamiento de los demás	X		X		X		
Desgano para realizar las labores escolares	X		X		X		
Aumento o reducción del consumo de alimentos	X		X		X		
Estrategias de afrontamiento							
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X		X		X		
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	X		X		X		
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	X		X		X		
Elogios a sí mismo	X		X		X		
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X		
Búsqueda de información sobre la situación	X		X		X		
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa	X		X		X		
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	X		X		X		

Observaciones (precisar si haysuficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir []
No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: ESCUDERO MORENO VILMA HERMELINDA

DNI: 07148539

Especialidad del validador: PSICOLOGIA EDUCATIVA

Dr. Mg VILMA ESCUDERO MORENO

Fecha 2 de Julio del 2018

Firma



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
Inventario SISCO del Estrés Académico

	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
	Si	No	Si	No	Si	No	
Estresores							
La competencia con los compañeros del grupo	X		X		X		
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	X		X		X		
La personalidad y el carácter del profesor	X		X		X		
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X		
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)	X		X		X		
No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	X		X		X		
Tiempo limitado para hacer el trabajo	X		X		X		
Síntomas							
Reacciones físicas							
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X		X		X		
Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X		
Dolores de cabeza o migrañas	X		X		X		
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X		X		X		
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X		X		X		
Reacciones psicológicas							
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X		
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X		X		X		
Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X		
Problemas de concentración	X		X		X		
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X		X		X		
Reacciones comportamentales							
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		X		X		
Aislamiento de los demás	X		X		X		
Desgano para realizar las labores escolares	X		X		X		
Aumento o reducción del consumo de alimentos	X		X		X		
Estrategias de afrontamiento							
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X		X		X		
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	X		X		X		
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	X		X		X		
Elogios a sí mismo	X		X		X		
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X		
Búsqueda de información sobre la situación	X		X		X		
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa	X		X		X		
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. QUIROZ ESTRADA SARA MARTHA

DNI: 07176 KY2

Especialidad del validador: EDUCACIÓN INFANTIL Y NEUROEDUCACIÓN

Dr. Mg. SARA QUIROZ ESTRADA

Fecha 2 de Julio del 2018

Firma



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
Inventario SISCO del Estrés Académico

	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
	Si	No	Si	No	Si	No	
Estresores							
La competencia con los compañeros del grupo	X		X		X		
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	X		X		X		
La personalidad y el carácter del profesor	X		X		X		
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X		
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)	X		X		X		
No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	X		X		X		
Tiempo limitado para hacer el trabajo	X		X		X		
Síntomas							
Reacciones físicas							
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X		X		X		
Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X		
Dolores de cabeza o migrañas	X		X		X		
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X		X		X		
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X		X		X		
Reacciones psicológicas							
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X		
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X		X		X		
Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X		
Problemas de concentración	X		X		X		
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X		X		X		
Reacciones comportamentales							
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		X		X		
Aislamiento de los demás	X		X		X		
Desgano para realizar las labores escolares	X		X		X		
Aumento o reducción del consumo de alimentos	X		X		X		
Estrategias de afrontamiento							
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X		X		X		
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	X		X		X		
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	X		X		X		
Elogios a sí mismo	X		X		X		
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X		
Búsqueda de información sobre la situación	X		X		X		
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa	X		X		X		
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir
No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: Beritón Morales Leir

DNI: 07229930



Especialidad del validador: Psicólogo Educativo

Dr. Mg Magister

Fecha 14 de Julio del 2018


.....
Luis Alberto López
Psicólogo
C.P. 07229930
Firma

Anexo 5: Constancia emitida por la institución que acredite la realización del estudio in situ

	<p>"Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional" Institución educativa 2095 "Herman Busse de la Guerra" Código modular 566471</p>	
---	--	---

CONSTANCIA DE ENCUESTA

La directora de la Institución Educativa 2095 Herman Busse de la Guerra " ALEJANDRINA ALOMIA SOTOMAYOR" , UGEL 02 del distrito de Los Olivos.

Hace Constar :

Que la Lic. Escajadillo Pilco Alicia Verónica, realizó la aplicación de la encuesta dirigida a estudiantes de cuarto año de secundaria en la tesis "*ESTRÉS ACADEMICO Y HABITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE SECUNDARIA*" ,para optar el grado de Magister en Psicología Educativa, realizado el día miércoles 5 de diciembre ,

Se expide la presente constancia a solicitud verbal de la interesada para los fines que estime pertinente.

Los Olivos, 05 de diciembre del 2018

Atentamente ,

Jr. La Honestidad 8000.Los Olivos

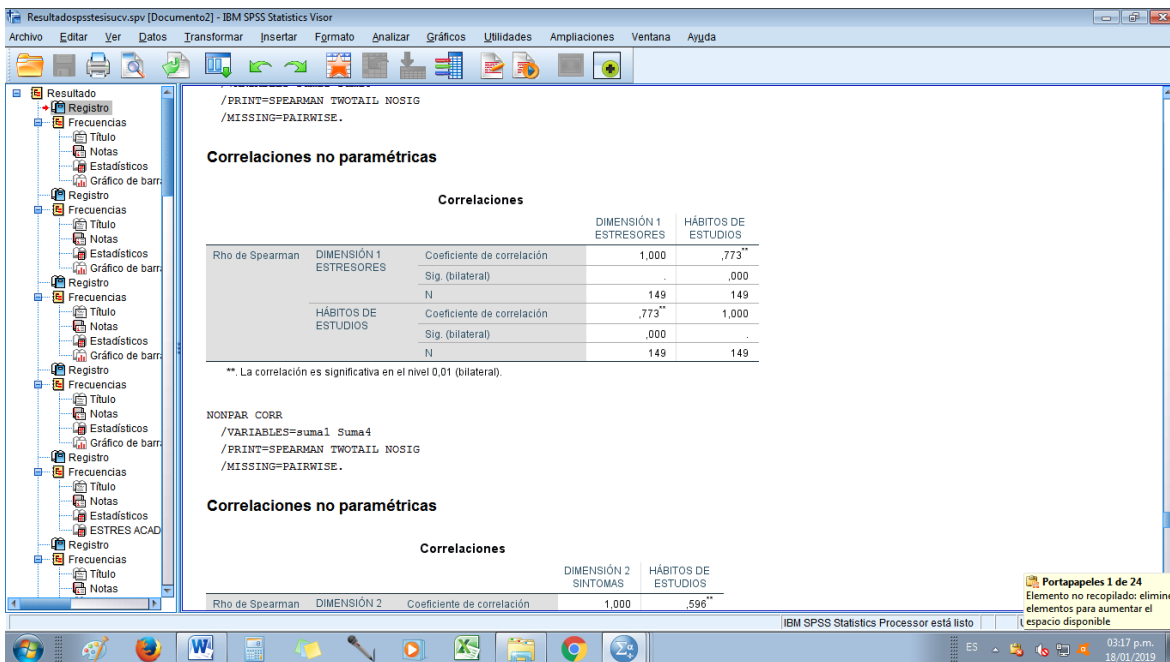
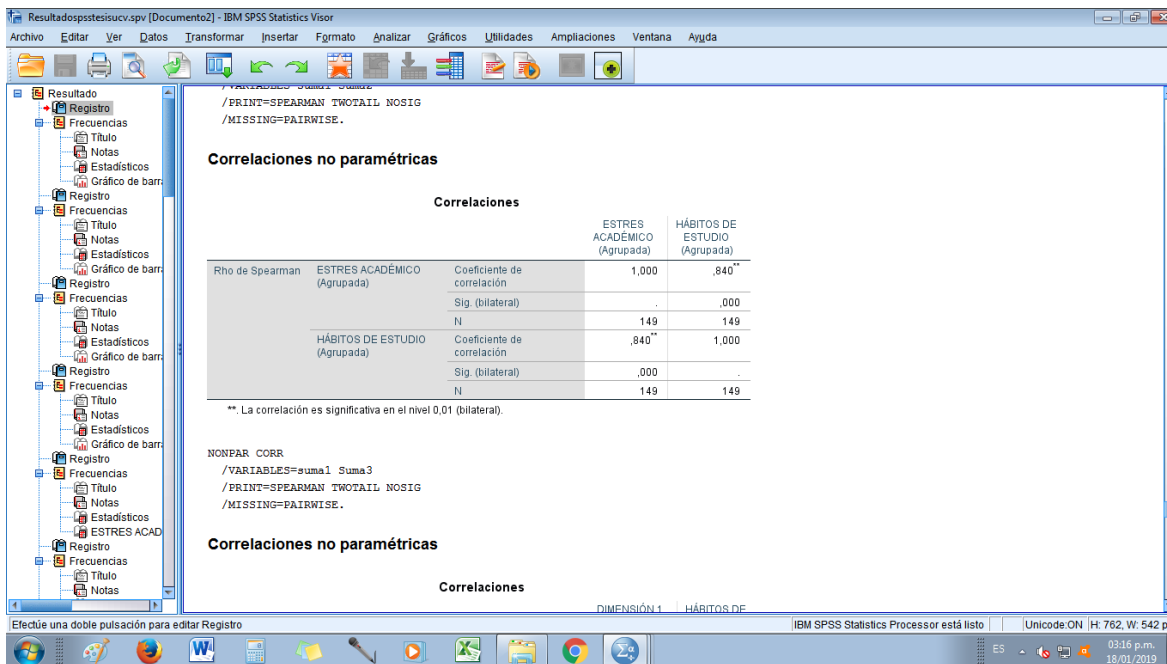
Anexo 6 : base de datos

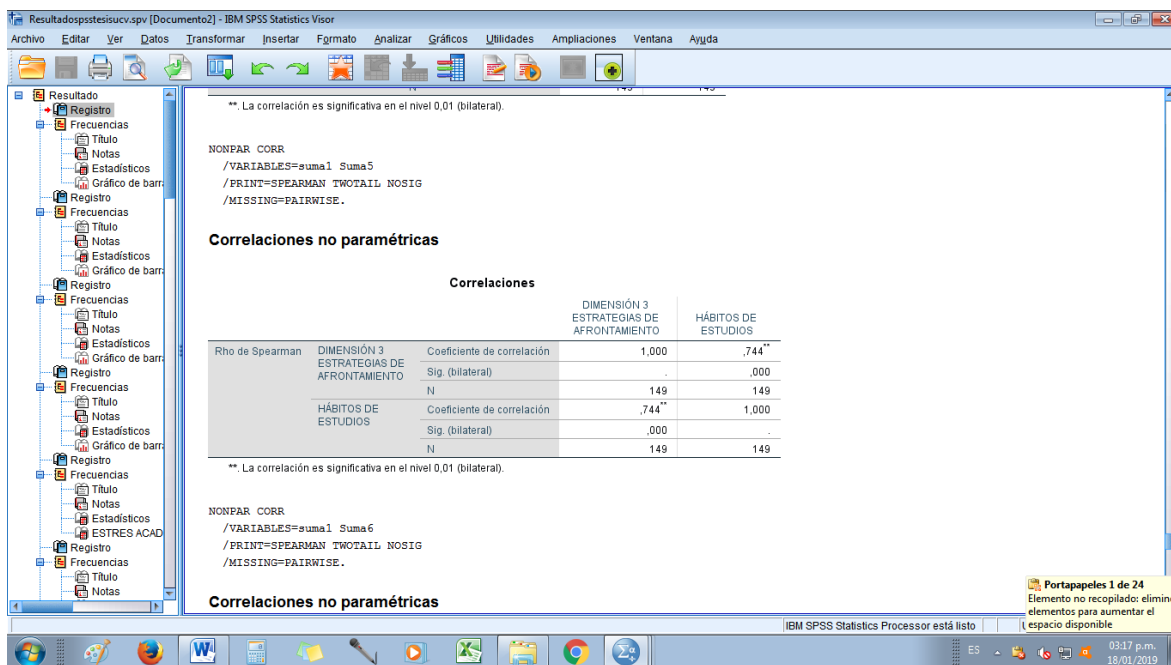
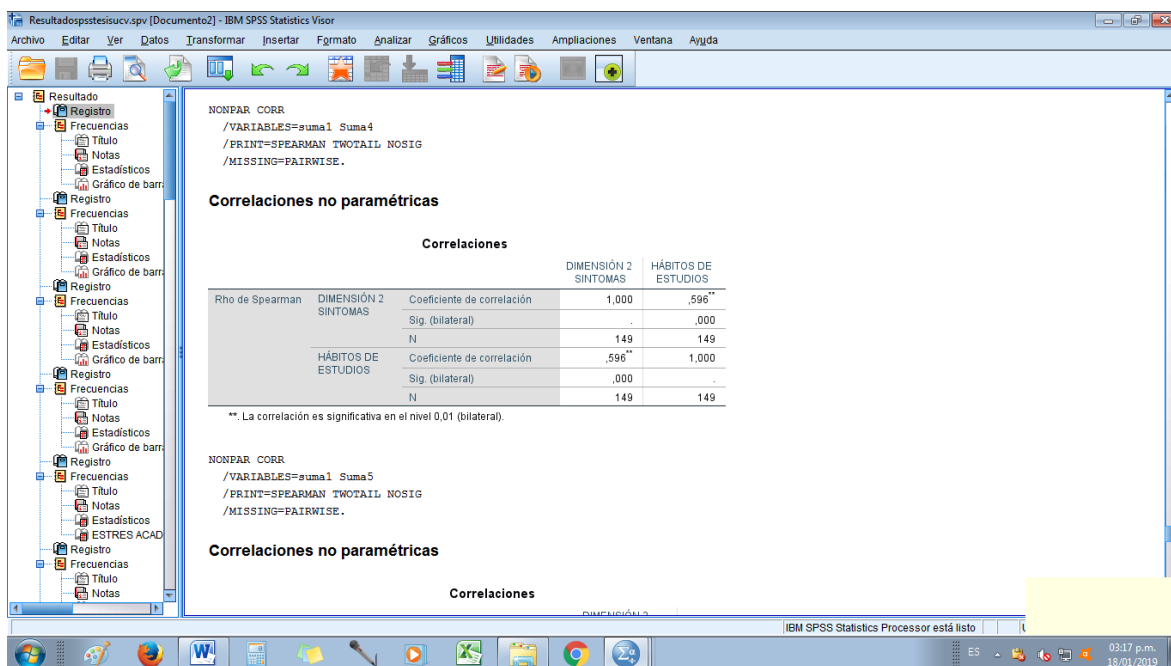
nivel de estrés	E s t r e s o r e s								r e a c c i o n e s f i s i c a s				R e a c c i o n e s p s i c o l o g i c a s				Reacciones comportamentales			Estrategias de afrontamiento									
4	4	4	3	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	5	3	3	
4	4	3	3	4	3	3	3	5	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	5	3	3	
4	4	3	3	4	3	3	5	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	5	3	3		
4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	5	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3		
3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	5	2	4	4	3	4	3	5	3	2	3	3	3	3	2	4	3	
3	4	4	4	4	3	3	4	5	4	3	5	2	4	4	3	3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	3	2	4	2
2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	4	2	
2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	
2	4	5	5	4	5	4	4	3	3	4	5	3	3	4	5	4	5	4	4	3	3	5	4	3	3	3	3	3	
1	4	5	4	4	4	5	4	3	3	3	5	3	3	4	5	5	5	4	3	3	3	5	4	3	3	3	3	3	
4	3	5	5	5	4	5	4	4	3	3	4	3	4	4	5	5	4	3	3	5	5	4	4	4	3	3	3	3	
4	3	5	5	5	4	5	5	4	3	3	5	3	5	5	5	5	5	3	3	4	5	4	4	4	3	3	3	4	
3	3	5	5	5	4	4	5	4	3	3	4	2	5	5	5	5	5	4	3	4	5	4	2	2	2	3	4	4	
3	3	5	5	4	4	3	5	4	2	3	4	2	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	2	2	2	3	4	4	
1	4	5	5	4	4	3	5	4	2	3	4	2	5	5	4	5	3	3	4	4	4	5	3	2	2	3	4	4	
5	4	4	3	4	4	3	4	3	5	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	2	5	3	2	3	2	4	4	
5	4	4	3	4	3	4	4	3	5	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	
1	5	4	3	4	3	4	4	3	5	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	
4	5	4	3	4	3	4	4	3	5	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	3	
4	5	4	3	4	3	4	4	3	5	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	
4	5	4	3	4	3	4	4	3	5	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	
1	3	4	3	4	3	4	4	3	5	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	
4	4	3	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3	2	3	4	3	4	3	5	3	3	
4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	5	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	
3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	5	2	4	4	3	4	3	5	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	
3	4	4	4	4	3	3	4	5	4	3	5	2	4	4	3	3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	3	4	2	
2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	4	2	
2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	
2	4	5	5	4	5	4	4	3	3	4	5	3	3	4	5	4	5	4	4	3	3	5	4	3	3	3	3	3	
1	4	5	4	4	4	5	4	3	3	3	5	3	3	4	5	5	5	4	3	3	3	5	4	3	3	3	3	3	
4	3	5	5	5	4	5	4	4	3	3	4	3	4	4	5	5	5	4	3	3	5	5	4	4	4	3	3	3	
4	3	5	5	5	4	5	5	4	3	3	5	3	5	5	5	5	5	3	3	4	5	4	4	4	3	3	3	4	
3	3	5	5	5	4	4	5	4	3	3	4	2	5	5	5	5	5	4	3	4	5	4	2	2	2	3	4	4	
3	3	5	5	4	4	3	5	4	2	3	4	2	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	2	2	2	3	4	4	
1	4	5	5	4	4	3	5	4	2	3	4	2	5	5	4	5	3	3	4	4	4	5	3	2	2	3	4	4	
5	4	4	3	4	4	3	4	3	5	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	2	5	3	3	2	3	2	4	3
5	4	4	3	4	3	4	4	3	5	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	
1	5	4	3	4	3	4	4	3	5	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	
4	5	4	3	4	3	4	4	3	5	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	
1	3	4	3	4	3	4	4	3	5	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	
4	4	3	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	5	3	3	
4	4	3	3	4	3	3	5	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	5	3	3	
4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	5	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	
3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	5	2	4	4	3	4	3	5	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	
3	4	4	4	4	3	3	4	5	4	3	5	2	4	4	3	3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	3	4	2	
2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	4	2	
2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	
2	4	5	5	4	5	4	4	3	3	4	5	3	3	4	5	4	5	4	4	2	3	3	5	4	3	3	3	3	

1	4	5	4	4	4	5	4	3	3	3	5	3	3	4	5	5	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3					
4	3	5	5	5	4	5	4	4	3	3	4	3	4	4	5	5	5	4	3	3	5	5	4	4	4	3	3	3				
4	3	5	5	5	4	5	4	3	3	5	3	5	5	5	5	5	5	4	3	4	5	4	4	4	3	3	3	4				
3	3	5	5	5	4	4	5	4	3	3	4	2	5	5	5	5	5	5	4	3	4	5	4	2	2	3	4	4				
3	3	5	5	4	4	3	5	4	2	3	4	2	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	2	2	2	3	4	4			
1	4	5	5	4	4	3	5	4	2	3	4	2	5	5	4	5	3	3	4	4	4	5	3	2	2	3	3	4	4			
5	4	4	3	4	4	3	4	3	5	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4	2	5	3	3	2	3	2	4	4		
5	4	4	3	4	3	4	4	3	5	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3		
1	5	4	3	4	3	4	4	3	5	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3		
4	5	4	3	4	3	4	4	3	5	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	3		
1	3	4	3	4	3	4	4	3	5	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	
4	4	3	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	5	3	3	3		
4	4	3	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	5	3	3		
4	4	3	3	4	3	3	5	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	5	3	3		
4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	5	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3		
3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	5	2	4	4	3	4	3	5	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	
3	4	4	4	4	3	3	4	5	4	3	5	2	4	4	3	3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	3	2	4	2	4	2	
2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	4	4	2	3	4	3	3	3	
2	4	5	5	4	5	4	4	3	3	4	5	3	3	4	5	4	5	4	5	4	4	3	3	5	4	3	3	3	3	3	3	
1	4	5	5	4	4	3	5	4	2	3	4	2	5	5	4	5	3	3	4	4	4	5	3	2	2	3	3	4	4	4	4	
5	4	4	3	4	4	3	4	3	5	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	2	5	3	3	2	3	2	4	4	4	4	
5	4	4	3	4	3	4	4	3	5	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	
1	5	4	3	4	3	4	4	3	5	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
4	5	4	3	4	3	4	4	3	5	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	
1	3	4	3	4	3	4	4	3	5	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	
4	4	3	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	5	3	3	3	
4	4	3	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	5	3	3	3	
4	4	3	3	4	3	3	5	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	5	3	3	3	
4	4	3	3	4	3	3	5	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	5	3	3	3	
4	4	3	3	4	3	3	5	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	5	3	3	3	
3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	5	2	4	4	3	4	3	5	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	
3	4	4	4	4	3	3	4	5	4	3	5	2	4	4	3	3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	3	2	4	2	4	2	
2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	4	2	4	2
2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3
2	4	5	5	4	5	4	4	3	3	4	5	3	3	4	5	4	5	4	4	3	3	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	4	5	4	4	4	5	4	3	3	3	5	3	3	4	5	5	5	4	3	3	3	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	5	5	5	4	5	4	3	3	4	3	3	4	3	4	5	5	5	4	3	3	5	5	4	4	4	4	4	3	3	3	3
4	3	5	5	5	4	5	5	4	3	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	5	4	4	4	4	4	3	3	3	4
3	3	5	5	5	4	4	5	4	3	3	4	2	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	5	4	2	2	2	3	4	4	4	4
3	3	5	5	4	4	3	5	4	2	3	4	2	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	2	2	2	3	4	4	4	4
1	4	5	5	4	4	3	5	4	2	3	4	2	5	5	4	5	3	3	4	4	4	5	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4
5	4	4	3	4	4	3	4	3	5	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4	2	5	3	3	2	3	2	4	4	4	4
5	4	4	3	4	3	4	4	3	5	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3
1	5	4	3	4	3	4	4	3	5	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
4	5	4	3	4	3	4	4	3	5	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3
4	5	4	3	4	3	4	4	3	5	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3
1	3	4	3	4	3	4	4	3	5	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3

4	4	3	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	5	3	3
4	4	3	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	5	3	3
4	4	3	3	4	3	3	5	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	5	3	3	
4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	5	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	
3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	5	2	4	4	3	4	3	5	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	
3	4	4	4	4	3	3	4	5	4	3	5	2	4	4	3	3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	3	2	4	2
2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	4	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	2	4	2
2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3
2	4	5	5	4	5	4	4	3	3	4	5	3	3	4	5	4	5	4	4	3	3	5	4	3	3	3	3	3	3
1	4	5	4	4	4	5	4	3	3	3	5	3	3	4	5	5	5	4	3	3	3	5	4	3	3	3	3	3	3
4	3	5	5	5	4	5	4	4	3	3	4	3	4	4	5	5	5	4	3	3	5	5	4	4	4	3	3	3	3
4	3	5	5	5	4	5	5	4	3	3	5	3	5	5	5	5	5	5	3	3	4	5	4	4	4	3	3	3	4
3	3	5	5	5	4	4	5	4	3	3	4	2	5	5	5	5	5	5	4	3	4	5	4	2	2	2	3	4	4
3	3	5	5	4	4	3	5	4	2	3	4	2	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	2	2	2	3	4	4
1	4	5	5	4	4	3	5	4	2	3	4	2	5	5	4	5	3	3	4	4	4	5	3	2	2	3	3	4	4
5	4	4	3	4	4	3	4	3	5	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	2	5	3	3	2	3	2	4	4
5	4	4	3	4	3	4	4	3	5	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3
1	5	4	3	4	3	4	4	3	5	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3
4	5	4	3	4	3	4	4	3	5	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3
1	3	4	3	4	3	4	3	5	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3
4	4	3	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	5	3	3
4	4	3	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	5	3	3
4	4	3	3	4	3	3	5	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	5	3	3
4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	5	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3
3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	5	2	4	4	3	4	3	5	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3
3	4	4	4	4	3	3	4	5	4	3	5	2	4	4	3	3	3	4	4	2	2	3	3	2	3	2	4	2	2
2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	4	2
2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3
2	4	5	5	4	5	4	4	3	3	4	5	3	3	4	5	4	5	4	4	3	3	5	4	3	3	3	3	3	3
2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3

Anexo 7: Resultados de las pruebas (print de pantallas)







Acta de Aprobación de originalidad de Tesis

Yo, Nancy Elena Cuenca Robles , tomando conocimiento de la tesis de la estudiante Alicia Verónica Escajadillo Pilco "Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018". Constató que la misma tiene un índice de similitud de 23 % verificable en el reporte de originalidad del programa turnitin.

La suscrita analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituye 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.

Lima, 19 de enero de 2019

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Nancy Elena Cuenca Robles", written over a horizontal line.

DNI: 08525952

Nancy Elena Cuenca Robles

Anexo : Turnitin

Feedback Studio - Mozilla Firefox
 https://ev.turnitin.com/app/carta/es/?s=1&o=1066002632&lang=es&u=1059571973

feedback studio Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cua... /0 < 7 de 23 > ?

ESCUELA DE POSTGRADO
UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

**Estrés académico y hábitos de estudio en
estudiantes de cuarto año de secundaria de la
Institución educativa 2095 Herman Busse de la
Guerra - Los Olivos, 2018**

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestría en Psicología Educativa

AUTORA:
 Bach. Alicia Verónica Escapellato Pisco

ASESORA:
 Dra. Nancy Cuevas Robles

SECCIÓN:
 Educación a distancia

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
 Atención integral del niño,
 Niño y adolescente
 Lima - Perú
 2018

Resumen de coincidencias X

23 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés (Beta)

Coincidencias

23	1	Entregado a Universida... <small>Trabajo de estudiante</small>	9 %	>
F	2	repositorio.ucv.edu.pe <small>Fuente de internet</small>	7 %	>
V	3	repositorio.autonoma.e... <small>Fuente de internet</small>	3 %	>
D	4	repositorio.upeu.edu.pe <small>Fuente de internet</small>	1 %	>
I	5	scielo.isciii.es <small>Fuente de internet</small>	1 %	>
		Entregado a Universida... <small>Trabajo de estudiante</small>	1 %	>

Página: 1 de 68 Número de palabras: 12975 Text-only Report High Resolution Activado

11:49 a. m.
19/01/2019



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)
"César Acuña Peralta"

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

1. DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombres: (solo los datos del que autoriza)

..... ESCAJAJARILLO, PILCO, ANITA, VERÓNICA
D.N.I. : 49867424
Domicilio : AV. LOS OLIVOS, N.º 17, PUENTE PIEDRA
Teléfono : Fijo : 6260285 Móvil : 963896037
E-mail : alvescajajadillo@gmail.com

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad:

Tesis de Pregrado

Facultad :
Escuela :
Carrera :
Título :

Tesis de Posgrado

Maestría

Doctorado

Grado : MAESTRÍA
Mención : PSICOLOGÍA, ESPECIALIDAD
.....

3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:

..... ESCAJAJARILLO, PILCO, ANITA, VERÓNICA
.....

Título de la tesis:

..... ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE
..... CUARTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 2025
..... HERMAN BRASSE DE LA GUERRA - LOS OLIVOS, 2018
Año de publicación : 2019

4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN ELECTRÓNICA:

A través del presente documento,

Si autorizo a publicar en texto completo mi tesis.

No autorizo a publicar en texto completo mi tesis.



Firma : 

Fecha : 30 MARZO 2019



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE

ESCUELA DE POSGRADO

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

ALICIA VERÓNICA ESCOBARILLO PUCO

INFORME TÍTULADO:

ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE

CUARTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 2095

HERMAN BOSSE DE LA GUERRA - LOS OLIVOS, 2018

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

MAESTRA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

SUSTENTADO EN FECHA: 23 DE ENERO DE 2019

NOTA O MENCIÓN: APROBADO POR MAYORÍA



FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Dictamen Final

Vista la Tesis:

**“ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO
EN ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
2095 HERMAN BUSSE DE LA GUERRA – LOS
OLIVOS, 2018”**

Y encontrándose levantadas las observaciones prescritas en el Dictamen, del graduando(a):

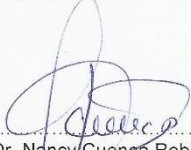
ESCAJADILLO PILCO ALICIA VERÓNICA

Considerando:

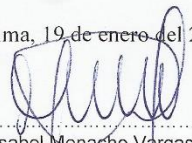
Que se encuentra conforme a lo dispuesto por el artículo 36 del REGLAMENTO DE INVESTIGACIÓN DE POSGRADO 2013 con RD N. ° 3902-2013/EPG-UCV, se DECLARA:

Que la presente Tesis se encuentra autorizada con las condiciones mínimas para ser sustentada, previa Resolución que le ordene la Unidad de Posgrado; asimismo, durante la sustentación el Jurado Calificador evaluará la defensa de la tesis y como documento respectivamente, indicando las observaciones a ser subsanadas en un tiempo máximo de seis meses a partir de la sustentación de la tesis.

Comuníquese y archívese.


.....
Dr. Nancy Cuenca Robles
Asesor de la tesis

Lima, 19 de enero del 2019


.....
Dr. Isabel Menacho Vargas
Revisor de la tesis