



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN**

**Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de E.B.R.
en instituciones educativas de Lima, 2023**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Administración de la Educación

AUTORA:

Mendez Aspajo, Giaylin Zulema (orcid.org/0000-0002-5081-3080)

ASESORES:

Dr. Lizandro Crispín, Rommel (orcid.org/0000-0003-1091-225X)

Dr. Sánchez Díaz, Sebastián (orcid.org/0000-0002-0099-7694)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Gestión y la Calidad Educativa

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

LIMA - PERÚ

2023

DEDICATORIA

El presente trabajo se lo dedico a mi madre, que ha sido mi guía y compañera incondicional hasta el día en que decidió partir de este mundo, a mi hija, mi esposo y mis hermanos que siempre me mostraron su apoyo.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi madre que siempre me impulso a seguir mis metas, a no dejarme caer ante las adversidades y a enfrentar la vida con valor.

A mi hija, esposo y hermanos, por su comprensión y apoyo.

A mi asesor por siempre estar al pendiente de cada uno de los pasos de la realización de la tesis y ser comprensivo.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, LIZANDRO CRISPIN ROMMEL, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, asesor de Tesis titulada: "Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de E.B.R. en instituciones educativas de Lima, 2023", cuyo autor es MENDEZ ASPAJO GIAYLIN ZULEMA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 18.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

LIMA, 21 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
LIZANDRO CRISPIN ROMMEL DNI: 09554022 ORCID: 0000-0003-1091-225X	Firmado electrónicamente por: RLIZANDROC el 01- 08-2023 23:13:41

Código documento Trilce: TRI - 0606539



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN**

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, MENDEZ ASPAJO GIAYLIN ZULEMA estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de E.B.R. en instituciones educativas de Lima, 2023", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

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

Nombres y Apellidos	Firma
GIAYLIN ZULEMA MENDEZ ASPAJO DNI: 71038892 ORCID: 0000-0002-5081-3080	Firmado electrónicamente por: GMEDEZA el 21-07- 2023 21:32:04

Código documento Trilce: TRI - 0606535

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA	I
DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	IV
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	V
ÍNDICE DE CONTENIDOS	VI
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS	VIII
RESUMEN	IX
ABSTRACT	X
	Pág.
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	15
3.1 Tipo y diseño de la investigación	15
3.2. Variables y operacionalización	16
3.3 Población, muestra y muestreo	18
3.3.1 Población	18
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	18
3.5. Procedimientos	19
3.6. Métodos de análisis de datos	19
3.7 Aspecto ético	20
IV. RESULTADOS	21
4.1. Análisis Descriptivo	21
V. DISCUSIÓN	29
CONCLUSIONES	34
RECOMENDACIONES	36
ANEXO 01	37
ANEXO 2	40
ANEXO 03	43
ANEXO 04	45
ANEXO 05	75
REFERENCIAS	76

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Prueba de normalidad para las variables Estrés Académico y Hábitos de Estudio	24
Tabla 2. Correlación de las variables estrés académico y hábitos de estudio.	25
Tabla 3. Correlación de la dimensión Métodos de estudio y la variable Estrés académico.	26
Tabla 4. Correlación de la dimensión Planificación de estudio y la variable Estrés académico	27
Tabla 5. Correlación de la dimensión Preparación para los exámenes y la variable Estrés académico	28

ÍNDICE DE FIGURAS

		Pág.
<		
Figura 1.	Distribución porcentual de la variable Hábitos de estudio y sus dimensiones.	21
Figura 2.	Distribución porcentual de la variable Estrés académico y sus dimensiones.	22
Figura 3.	Contingencia de la variable Hábitos de estudio y Estrés académico.	23

RESUMEN

Esta investigación lleva por título: “Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de E.B.R. en instituciones educativas de Lima, 2023” cuyo fue determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y el estrés académico. El método empleado fue hipotético deductivo, de tipo básica, de nivel correlacional, de enfoque cuantitativo: diseño no experimental, transversal, la población fue conformada por 60 estudiantes, la técnica que se utilizó fue la encuesta, se usó la adaptación del Inventario SISCO y del Inventario CASM 84. Se llegó a las siguientes conclusiones: sí existe una relación directa entre ambas variables ya que el coeficiente de relación posee un valor de 0.466, en cuanto a la dimensión métodos de estudio y la variable del estrés académico el resultado dio un valor igual al de 0.425, mientras que la dimensión de la planificación de estudio y la variable de estrés académico su coeficiente fue de 0.438 correlación positiva, por último, en la dimensión preparación para los exámenes y la variable de estrés académico el coeficiente tuvo un resultado de 0.292 concluyendo una relación significativa.

Palabras clave: Estrés académico, hábitos de estudio, métodos de estudio, planificación de estudio, preparación para los exámenes.

ABSTRACT

This research is named: "Study habits and academic stress in students of E.B.R. in educational institutions of Lima, 2023" its purpose was to determine the relationship between study habits and academic stress. The method used was hypothetical deductive, basic type, correlational level, quantitative approach: non-experimental, cross-sectional design, the population was made up of 60 students, the technique used was the survey, the adaptation of the SISCO Inventory and the CASM 84 Inventory was used. The following conclusions were obtained: there is a direct relationship between both variables since the relationship coefficient has a value of 0.466, in terms of the study methods dimension and the stress variable academic the result gave a value equal to 0.425, while the dimension of study planning and the academic stress variable its coefficient was 0.438 positive correlation, finally, in the exam preparation dimension and the academic stress variable the coefficient had a result of 0.292 concluding a significant relationship.

Keywords: Academic stress, study habits, study methods, study planning, exam preparation.

I. INTRODUCCIÓN

En estos momentos la vida se ha vuelto una competencia, desde muy pequeños enseñamos a nuestros niños a que obtener las calificaciones más altas es lo ideal y los hace mejores; por este motivo se ha desarrollado una preocupación constante la cual se evidencia en las evaluaciones diarias y calificaciones cuantitativas. Gracias a lo descrito anteriormente hay instituciones educativas que ofrecen sus servicios ofertando hacer que el rendimiento escolar de los estudiantes mejore y aun yendo más lejos teniendo como promesa el ingreso directo a las mejores casas de estudios superiores del país, a estas instituciones se les conoce como colegios pre universitarios, ya que prometen el tan anhelado ingreso directo a la universidad.

Se cree que del desempeño y las calificaciones que tengan los estudiantes en los colegios dependerá su futuro, por este motivo el concepto de rendimiento escolar ha tomado un papel fundamental en la vida del estudiante, así lo indica Graso Imig (2020) “es el proceso que con sus resultados demuestra que calidad tiene el producto, entre más altas sean las puntuaciones se dirá que el desempeño ha sido mejor u optimo”, esto refiere que entre mayor sea el número de respuestas correctas que se obtienen en una evaluación o examen, mayor será el esfuerzo puesto por los estudiantes en conseguirlas; ello les abrirá camino o una posibilidad de poder ingresar a una buena universidad.

Los estudiantes viven la competencia diariamente, esto a muchos ellos les genera estados de desesperación y ansiedad, ya sea porque hay exceso de tareas, horarios exhaustivos o también exámenes consecutivos.

A estos síntomas que se hacen cada día se hacen más evidentes se les reconoce como estrés académico, este término no era muy conocido hace algunos años, pero con el pasar el tiempo se ha ido haciendo más evidente y cotidiano escucharlo, en la actualidad se han hecho estudios sobre este problema del estrés académico, ya que ha llegado a ser un problema de escala internacional.

Los estudiosos de diversos países han dirigido sus investigaciones a determinar si los términos de rendimiento escolar y estrés académico poseen una

correlación, algunos resultados se han hecho evidentes como lo sostiene De León y Luevano (2018) “los estudiantes que desarrollan un alto grado de estrés académico han evidenciado una baja en su rendimiento escolar”, en la investigación se halló que el 37% de estudiantes se sienten exhaustos por la excesiva tarea que les dejan los profesores y los trabajos extracurriculares que deben realizar, mientras que el 27.73% están totalmente de acuerdo que el rendimiento académico es inversamente proporcional al estrés académico, ya que a mayor estrés menor será el rendimiento académico.

En el Perú (2018) llego a la conclusión que los chicos de 5to año de la institución Santísima Niña María de Tacna en un 35.23% sufren de estrés académico esto se pudo comprobar gracias a la prueba no paramétrica según escala SISCO, así como también lo sostiene Antón y Sarango (2017) cuyo estudio demuestra que la primera variable que postulamos se presenta en los discentes en la época de evaluaciones, lo cual produce un bajo rendimiento escolar.

A nivel local, Pando (2018) hallo una relación sustancialmente alta entre la variable dos y la variable el rendimiento escolar, poniendo así sobre la mesa la variable de reacciones físicas desfavorables ante dicha problemática.

La Institución Educativa tomada como muestra forma parte de la Ugel 03, esta solo ofrece el servicio educativo de nivel secundario teniendo como base y misión el ingreso directo a la universidad, cuenta con una población de 60 alumnos los cuales se distribuyen en los distintos grados de 1ro a 5to de secundaria, por tanto, el ser una institución que está enfocada al ingreso directo a las universidades más prestigiosas del país trae consigo una mayor presión a nivel académico, por ende esto trae a su realidad escolar el tan mencionado estrés académico; mismo que se ha evidenciado en síntomas como ansiedad antes de los exámenes y dolores de cabeza constantes, se ha observado que aproximadamente el 80 por ciento de alumnos sufre de dichos síntomas.

Por todo lo descrito líneas arriba se tiene como problema general ¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de E.B.R. en instituciones educativas de Lima, 2023? De este problema general se desprenden los siguientes problemas específicos: ¿Qué relación existe entre la dimensión métodos de estudio, la dimensión planificación de estudio, dimensión de

preparación de los exámenes y estrés académico en estudiantes de E.B.R. en instituciones educativas de Lima, 2023?

Se han planteado objetivos a desarrollar en el transcurso y fin de la investigación: El objetivo general determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de E.B.R. en instituciones educativas de Lima, 2023 y los objetivos específicos los cuales son: Determinar relación existe entre la dimensión métodos de estudio, planificación de estudio, preparación para los exámenes y estrés académico en estudiantes de E.B.R. en instituciones educativas de Lima, 2023. Se han formulado tres hipótesis iniciando por la general: Existe relación directa entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de E.B.R. en instituciones educativas de Lima, 2023 y las hipótesis específicas: Existe relación directa entre la dimensión de métodos de estudio, planificación de estudio, preparación para los exámenes y estrés académico en estudiantes de E.B.R. en instituciones educativas de Lima, 2023.

II. MARCO TEÓRICO

Una de las investigaciones sobre la relación entre la segunda variable y primera variable en discentes del área de salud de la casa de estudios Autónoma de Sinaloa – México. La muestra fue de 74 discentes que cursan el año uno de licenciatura en medicina general. Para dicha investigación usaron el método cuantitativo, correlacional, transversal, tomando como instrumentos el inventario de hábitos de estudio de Vicuña con respuestas dicotómicas y el inventario académico de Barraza con respuestas tipo Likert. Los resultados de este estudio dieron a conocer la correspondencia entre falta de hábitos de estudio y estrés académico ($\chi^2 = 0,278$), esto manifiesta las dimensiones tomadas dentro de la variable estrés la cual presenta a un 81,04% de los estudiantes con síntomas de estrés reflejados a nivel psicológico y físico como una respuesta a los estresores académicos y el bajo porcentaje (36,82%) de aquellos estudiantes que poseen hábitos de estudio, (Zárate-Depraect, y otros, 2018)

Se han propuesto investigaciones sobre el nivel de estrés en universitarios por lo cual hicieron uso del método cuantitativo, descriptivo y correlacional, así mismo la muestra con la que se contó fue 225 estudiantes de distintas áreas, empleando así el inventario SISCO el cual posee una confiabilidad Alfa de Cronbach de 90, cuyos resultados fueron procesados por el programa SPSS versión 22, para evidenciar la correspondencia entre variables se dispuso del Chi cuadrado (χ^2). Se tomó en consideración sus áreas de estudio, ocupación y sexo a la vez que fueron relevantes los estresores académicos formulados también en el inventario SISCO. Se definió que existe un vínculo significativo entre el nivel de estrés y programas de estudios en un ($\chi^2 = 18.551$, $p = .005$), (Herrera Alvarez, 2021)

Uno de los estudiosos que realizó su investigación sobre el tema mencionado fue Pinto, Villa y Pinto (2022) en su proposición sobre el estrés académico en alumnos de la casa de estudios universitarios de la Guajira, Colombia plantearon analizar el estrés académico, para esto tomaron como metodología cuantitativa, enfoque positivista descriptivo y no experimental transaccional, teniendo como población muestral a 1200 alumnos y aplicando la muestra aleatoria simple la cual dio como resultado 840 estudiantes. Los instrumentos que se utilizaron para el desarrollo de dicha investigación fueron un cuestionario de 12 ítems, mismos que

tuvieron la validación de 10 expertos, el cual comprobó su eficacia con el Alfa de Cronbach con un 87%. Se finalizó la investigación teniendo como resultado que el estrés académico se desprende de las nuevas responsabilidades, carga educativa, miedo a fracasar, presión del círculo más cercano como amigos y familia.

Para los investigadores Pineda y Alcántara (2017) el argumento que se tomó como propósito fue determinar la relación entre hábitos de estudio y el rendimiento académico de los alumnos del área de álgebra de la Universidad Privada de San Pedro Sula – 2016. La metodología que se ha empleado es de tipo cuantitativo, descriptivo – correlacional y diseño transversal, en cuanto a la muestra probabilística no experimental está compuesta por 238 alumnos. Los instrumentos que han sido empleados para la recogida de información fue el de hábitos de estudio de Mena, Golbach y Veliz que posee una confiabilidad de 0.89 la cual está evaluando 5 dimensiones. Se pudo corroborar que, si existe una relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico, el nivel de relación es de 5 %.

Asimismo, muchos investigadores nacionales pusieron este tema sobre la mesa, por ejemplo, tenemos a Perlacios (2020) quien propone delimitar la relación entre inteligencia emocional, afrontamiento al estrés, estilos de vida saludable y estrés académico en universitarios de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Esta investigación cuenta con una metodología cuantitativa, correlacional con diseño no experimental y trasversal. Se presentó una muestra de 299 jóvenes de ambos sexos, en ellos se administró el inventario de Inteligencia Emocional, Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS – I). Se obtuvo una relación inversa entre la inteligencia emocional y el estrés académico con valores $r = 0.153$ con $p = 0.008$ ($p < 0.05$). Por otro lado, se pudo identificar una relación inversa entre el estilo de vida saludable y el Estrés académico $r = 0.730$ con $p = 0.001$ ($p < 0.05$). Se identificaron los factores que pueden provocar Estrés académico en estudiantes, así los estilos de vida saludable predicen un $B = -.707$; < 0.0000 , Concluyendo, la ecuación que da como resultado dicha predicción es $Y = 140,061 - 0.069X1 - 0.548X3$.

Por otro lado, los estudiosos (Tacca Huaman, Alva Rodriguez, & Tacca Huaman, 2022) tomaron en consideración la presencia del estrés académico, los estresores, como se lleva el proceso de afrontamiento y el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria, el enfoque de la investigación fue

mixto con diseño explicativo secuencial, tomando como muestra a 178 estudiantes de 3ro, 4to y 5to del nivel secundario. El instrumento empleado para esta investigación fue el Inventario SISCO de estrés académico (Barraza, 2007). Los resultados a nivel descriptivo fueron de 78.32% de estrés académico, mas 15, 01% fue el rendimiento academice. Así se observó una correlación negativa entre el estrés y el rendimiento académico.

El investigador (Colina Ysea, 2020) tomó como finalidad delimitar el impacto del estrés académico durante el proceso de realización del trabajo especial en discentes de Licenciatura en Educación. En cuanto la metodología empleada, se utilizó una investigación correlacional, la muestra de estudio estuvo conformada por 167 estudiantes. Según la correlación de Pearson el resultado fue de 0.061, la cual muestra una correlación positiva muy débil y significativa de 0.434, esto genera un nivel de confianza positiva. Así se rechaza la hipótesis nula H_0 . Se halló una asociación lineal estadísticamente significativa, moderada ($r_p = 0.434$, $p < 0.5$), entre el estrés académico y el trabajo especial de grado. Colina concluyó que el estrés académico ha influido de manera negativa en la población abordada.

Otro de los expertos en cuanto a estrés académico y sus efectos fue (García Quispe, 2017) trazo como finalidad determinar de qué modo se relacionan los hábitos de estudio con el aprendizaje de los oficiales alumnos del Diplomado en Liderazgo y Gestión de la Compañía de Infantería, en la Escuela de Infantería del Ejército (2017), su metodología fue cuantitativa, tipo descriptivo – correlacional, diseño no experimental, la muestra poblacional fue conformada por 70 alumnos, empleando una muestra censal con instrumento el Inventario de Hábitos de Estudio de Gilbert Wrenn (la cual fue adaptada para dicha investigación) (28 preguntas con tres alternativas tipo Likert). Para aprendizaje se conformó un cuestionario con 10 preguntas de tres alternativas cada una, su confiabilidad fue de 0.896 y 0.875 respectivamente para dichas variables. Luego de un análisis se demostró empíricamente que el 92 % considera positivamente los requerimientos de los indicadores, corroborado por el Chi Cuadrado. Se concluyó que los hábitos de estudio tienen una relación significativa con el aprendizaje.

El investigador Huaman Yucra (2021) quien usando una metodología aplicada, cuantitativa y correlacional transversal en una muestra de 40 alumnos halló una correlación baja $t: 0.3$ entre nuestras variables, con el 53.9% de

universitarios que presentan estrés académico, 51.3% que poseen medianamente hábitos de estudio, 52.6% estudiantes que poseen motivación, mientras que su correlación fue de rho: 0.326 y fue moderada y positiva.

Culminando con los investigadores nacionales tenemos a (Alvarez Villanueva, 2018) la presente tesis tuvo como objeto determinar de qué manera se relacionan los hábitos de estudios con el aprendizaje significativo de los alumnos del diplomado de Liderazgo y Gestión del Batallón de Ingeniería de la Escuela de Ingeniería del Ejército (2017). El enfoque desarrollado fue cuantitativo, de tipo descriptivo – correlacional, con diseño no experimental. La muestra que se en torno para la investigación se compuso de 30 oficiales, a los cuales se les tomo un Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) de Álvarez y Fernández (1989) la cual fue adaptada para la variable hábitos de estudios, mientras que para la variable de aprendizaje significativo se aplicó un cuestionario tipo Likert. Los resultados obtenidos son que el 80% tienen buenos hábitos de estudio y el 84% han alcanzado el aprendizaje significativo.

Mucho se ha hablado del estrés durante todo este tiempo, antes se creía que solo afectaba a un sector de la población, pero al pasar el tiempo se ha comprendido que el estrés podría afectar a todos sin distinción de edad o sexo, por este motivo se ha definido el estrés desde diferentes perspectivas, así lo hace (Orlandini, 2012) “son las respuestas físicas y psicológicas o aquellas situaciones, factores que pueden originar un malestar o enfermedad” es aquí donde nos detenemos un momento y visualizamos que el estrés no solo son los síntomas que podemos observar, sino también lo que los provoca. Por otro lado, (Lacosta Vidal, 2019) nos dice que en la historia de la humanidad el estrés ha tenido diferentes significados que el conceptualiza de tres maneras la primera como un conjunto de estímulos, los cuales son percibidos de medio ambiente, a ellos les denomino estresores; segunda, como una respuesta, ya que esos estresores tienden a generar respuestas; tercera, como un proceso, aquel que une estresores y respuestas y nos da una visión de la influencia entre los individuos y el medio que los rodea.

Por otro lado (Gutierrez, 2018) también nos brinda un significado del estrés, para él es “una situación de alerta, física y mental, que nos trae una necesidad que debe ser satisfecha o superada”, si esta se volviese cotidiana

generaría un problema, por ello, debemos diferenciar los grados de estrés entre excesivo y razonable. Gutiérrez nos presenta un panorama distinto el cual nos habla del estrés como generador de una insatisfacción, pero ante aquella necesidad debemos agregarle que cada individuo es diferente, ergo, reaccionara de manera distinta ante el estímulo o estresor.

De la misma manera que los autores mencionados líneas arriba encontramos a (Batista Juárez, 2019) para este autor el estrés es “son un conglomerado psicofisiológicas y de conductas, que son generadas por una amenaza, que pueden ser modificadas por técnicas de control”.

Haciendo una revisión de la literatura y procesando la misma, concebimos que el estrés no es un problema sectorizado, reciente o poco común; por el contrario, puede afectar tanto a niños, jóvenes y adultos ya que son respuestas ante estímulos que son captados del exterior, cabe resaltar que los cuadros de estrés se deben a fases, así lo demuestra (Melgosa, 2006) quien postula las fases del estrés divididas en tres momentos: la primera es la Fase de Alarma, aquella que da a conocer la presencia de un estresor por medio de una reacción biológica, gracias a esta acción oportuna de la fisiología del individuo “la señal de estrés no llega materializarse”. La segunda es la Fase de Resistencia, el estresor no ha mermado, la respuesta psicofísica de la fase anterior se mantiene, el individuo procura regular la situación alejándose del estresor a fin de poder sobrellevar esta fase. Por último, la Fase de Agotamiento, estará es la tercera fase, el individuo a llegado a su límite, reduciendo la energía que le ayuda a sobrellevar el estímulo que está proyectando el estresor. En esta fase aparecen síntomas más visibles como la ansiedad, depresión y fatiga en caso que el individuo quiera mantenerse en estado de equilibrio esto traerá otras consecuencias de mayor grado.

Los síntomas o respuestas generados por el estrés se manifiestan de maneras psicológicas y fisiológicas, teniendo inferencia en el desarrollo del individuo a nivel social, así lo propone (Melgosa, 2006) “las respuestas fisiológicas como alteraciones en las glándulas suprarrenales y secreción de hormonas como la adrenalina y noradrenalina, la corticotropina y la cortisona que producen cambios en la hipófisis, testículos y ovarios.”, a diferencia de los animales, los seres humanos tienden a estresarse por situaciones pasadas, presentes y futuras, así que no podemos evitar el estrés, pero podemos aprender a sobrellevarlo.

“Respuestas psicológicas, como pérdida de la capacidad intelectual, molestia, falta de sueño, ansiedad, nulidad del deseo sexual o depresión.” Usualmente no todas las manifestaciones psicológicas se hacen presente a la vez y como ya dijimos en líneas anteriores estos síntomas afectan a la vida social del individuo provocando que se tornen más agresivos y se sientan más frustrados, afectando así su nivel académico y laboral.

Teorías planteadas sobre el estrés hay muchas, pero se citarán las siguientes ya que tienen mayor relevancia y han sido el sustento de muchas investigaciones. Así tenemos la desarrollada por Selye titulada Teoría Fisiológica Estrés como respuesta (Gerrig & Zimbardo) “quien presenta el Síndrome general de adaptación (SGA)” esta hace hincapié las clases de estresantes, no dice que distintos estresante puede ser los desencadenantes la misma reacción biológica, pues esto exige que el individuo pueda regresar a mantener su equilibrio, si los estresantes ejercen su influencia hacia el individuo sobre gran cantidad de tiempo estos desencadenaran un estrés crónico y severo que tendrá como resultado trastornos psicosomáticos.

Teoría de los sucesos vitales, fue propuesta y sustentada por Holme y Rahe (Oblitas, 2004) “los ya mencionados autores basan su teoría en episodios que presentaban la enfermedad de los hospitalizados, como el duelo o el desempleo, ya que por estas razones se activan las hormonas y fisiología del estrés”, pero no solamente los sucesos adversos causaban estrés, sino también los felices como el alumbramiento de un hijo o el ascender en un trabajo, esto genera la necesidad de cambios para poder afrontar dichas situaciones evitando que el individuo se perjudique.

Teoría basada en la Interacción o Transacción, según (Reynoso, 2005) “el estrés puede ser analizado dependiendo de los plazos que este permanezca ejerciendo su influencia sobre el individuo, puesto que hay plazos cortos o largo” el autor plantea la importancia de las evaluaciones cognitivas y afrontamiento para sobrellevar el efecto de los estresores. Las evaluaciones cognitivas se crean a partir de como el individuo puede percibir su entorno, ya que no todos reaccionan de la misma manera a los estímulos externos, por ello las evaluaciones cognitivas serán los procesos que definan las consecuencias que los estímulos tendrán sobre la persona.

Dentro de lo cotidiano estamos aclimatados a sufrir episodios de estrés que puede ser medidos por el tiempo en que los estresores afectan al sujeto, así lo menciona (Barrio, García, Ruiz, & Arce, 2006) “la respuesta del individuo responde de dos maneras, como evitación o afrontamiento y esta puede variar en intensidad desde aguda hasta crónica, pasando por subaguda que es la más moderada”.

Según el contexto se presentan los siguientes tipos de estrés, así lo propone estrés laboral es aquel que tiene el empleado al intentar cubrir las exigencias y presiones laborales, estrés ocupacional, aquel que viene con el cargo que ocupa el individuo dentro de la empresa y estrés organizacional, aquella que afecta al trabajador, pero también hace estragos en la organización. (Patlán Pérez, 2019)

Como visualizamos existen muchos tipos de estrés, que van desde el que se vive en nuestro lugar de trabajo hasta el que puede afectar una organización, pero no estamos tomando en cuenta los demás tipos como el sexual, marital, amoroso, familiar, por duelo, médico, académico, etc. En esta investigación hincapié en el estrés académico, según (Barraza Macías, 2005) “es el que padecen los alumnos por las exigencias escolares, estos se deben a que los estresores están estrechamente relacionados con el desarrollo del ámbito escolar”, por otro lado (Berrio García & Mazo Zea, 2011) definen el estrés académico como “es el estrés que tiene como origen el área educativa y dependerá de estresores internos y externos”. (Franco Barcenás & Toribio Ferrer, 2016) citando a Barraza nos dice que “es un sistema en el cual el individuo es capaz de adaptarse, pero lo más importante es su esencia psicológica, dejándose en evidencia en situaciones escolares, allí se genera el estrés y el estudiante debe afrontarlo para mantener su equilibrio”. Es aquel que se produce bajo condiciones de estrés que pueden ser generados por estresores en específicos como exámenes o sobrecarga de tareas, por ello (Restrepo, Amador Sánchez, & Castañeda Quirama, 2020) definen a los estresores académicos como “elementos que someten a un apremio a los estudiantes en el ámbito educativo”, por otro lado, tenemos una definición más global de los estresores, así lo propone (Barraza Macías, 2005) quien nos indica que “son los acontecimientos o acicates que pueden hacer que el estudiante evidencia respuestas positivas o negativas en cuanto a su conducta y cambios en la misma”. (Alfonso Aguila, Calcines Castillo, Montegudo de la Guardia, & Nieves Achon, 2015) “ estos visualizan al medio estudiantil como hostil y hasta

amenazante, los estudiantes pueden tener respuestas satisfactorias o por el contrario repercutir en su desempeño académico”.

Tipos de estresores académicos, para (Macias, Barraza Macias, & Cárdenas Aguilar, 2009) los estresores académicos se dividen en cuatro: Acontecimientos vitales como la apertura y finalización del año escolar o el cambio de institución educativa, como no obedecen al sujeto por el contrario son objetivos, también se les llama estresores mayores, pero hay otros estresores que son subjetivos los cuales le llaman estresores menores como los de perspectiva psico social (evaluaciones, sobre carga de tareas y problemas de adaptación); los derivados del estado del arte (falta de tiempo, sobrecarga, exámenes, exposiciones, exceso de responsabilidad, parámetros en trabajos escolares, intervenciones orales, el promedio académico y la estima de los profesores).

Los efectos del estrés académico, (Martín Monzón, 2007) los secciona en tres grandes grupos: plano conductual (la cotidianeidad del estudiante se altera de tal manera que si sus hábitos no son los adecuados puede repercutir en su salud; plano cognitivo, las emociones y la realidad varían según se manifiesten los estresores y por último el plano psicofisiológico, las cuales resultan en la anulación de células T y Nk durante el periodo que los estresores están presentes, los que los hace más propensos a adquirir enfermedades crónicas.

Síntomas del estrés académico según (Barraza Macias, 2006) pueden ser diversos, pero pueden agruparse de la siguiente manera: “Físicos, como el insomnio, dolor de cabeza, onicofagia, espasmos, etc.; Psicológicos, angustia, poca concentración, pérdida de memoria, ansiedad; Comportamentales, aislamiento, desgano, etc.”

Líneas arriba hemos descrito el estrés académico, sus estresores, efectos y síntomas, hemos identificado que los síntomas y efectos dependerán de como lo asuma el individuo puesto que puede estar sometido bajo estrés respondiendo de manera positiva o negativa ante este, así pues, también tendrá que poseer estrategias de afrontamiento como lo propone (Buendia & M. Mira, 1993) “aquellas respuestas instintivas que son forzadas a manifestarse bajo una situación de estrés, implicando el manejo asertivo de dificultades sean eficaz o no”. Afrontar es sinónimo de adaptarse, ya que lo que se propone es poder controlar su entorno

ante las adversidades presentes, para esto el individuo debe ser consciente de que mecanismos tomar. (Folkman, 1984) precisa que hay dos maneras de tomar el afrontamiento ya sea centrándose en el problema o en la emoción, “el primero en mencionarse trata de modificar el contexto causante del problema, mientras que el segundo no desea tomar control de su entorno, sino de las emociones, esas que vienen acompañadas por los estresores”. (Arrogante, 2017) secciona al afrontamiento en tres grupos: afrontamiento por falta de compromiso, el cual induce a la negación o retirada del individuo; Afrontamiento por compromiso del control primario, el cual manipula los estresores y emociones y el Afrontamiento por control secundario, el cual invita a una adaptación, iniciando por aceptar el estrés acompañado de pensamientos positivos o en tal caso por generar un distractor.

Como ya se a descrito los autores toman a las estrategias de afrontamiento como aquellas que pueden generar respuestas positivas ante los estresores o que pueden ayudar al individuo a sobrellevar su contexto de estrés académico,

Nuestra segunda variable son los hábitos de estudio, mismo que han sido estudiados y relacionados con diversos fines, pero en esta investigación lo que deseamos definir en primer lugar cuál es su accionar en relación con el estrés, por este motivo citamos a (Rodriguez & Guzman, 2019) quien no dice “el individuo adquiere hábitos sin conciencia alguna, lo cual nos dice que puede ser facultativo, por ello el estudiante requiere de un guía para elegir aquellos hábitos que sean de provecho y considerados buenos”, (Aragon Caballero & Balanta Silva, 2018) comportamientos que los estudiantes evidencian con regularidad ya sea antes de evaluaciones o de manera constante”. Para (Sigchs Verdesoto, 2018) es el método que un individuo usa para enfrentar su día a día estudiantil, esto requiere organización de tiempo, métodos y el espacio adecuado para poder estudiar. (Zarate Depraect, y otros, 2021) “son aquellas técnicas que el estudiante efectúa para poder crear y aprender, para ello debe bien usar su tiempo y espacios en conjunto con técnicas de estudio”. Por ello deducimos que los hábitos de estudio son el mecanismo que posee cada individuo de adquirir información necesaria para afrontar problemas que se suscitan en su día a día estudiantil, dichos hábitos pueden ser adquiridos deseada o indeseada.

Cada estudiante posee un método diferente para poder esquematizar y comprender los conocimientos que viene adquiriendo, por ello existen modelos como el de (Escalante, Escalante, Lizanga, & Merlos , 2008) quien nos habla de: método total, que apunta a trabajar temas relativamente cortos, por ello toma como punto de partida la lectura comprensiva; método por partes, para temas que tienen un desarrollo más extenso, este se sustenta en releer el párrafo las veces que sean necesarias hasta que sean comprendidas y llegar así al final, y por último el método mixto, este integra a las dos mencionadas con anterioridad, con esto el autor saca a relucir la manera en que el estudiante programa su tiempo, materiales y sus técnicas de estudio.

Por otro lado (Gonzales & Jiménez, 2004) nos indica que el lugar de estudio debe ser el mismo, sin ruidos molestos, con una buena iluminación, ventilado, limpio y sobre todo ordenado, que se debe programar el trabajo a realizar, desde el tiempo ya que para formar un hábito debe ser a la misma hora y escoger la mejor metodología como la lectura comprensiva, notas, subrayar, resúmenes y memorización.

Un modelo que es tomado como base teórica para la gran parte de investigaciones sobre hábitos de estudio es el de Vicuña 2005 citado por (Bazo, Alvarez, y otros, 2019) quien divide a los hábitos de estudio en 5 momentos: “El primero, la organización del estudio; segundo, métodos de resolución de tareas; tercer, preparación ante un examen; cuarto, la atención en clase; quinta y última, la forma de como los estudiantes estudian en cada y disminuyen los distractores”.

Hay un sinnúmero de hábitos orientados al estudio los cuales son empleados por los discentes, así pueden desarrollarse óptimamente en el campo estudiantil así lo define (Elizalde, 2017) algunos de ellos son: Estudio independiente, formar habilidades orientadas al aprendizaje siendo este autodirigido, no solo para demostrar destrezas en una evaluación sino para toda la vida; habilidades de lectura, no es leer vagamente, sino es leer de manera comprensiva; administración del tiempo, organizar y programar sus tiempos para realizar tareas escolares; concentración, poner atención de manera voluntaria a el desarrollo de trabajos sin desarrollar tendencia a la divagación; proceso de información, ordenamiento de información para que pueda ser sencilla de recordar, comprender y utilizar, aquí

podemos ver cuadros sinópticos, resúmenes, etc. ; lugar de estudio, aquel espacio donde se puedan realizar las actividades académicas sin distractores, con buena ventilación e iluminación.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de la investigación

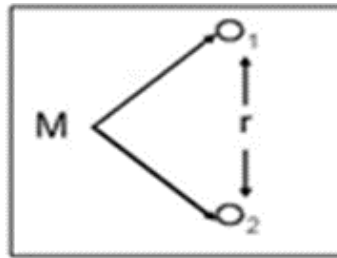
3.1.1 Tipo de investigación: Problemática y variables observadas el método que se usará será el hipotético – deductivo, el cual se centra en la hipótesis y la deducción, esto es propuesto por (Ñaupas Paitan, Mejia Mejia, Novoa Ramirez, & Villagómez Paucar, 2014) quien nos habla de dicho método el cual “va de las hipótesis a la deducción mediante el principio de falsación, para ello posee cuatro pasos que inician por la observación, la invalidez de la hipótesis, la deducción y experimentación”. Para desarrollar esta investigación se empleará el estudio básico que según lo describe (Rojas Gutierrez) “Es del tipo netamente teórico, por lo cual no intentará solucionar el problema solo lo explicarlo”. Con este medio podremos esclarecer los problemas que se han planteado con anterioridad ya que fue elegido por las particularidades que evidencia la formulación del problema.

En cuanto al enfoque este será cuantitativo así lo describe (Galeano M., 2004) “es el que en base a sistemas de estadística tomados de una población busca identificar principios generales, ya que está orientado desde una perspectiva objetiva ya que es así como percibe la realidad”.

3.1.2 Diseño de investigación:

- Tomamos en cuenta para ser aplicado es el no experimental con alcance transversal, que se realiza una sola medición, así lo propone (Bravo, 1992) citado por (Hurtado León & Toro Garrido, 2007) “se emplean para el estudio del desarrollo de las variables aplicando solo una medición”.

Figura 1



Donde:

M: muestra de estudio

O1: observación v.1 Cuestionario CASM - 85

O2: observación v.2 Inventario SISCO SV-21

R: viene a ser la relación entre las variables

- El nivel empleado será correlacional simple
- La técnica será descriptiva, pues esta nos permite verificar las hipótesis planteadas con instrumentos como la entrevista, test, etc., así lo explican (Ñaupas Paitan, Mejia Mejia, Novoa Ramirez, & Villagómez Paucar, 2014) “son aquellas que recolectan datos que permiten demostrar la veracidad de las hipótesis a través de instrumentos como la observación análisis de contenido etc.”

3.2. Variables y operacionalización

Variable independiente: Hábitos de estudio

- **Definición conceptual:** (García León, Mendoza Montoya, & Fernández Saucedo, 2018) “son el conjunto de procedimientos y trucos que hacen factible un aprendizaje más dinámico, enérgico y eficiente”.
- **Definición operacional:** Para su operacionalización se tomará en cuenta el análisis de tres dimensiones con la relación a los hábitos de estudio, estos serán: preparación ante los exámenes, planificación del estudio y los métodos de estudio. El instrumento que se usará en la investigación será el

cuestionario CASM – 85 Inventario de hábitos de estudio de Luis Vicuña Peri, su confiabilidad es 0.01 en el coeficiente de Spearman Brow,

- **Indicadores:** Para poder definir los hábitos de estudio tomaron los siguientes indicadores según las dimensiones propuestas; así para los métodos de estudio las dimensiones serán si dispone de tiempo de lectura, realizan resúmenes o aplican lo aprendido. Planificación de estudio: elabora un plan de trabajo, dosifica su tiempo y evita acumulación de trabajo para el último momento. Preparación ante los exámenes: estudia diariamente, estudia el mismo día del examen, usa algún medio que lo ayuda a pasar el examen y usa un orden para programar las evaluaciones.
- **Escala de medición:** Dicotómica (escala ordinal)

Variable dependiente: Estrés académico

- **Definición conceptual:** De acuerdo con (Muñoz Garcia, 2019) “son las transformaciones cognitivas que los estudiantes experimentan al ser estimulados por los estresores académicos”.
- **Definición operacional:** Se analizarán 3 dimensiones relacionadas con el estrés, como son los estresores, los efectos y el afrontamiento del mismo a través de 21 ítems., los cuales serán medidos por la escala de Likert. El instrumento que utilizara será el Inventario SISCO SV-21 de Barraza Macias, Arturo, lo cual hace que la variable sea de tipo ordinal, posee una credibilidad de 85 en alfa de Cronbach. Los rangos o niveles serán extraídos de la misma variable.
- **Indicadores:** Para poder aplicar un instrumento esta investigación se baso en indicadores, los mismos que se definieron dependiendo a las dimensiones. Estresores académicos: genera la necesidad de desarrollar una capacidad de concentración y atención, asume sobre carga de trabajos académicos, reconoce la evaluación que realiza el profesor de su comportamiento y rendimiento y manifiesta interacción con el profesor. Síntomas: manifiesta efectos fisiológicos inmediatos presentados ante las evaluaciones, efectos sobre la salud físico y mental, efectos sobre la conducta. Estrategias de afrontamiento: establece formas de solucionar

eventos que generan preocupación, mantiene contraladas sus emociones para evitar ser afectado y elabora conforma un plan para hacer frente al estresor y a la realización de las tareas.

- **Escala de medición:** Escala de Likert (escala ordinal)

3.3 Población:

3.3.1 Población: La población se puede conceptualizar según (Hernández Blázquez, 2001) como “el conglomerado de ítems que comparten características que se deseen estudiar”. La población, la cual sobre la cual se emplearán los instrumentos que servirán de base para demostración de las hipótesis contiene 60 discentes de secundaria, sus edades van entre 11 – 17 años entre hombres y mujeres.

- **Criterios de inclusión:** jóvenes de secundaria, cuyas edades oscilan entre 11 – 17 años, están matriculados de manera regular, de modo presencial.
- **Criterios de exclusión:** jóvenes estudiantes que no estudien en secundaria y que no estén matriculados de manera regular ni de modo presencial.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se usó una técnica para esta investigación, “es el medio por el cual los individuos brindan información al autor de la investigación”, así podremos recolectar información de los estudiantes sobre las dos variables planteadas, para luego ser comparadas y así poder llegar a una conclusión.

Los cuestionarios que se ejecutarán serán el Inventario SISCO SV – 21, con 25 ítems para la variable estrés académico con respuestas de acuerdo a la escala de Likert y CASM -85 Inventario de hábitos de estudio con 21 ítems.

La validez de Inventario SISCO SV – 21 (Barraza, 2007) “mediante la encuesta compilo datos, los cuales sirvieron como precedente para la elaboración del instrumento sobre el estrés”, para los ítems se contrastaron por grupos, esto permite verificar el prototipo del estrés académico.

El Inventario SISCO posee 0.97 de confiabilidad y también por el Alfa de Cronbach la cual fue de 0.90.

La Validez del instrumento CASM 85 radica en 12 conductas que los estudiantes evidencian cuando estudian, identificando sus límites, así se tomó una muestra de 20 estudiantes por año incluyendo a los de primeros años universitarios, cuando se comprobó la existencia de dificultad semántica se produjo el inventario con dos alternativas “siempre y nunca”, fueron 160 estudiantes los cuales fueron evaluados tomando en cuenta su rendimiento académico, así se redujo el instrumento a 53 ítems. De manera adicional se empleó un sistema de hipótesis lo cual permitió asegurar la validez del contenido.

La confiabilidad de CASM 85 consiguió gracias al análisis de mitades cuyo coeficiente profético de Spearman Brown ® es de 0.01, análisis de consistencia interna de varianzas de los ítems con varianza total de cada escala se usó la ecuación Kuder - Richardson y la correlación intertest y test total se valuó bajo el coeficiente r de Pearson, con un valor de t de significación de r al 0.01.

3.5. Procedimientos

En primer lugar, gracias a la observación se pudo definir la situación problemática, la cual fue el motivo de esta investigación; segundo se formularon las interrogantes y los objetivos junto a las hipótesis; tercero, se buscó la literatura adecuada (a través de investigaciones con las mismas variables que esta investigación); cuarto, se buscó los instrumentos adecuados los cuales poseen una confiabilidad y validez ya explicada líneas arriba y por último se aplicaran los instrumentos a la población y muestra designada para luego ser analizados por software estadísticos como el SPSS. Para que el instrumento fuese aplicado se necesitó del permiso de la institución educativa, por lo cual la casa de estudios Universidad Cesar Vallejo otorgo la documentación necesaria, dicha que fue recepcionada por la institución educativa la cual otorgó dicho permiso.

3.6. Métodos de análisis de datos

Toda la data que se obtuvo al aplicar los instrumentos de recolección de datos se procesó y analizo por un software estadístico (SPSS) y fueron explicados en el capítulo de resultados. La población que se escogió fue con el método no probabilístico (¿qué se hizo para descriptivo para inferencial que estadístico se usó?

3.7 Aspecto ético

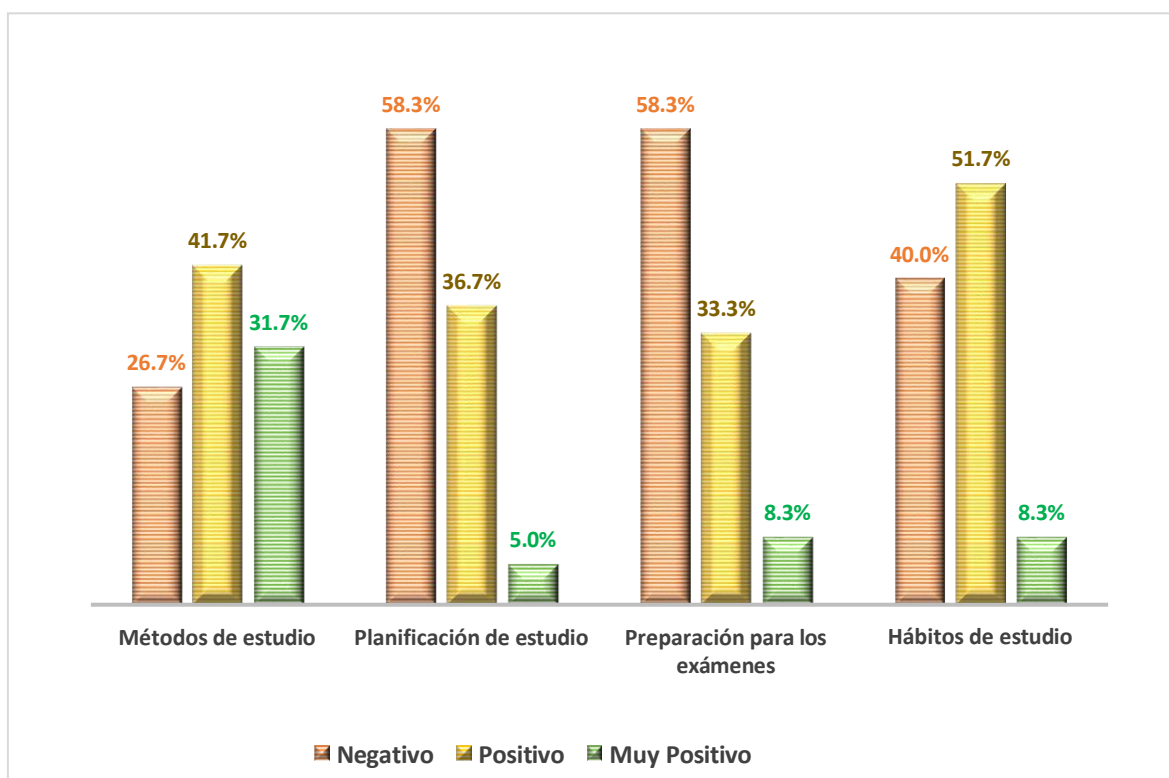
Se acredita que esta investigación es elaborada en base a los principios de la ética, respetando la autoría y trabajo de otros investigadores sobre esta situación problemática, se evitó el plagio, siguiendo las normativas de la educación superior a nivel nacional e internacional. Se citó a cada uno de los autores usando el método APA, siguiendo también lo estipulado por el código de ética de la universidad.

IV. RESULTADOS

4.1. Análisis Descriptivo

Figura 1

Distribución porcentual de la variable hábitos de estudio y sus dimensiones

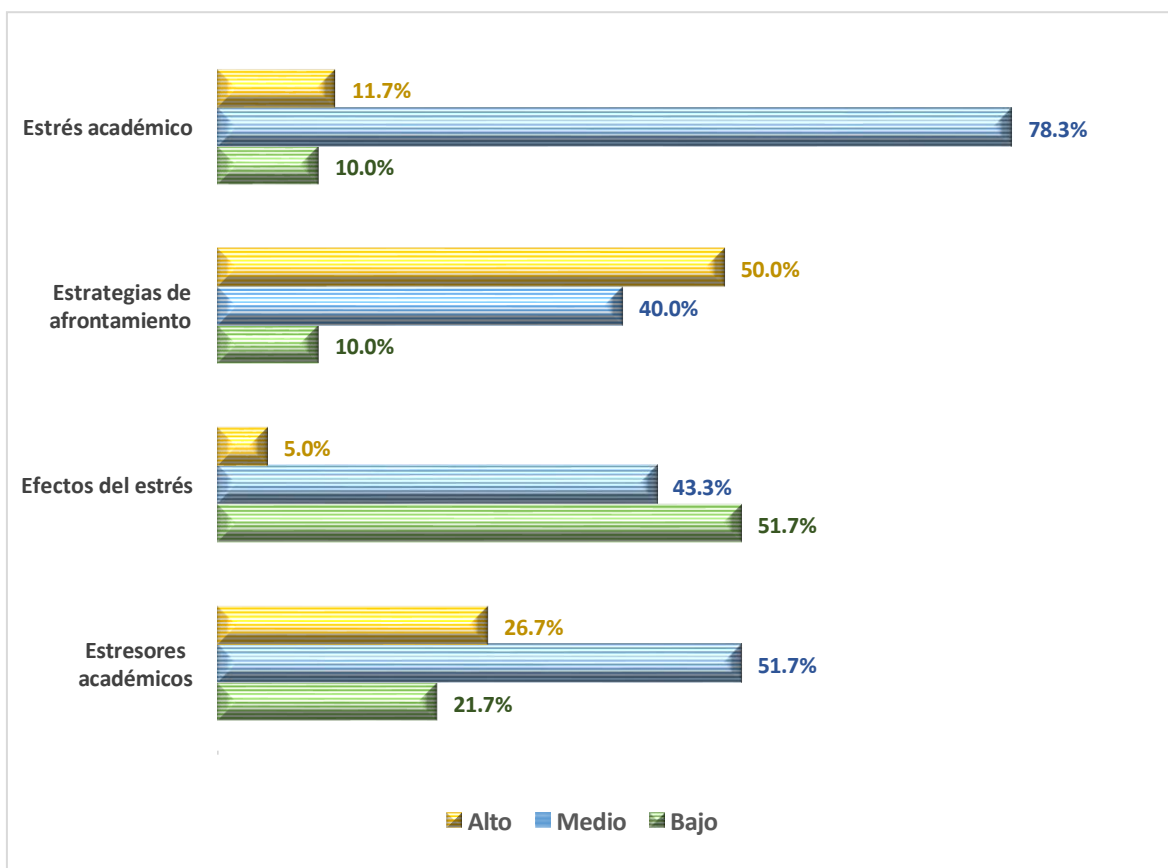


Interpretación

Según lo mostrado en la figura 1, el mismo número de encuestados afirman que no tienen un plan de estudios ni preparación para rendir exámenes, esto se observa en el 58.3% que comparten las dimensiones Planificación de estudio y Preparación para los exámenes representados en el nivel negativo de la variable *Hábitos de estudio*. Sin embargo; este porcentaje pico no es determinante en el resultado final de la muestra para la variable en mención, pues se observa que más de la mitad de los encuestados tienen hábitos de estudio positivo. Por otro lado, si bien es cierto que el 8.3% representa el porcentaje mínimo para el nivel muy positivo de la variable, se observa que 31.7% de este nivel en la dimensión *Métodos de estudio* es significativo para el resultado final ya que las otras dimensiones tienen un valor mínimo en este nivel.

Figura 2

Distribución porcentual de la variable estrés académico y sus dimensiones

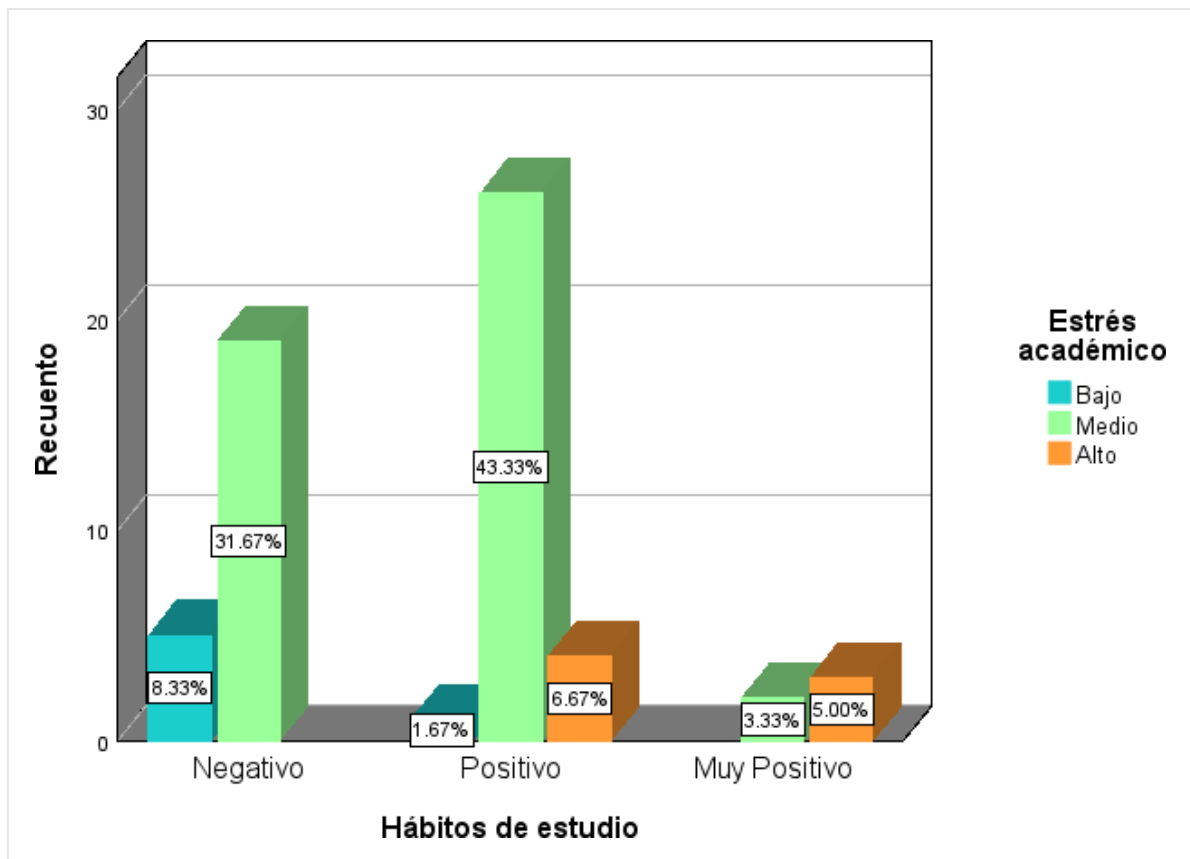


Interpretación

En la figura 2, se observa un desnivel porcentual significativo en el nivel medio de la variable *estrés académico*, en comparación a los niveles alto y bajo los cuales tienen una variación del 1.7% respectivamente. Por otra parte, referente a las dimensiones, no se presenta amplia variación en los porcentajes del nivel medio, siendo el menor valor igual al 40% respecto a *estrategias de afrontamiento* y 51.7% correspondiente a *efectos del estrés*. Lo contrario al nivel alto que muestra a la mitad de los encuestados involucrados con las estrategias de afrontamiento frente al 5% con los efectos del estrés.

Figura 3

Contingencia de la variable Hábitos de estudio y Estrés académico



Interpretación

De acuerdo a lo mostrado en la figura 3, se observa que el 10% del nivel bajo del estrés académico se encuentra entre los hábitos de estudio positivo y negativo, mientras que el nivel medio suma el 78.33% distribuido en los tres niveles de la variable hábitos de estudio en la cual también se puede observar que los niveles positivo y muy positivo corresponden al 11.67% del estrés académico alto. Además, se observa que el nivel muy positivo de los hábitos de estudio no presenta estrés académico bajo, contraponiéndose un nivel alto del 5%, considerando que el caso ideal sería lo inverso se puede inferir que el tratar de llevar hábitos de estudio estrictamente correctos, puede causar ciertos tipos de estrés académico.

Análisis Inferencial

Prueba de normalidad

Ho: La distribución de los datos de la variable Hábitos de estudio y Estrés académico siguen una distribución normal.

Ha: La distribución de los datos de la variable Hábitos de estudio y Estrés académico no siguen una distribución normal.

Tabla 1

Prueba de normalidad para las variables estrés académico y hábitos de estudio.

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos de estudio	.294	60	<.001
Estrés académico	.398	60	<.001

Interpretación

De acuerdo a la prueba de normalidad según el cuadro estadístico mostrado, el resultado de la significancia es menor al valor de 0.001 para ambas variables, por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna concluyendo que la distribución de los datos de las variables indicadas, no siguen una distribución normal. En consecuencia, para el análisis de los datos se utilizó el coeficiente de Rho Spearman.

Hipótesis general

Ho: No existe relación significativa entre el nivel de estrés académico y hábitos de estudio.

Ha: Existe relación significativa entre el nivel de estrés académico y hábitos de estudio.

Tabla 2

Correlación de las variables estrés académico y hábitos de estudio

			Hábitos de estudio	Estrés académico
Rho de Spearman	Hábitos de estudio	Coeficiente de correlación	1.000	.466**
		Sig. (bilateral)	.	<.001
		N	60	60
	Estrés académico	Coeficiente de correlación	.466**	1.000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	60	60

Interpretación

Según el cuadro estadístico mostrado, existe una relación directa entre las dos variables siendo el resultado positivo del coeficiente de correlación con un valor de 0.466; además, el valor de la significancia es menor al valor de α ; en consecuencia, se determina que existe relación significativa entre ambas variables. De acuerdo a lo mostrado, se afirma que a mayor valor de la variable hábitos de estudio el estrés académico disminuye.

Hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

Ho: No existe relación significativa entre la dimensión métodos de estudio y la variable estrés académico.

Ha: Existe relación significativa entre la dimensión métodos de estudio y la variable estrés académico.

Tabla 3

Correlación de la dimensión Métodos de estudio y la variable Estrés académico

		Métodos de estudio	Estrés académico
Rho de Spearman	Métodos de estudio	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	.425**
		N	60
	Estrés académico	Coeficiente de correlación	.425**
		Sig. (bilateral)	1.000
		N	60

Interpretación

Según la prueba estadística, aplicando la correlación de Rho de Spearman se obtuvo como resultado el valor del coeficiente igual a 0.425, de este modo se determinó que la correlación positiva y moderada es significativa. Además, se encontró que la significancia es menor que 0.001; por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna concluyendo que existe relación significativa entre los métodos de estudio y estrés académico.

Hipótesis específica 2

Ho: No existe relación significativa entre la dimensión planificación de estudio y la variable estrés académico.

Ha: Existe relación significativa entre la dimensión planificación de estudio y la variable estrés académico.

Tabla 4

Correlación de la dimensión Planificación de estudio y la variable Estrés académico

			Planificación de estudios	Estrés académico
Rho de Spearman	Planificación de estudios	Coefficiente de correlación	1.000	.438**
		Sig. (bilateral)	.	<.001
		N	60	60
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	.438**	1.000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	60	60

Interpretación

Según la prueba estadística, aplicando la correlación de Rho de Spearman se obtuvo como resultado el valor del coeficiente igual a 0.438, de este modo se determina que la correlación positiva y moderada es significativa. Además, se encontró que la significancia es menor que 0.001; por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna concluyendo que existe relación significativa entre la planificación de estudio y estrés académico.

Hipótesis específica 3

Ho: No existe relación significativa entre la dimensión preparación para los exámenes y la variable estrés académico.

Ha: Existe relación significativa entre la dimensión preparación para los exámenes y la variable estrés académico.

Tabla 5

Correlación de la dimensión preparación para los exámenes y la variable estrés académico

		Preparación para los exámenes		
		Estrés académico		
Rho de Spearman	Preparación para los exámenes	Coefficiente de correlación	1.000	.292*
		Sig. (bilateral)	.	.024
		N	60	60
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	.292*	1.000
		Sig. (bilateral)	.024	.
		N	60	60

Interpretación

Según la prueba estadística, aplicando la correlación de Rho de Spearman se obtuvo como resultado el valor del coeficiente igual a 0.292, de este modo se determina que la correlación es positiva y muy baja. Además, se encontró que la significancia es menor que 0.001; por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna concluyendo que existe relación significativa entre la preparación significativa y estrés académico.

V. DISCUSIÓN

En el pasado los docentes solo esperaban que el alumno aprenda lo básico para poderlo aplicar día a día, eso en estos momentos, la realidad que vivimos ha cambiado de tal manera que el objetivo ya no es solo que el estudiante aprenda, sino que este pueda alcanzar la meta de ingresar a la universidad saliendo del colegio, por ello se exige a sobremanera al estudiante, recargándolo de tareas, exámenes y de demás cosas que solo hacen que su estrés aumente. Por otro lado, para los estudiantes una manera de afrontar esa problemática es a través de sus hábitos de estudio.

El estudio desarrollado postuló comprobar si hay una relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en docentes de E.B.R. en instituciones educativas de Lima, 2023, por consiguiente, se pusieron en discusión los siguientes resultados.

Según la distribución porcentual de la de la variable de Hábitos de estudio se halló que más del 50% de los encuestados posee hábitos de estudio positivos, esto concuerda con la investigación de (Alvarez Villanueva, 2018) quien en su postulado sobre los hábitos de estudio encontró que un 80% de sus estudiantes poseían buenos hábitos de estudio esto trajo como resultado que alcanzaran un aprendizaje significativo. De otro punto de vista, Huaman Yucra, R. (2021) halló que el 51.3% se ubican en la categoría promedio, esto quiere decir que los estudiantes en su mayoría si presentan hábitos de estudio positivos.

Mientras que en la distribución porcentual de estrés académico se halló que un 78.3% si padecía de dicha variable, en cuanto a sus dimensiones se toma en relevancia la dimensión de estresores académicos, la cual se evidencia con un 51.7%, esto va acorde con lo que postula Villa y Pinto (2022) quien nos concluye que el estrés académico se genera por las nuevas responsabilidades, tareas, la tendencia y miedo al fracaso y la presión de familiares y amigos que puedan ejercer en el individuo, así lo demostró en su tesis de enfoque cuantitativo no experimental, donde tuvo 1200 estudiantes de muestra. Por otro lado, (Zárate-Depraect, y otros, 2018), concluyó con respecto al estrés académico que un 53.9% de estudiantes poseen un estrés promedio, y sus dimensiones, en las cuales se halló que un 47.4

% son afectados por estresores y 44.7% desarrollan estrategias de afrontamiento, Huaman Yucra, R. (2021) al operacionalizar esta variable concluyó que el 53.9% se ubica en el nivel medio, sus dimensiones como los estresores con un 47.4% nivel medio y las estrategias de afrontamiento con 44.7%. Como se observó los dos autores ya antes mencionados concuerdan con lo hallado en esta investigación.

En la interpretación de la contingencia entre ambas variables, se observa que el 10% son bajo del estrés académico se encuentra entre los hábitos de estudio positivo y negativo, mientras que el nivel medio suma el 78.33% distribuido en los tres niveles de la variable hábitos de estudio en la cual también se puede observar que los niveles positivo y muy positivo corresponden al 11.67% del estrés académico alto.

Además, se observa que el nivel muy positivo de los hábitos de estudio no presenta estrés académico bajo, contraponiéndose un nivel alto del 5%, considerando que el caso ideal sería lo inverso se puede inferir que el tratar de llevar hábitos de estudio estrictamente correctos, puede causar ciertos tipos de estrés académico. Mientras que para (Zárate-Depraect, y otros, 2018) la falta de hábitos de estudio y el estrés académico si poseen una relación de correspondencia ($\chi^2 = 0,278$), esto se evidencio en el 81.04% de estudiantes que conformaban su muestra. Huaman Yucra, R (2021) observo que existe una correlación baja, de significación alta y positiva entre las variables en cuestión ($r = 0.004$).

Como ya se ha observado en esta investigación se encontró que tener excelentes hábitos de estudio puede provocar estrés académico y no solo se da la relación inversamente proporcional que a mejores hábitos de estudio menos estrés presentará el estudiante.

En la hipótesis nula la cual describe que no existe una relación significativa en el nivel de estrés académico y los hábitos de estudio, la estadística nos indica que si existe una relación directa entre las variables la cual da un resultado positivo a una correlación con un valor de 0.466, esto concuerda con lo hallado por Owoyele, J. (2015) quien hallo un a correlación entre el grado de estrés que manifiestan los discentes y los hábitos de estudio que presentan, este resultado fue positivo 0.37, así pudo recomendar que mientras el estudiante desarrolle más hábitos de estudio

podrá sobrellevar de mejor manera su estrés. Por otro lado, están los resultados obtenidos por (Tacca Huaman, Alva Rodriguez, & Tacca Huaman, 2022) quien nos habla del estrés académico y su relación con el rendimiento académico, observando que la correlación entre ambas variables es negativa, podemos inferir que este resultado obtenido se da porque los estudiantes al no tener hábitos de estudio desarrollan estrés y esto conlleva a bajar sus notas y su rendimiento académico.

De la misma manera que el autor antes mencionado encontramos a (Colina Ysea, 2020) quien concluyó que el estrés académico ha influido de manera negativa en la población abordada.

Para Huaman Yucra, R. (2021) se evidencia que relación entre sus dimensiones estresores y resolución de tareas existe una relación media baja y positiva ($r = 0.349^{**}$), síntomas y preparación de exámenes ($r = 0.327^{**}$), mientras que en las dimensiones estrategias de afrontamiento y resolución de tareas es media baja y negativa ($r = 0.204^{**}$) así llegamos a la conclusión que si existe una relación entre las variables en mención.

Teniendo en cuenta las hipótesis específicas como existe relación significativa ente la dimensión métodos de estudio y la variable estrés académico, utilizando la correlación de Pearson se hallo que el coeficiente era igual a 0.425, lo cual se traduce en una correlación positiva significativa. Así también podemos inferir que la correlación es positiva y significativa.

Así mismo (Zárate-Depraect, y otros, 2018) hallo que su población presentaba el 36, 82% de estudiantes con hábitos de estudio, cuyos métodos de estudios comprendían en leer, subrayar al leer, aclarar palabras desconocidas, parafrasear, etc. Esto conlleva a la repetición y al aprendizaje diario de sus clases lo cual daría como resultado nos hace inferir que al aprender diariamente sus lecciones el nivel de estrés académico disminuirá. Para Huaman Yucra, R. (2021) hallo una relación de nivel muy bajo ($r = 0.181$)

Teniendo las comparaciones y resultados ya mostrados se toma la segunda correlación de la dimensión de planificación de estudio y la variable estrés académico, se concluyó que el coeficiente igual a 0.438 demostraba una

correlación positiva significativa, comparado con (Zárate-Depraect, y otros, 2018) este demuestra lo contrario con el 24.25% de sus estudiantes tienen comportamientos positivos en la planificación de estudio, ya que organizan de manera adecuada su tiempo para poder realizar sus deberes, iniciando y concluyendo los mismos en el tiempo que establecieron, jerarquizando sus deberes haciendo primero los que demandan más tiempo y son más complejos de realizar, siguiendo con los que son más sencillos de concluir. También halló que el 75.84% de su población no cuenta con una planificación de estudio.

En la hipótesis específica, la cual es la correlación de la dimensión de preparación para los exámenes y el estrés académico, los resultados obtenidos fueron que el coeficiente igual a 0.292, se halló que su correlación es positiva y significativa.

En comparación con (Zárate-Depraect, y otros, 2018) el 55.82% de su muestra inicia su repaso horas antes de ser evaluados, inclusive inician dicho repaso minutos antes de la evaluación, otros simplemente esperan que sus compañeros les compartan las respuestas o que la buena fortuna los acompañe, en comparación al 44.18% que si posee hábitos positivos de estudio y los aplica.

Hemos comparado la investigación con diversos autores con los cuales hemos concordado encontrando similitudes entre las variables hemos encontrado que si existe estudiantes que si aplican hábitos de estudio y también presenta estrés académico.

También que el nivel medio de estudiantes presenta hábitos de estudio positivos como se describen en sus dimensiones (métodos de estudio los cuales van desde el subrayado, la lectura, sumillado hasta el resumen; planificación de estudio y creación de momentos de estudio, y la preparación antes los exámenes),

En cuanto al estrés académico los investigadores concluyeron que más de la mitad de su población estudiantil la cual fue tomada para la investigación si presentan la variable del estrés.

Muchos de los autores nos indican que el estrés y sus dimensiones también se hacen presentes (estresores, síntomas del estrés y afrontamiento) estos

relacionados directamente con las dimensiones de los hábitos de estudio, así se explica de manera detallada líneas arriba.

En cuanto las dimensiones de los hábitos de estudios correlacionadas con el estrés académico se concluyeron que su relación siempre es positiva y baja o baja y negativa, así se explica de manera detallada en las primeras líneas descritas de la conclusión.

CONCLUSIONES

Primero

En la investigación sobre desarrollada se planteó como objetivo general determinar la existencia de una relación significativa entre el nivel de estrés académico y los hábitos de estudio, en la cual se demostró que, si existe una relación directa entre ambas variables, siendo el resultado positivo del coeficiente de correlación con un valor de 0.466 de nivel moderado; además, el valor de la significancia es menor al valor de α . Se afirma que a mayores hábitos de estudio se presentará menor estrés académico. Se demuestra que la variable uno tiene un 3.3% muy positivo que va acompañado por la variable dos que evidencia 5.00% siendo esta también muy positiva.

Segundo

En cuanto al primero objetivo específico, el cual fue demostrar su existe una relación significativa entre la dimensión métodos de estudio y la variable del estrés académico se halló que el coeficiente dio como resultado un valor igual al de 0.425, esto demostraría que la correlación positiva es significativa, mientras que su significancia era menor al 0.001. se muestra en el cuadro que la primera dimensión será positiva con un 43.7%.

Tercero

El segundo objetivo específico fue demostrar si existía una relación significativa entre la dimensión de la planificación de estudio y la variable estrés académico, según los resultados de esta investigación se obtuvo que el valor del coeficiente era igual a 0.438 siendo la correlación positiva significativa, en cuanto a la significancia esta era menor a 0.001. Se confirma

que la segunda dimensión se evidencia que no planifican su manera de estudiar con un 58.3%.

Cuarto

El tercer objetivo específico planteado fue el de determinar si existe relación significativa entre la dimensión preparación para los exámenes y la variable estrés académico, según la estadística se obtuvo como resultado el valor del coeficiente igual a 0.292, de este modo se determina que la correlación positiva es significativa. Además, se encontró que la significancia es menor que 0.001; por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna concluyendo que existe relación significativa entre la preparación significativa y estrés académico. La dimensión tres, demuestra que mas de la mitad de alumnos no se prepara para una evaluación, el porcentaje que arroja la tabla es de un 58.3%, mismo que es gemelo de la dimensión dos.

RECOMENDACIONES

Primero:

Elaborar pruebas o tes que evidencien sus métodos al momento de estudiar, si planifican o no sus momentos de estudio; esto será reflejado en su desempeño académico. Mientras el estudiante este motivado, seguirá cumpliendo sus metas, mismas que al lograrlas fomentará que se sigan produciendo mejores hábitos

Segundo:

Implementar un área de psicología, que los ayude a poder controlar el efecto de los estresores sobre los estudiantes, dándoles soporte y apoyo, creando talleres que le ayuden a mejorar u optimizar su aprendizaje.

Tercero:

En cuanto a los maestros, se podría generar un espacio dentro de sus clases para poder dar soporte al estudiante en cuanto maneras de mejorar su método de estudio (hacer resúmenes, cuadros sinópticos, mapas, etc.)

Cuarto:

La institución podría contratar personal que pueda desempeñar la labor de un tutor permanente, este tendría como objetivo identificar las destrezas de los estudiantes y sus debilidades, así poder ayudar al alumno a fortalecer sus habilidades y a superar sus debilidades.

Quinto:

Un punto de lo más relevante es conocer a los jóvenes no solo en el ámbito académico, sino también en el familiar y fuera de las aulas, para así poder apoyarlos y que puedan superar sus problemas.

Sexto:

Implementar talleres para los profesores enseñándoles estrategias de afrontamiento de estresores, reconocimiento de

síntomas que produce el estrés y sobre todo en la parte académica enseñarles la manera correcta de dosificar sus actividades de clases

REFERENCIAS

Águila B., Calcines M., Monteagudo R., & Achon Z. (2015)
Estrés académico.

Edumecentro, 7(2), 163-178.

<http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>

Alban, J. (2018) Autoestima Y Estrés Académico En
Estudiantes De Una Universidad De Lima Sur

https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/560/JAC_QUELINE%20ALBAN%20GOMEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Álvarez M. (2018). Los hábitos y técnicas de estudios y el aprendizaje significativo de los alumnos del diplomado en liderazgo y gestión del Batallón de Ingeniería de la Escuela de Ingeniería del Ejército – 2017. [Tesis de doctorado, Universidad Nacional De Educación Enrique Guzmán y Valle] Repositorio UNE.

https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/2677/TD%20C_E%201998%20A1%20-%20Alvarez%20Villanueva.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Álvarez, L. Gallegos, R. y Herrera, P. (2018) Estrés académico en
estudiantes de tecnología superior

http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S139086342018000100193&script=sci_arttext

Aragón J. & Balanta A. (2018) Relación entre las estrategias de aprendizaje y técnicas de estudio, y el rendimiento académico de los estudiantes de primer semestre de la universidad ICESI que cursan materias de lenguaje (lenguaje matemático y extranjero) [Tesis de maestría, Universidad ICESI] Repositorio ICESI. https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/83938/1/T01552.pdf

Arrogante O. (2016). Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en

Enfermería.

Metas
76.

de

Enfermería,

19(10),

71-

<https://www.enfermeria21.com/revistas/metas/articulo/81011/estrategias-de-afrontamiento-al-estres-laboral-en-enfermeria/>

Ávila, D. (2019) Estrés Académico y el Rendimiento Académico en el Instituto Superior Tecnológico Público San Francisco de Asís en Villa María del Triunfo, Lima, 2019 <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/4427/TM%20CE%20Du%20A92%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Barraza A., & Cárdenas T. Estresores académicos: una aproximación cualitativa a través de narrativas de alumnos de maestría. *Psicogente*, 12(21), 55-64. <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552353005.pdf>

Barraza M. (2005) Características de estrés académico de los alumnos de educación media superior [file:///C:/Users/Gia/Downloads/DialnetCaracteristicasDelEstresAcademicoEnLosAlumnosDeEdu-2880918%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Gia/Downloads/DialnetCaracteristicasDelEstresAcademicoEnLosAlumnosDeEdu-2880918%20(2).pdf)

Barraza, A. (2019) Estrés académico en alumnos de tres niveles educativos. un estudio comparativo <file:///C:/Users/Gia/Downloads/DialnetEstresAcademicoEnAlumnosDeTresNivelesEducativos-7145135.pdf>

Barrio, J.A., García, M.R., Ruiz, I., & Arce, A. (2006) El Estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>

Berrio, M., & Mazo, R. (2011) Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>

Edel, R. (2003) El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. <https://www.redalyc.org/pdf/551/55110208.pdf>

Escajadillo, A. (2018) 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

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo_PAV.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Fernández, J. y Luevano, E. (2018) Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior

<file:///C:/Users/Gia/Downloads/ipalma-284-880-2-pb.pdf>

Figueroa-Quiñones, J., Pomahuacre Carhuayal, J. W., Chávez, Y., Gómez, H., Portocarrero, R., Gamero-Vega, G., Calderón-Giraldo, A., López, E., Castro, M., & Bazo-Alvarez, J. C. (2019). Propiedades psicométricas del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85: un estudio multicéntrico con estudiantes de secundaria peruanos. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 25(2), 139-158.

<https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n2.02>

Galeano M. (2004) *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Fondo editorial Universidad EAFIT.

https://www.google.com.pe/books/edition/Dise%C3%B1o_de_proyectos_en_la_investigaci%C3%B3n/Xkb78OSRMI8C?hl=es-419&gbpv=1&dq=enfoque+cuantitativo+de+la+investigacion&printsec=frontcover#bsht=CgVic2hocBIECAQwAQ

García, A. (2017). *Hábitos de estudios y su relación con el aprendizaje de los oficiales alumnos del diplomado en liderazgo y gestión de la Compañía de Infantería, en la Escuela de Infantería del Ejército – año 2017* [Tesis de maestría, Universidad Nacional De Educación Enrique Guzmán y Valle] Repositorio UNE.

<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/1567/TM%20CEDu%203226%20G1%20%20Garcia%20Quispe.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Grasso, P. (2020) Rendimiento académico: un recorrido conceptual que aproxima a una definición unificada para el ámbito superior

<file:///C:/Users/Gia/Downloads/4165-13698-1-SM.pdf>

Hernández B. (2001) *Técnicas estadísticas de investigación social*. Ediciones Diaz de Santos.

https://books.google.com.pe/books?id=vpfVgmaR5qUC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Huaman, R. (2021) Estrés académico en los hábitos de estudio y motivación al logro en estudiantes de pregrado de una universidad privada de Andahuaylas, 2021

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70404/Huaman_YRD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hurtado I. & Toro J. (2007) *Paradigmas y métodos de investigación en tiempos de cambio*. Los libros de El Nacional.

https://www.google.com.pe/books/edition/Paradigmas_Y_Metodos_de_Investigacion_en/pTHLXXMa90sC?hl=es-419&gbpv=1&dq=dise%C3%B1o+no+experimental&pg=PA103&printsec=frontcover#bsht=CgVic2hocBIECAQwAQ

Juarez, C. (2019) *Todo lo que querías saber sobre el estrés*. Manual Moderno.

https://www.google.com.pe/books/edition/Todo_lo_que_quer%C3%ADas_saber_sobre_el_estr/Dt-LDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=estres&printsec=frontcover

Lamas, H. (2015) Sobre el rendimiento escolar

<file:///C:/Users/Gia/Downloads/Dialnet-SobreElRendimientoEscolar-5475216.pdf>

Lasluisa, M. (2020) “El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes

<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3076/1/77248.pdf>

Luna, J. (2019) Correlación entre el estrés académico y el rendimiento de los estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Salesiano Don Bosco De Arequipa, 2018

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8100/EDMIusajl.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Macbani, P. y otros. (2018) Estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de Odontología en el Centro de Estudios Universitarios Metropolitano Hidalgo [CEUMH]

<file:///C:/Users/Gia/Downloads/DialnetEstresAcademicoEstresoresYAfrontamientoEnEstudiant-6521589.pdf>

Macias, M. Madariaga, C. Valle, M. y Zambrano, A (2012) Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123417X2013000100007&script=sci_arttext

Melgosa J. (2006) *Sin estrés*. Editorial Safeliz.

https://www.google.com.pe/books/edition/Sin_estr%C3%A9s/eFQraki_7boC?hl=es-419&gbpv=1&dq=fases+del+estres&pg=PA22&printsec=frontcover

Nikell E. Zárate-Depraect, M. Soto-Decuir, E. Martínez-Aguirre, M. Castro-Castro, R. García-Jau, N. López-Leyva (2018) Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud

<https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v21n3/2014-9832-fem-21-3-153.pdf>

Oblitas, L. (2004) *Manual de psicología clínica y de la salud hospitalaria*. Psicom Editores.

https://www.academia.edu/44476569/MANUAL_DE_PSICOLOG%C3%8DACL%C3%8DNICA_Y_DE_LA_SALUD_HOSPITALARIA

Orlandini A. (2012) El estrés

https://www.google.com.pe/books/edition/El_estr%C3%A9s/d8-KuiJAOXIC?hl=es419&gbpv=1&dq=estresores+academicos&printsec=frontcover

Pando, A. (2018) Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes del servicio nacional de adiestramiento en trabajo industrial (Senati)

<http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/182/173>

Patlan, J. (2019) ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? Salud Uninorte, 35(1), 156-184.

<http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v35n1/2011-7531-sun-35-01-156.pdf>

Perez, J. (2019) El Estrés Académico y su incidencia en el rendimiento escolar de los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Mayor "Ambato" de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/30234/1/1803443991%20PEREZ%20BAYAS%20JUAN%20PABLO.pdf>

Pinto, E. Villa, E. Pinto, A. y Pinto, H. (2022) Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia

<file:///C:/Users/Gia/Downloads/DialnetEstresAcademicoEnEstudiantesDeLaUniversidadDeLaGua-8471675.pdf>

Restrepo, J., Sánchez, O. y Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Psicoespacios, 14 (24): 23-47, DOI: 10.25057/21452776.1331

Reynoso, L., & Seligson, I. (2005) *Psicología clínica de la salud: un enfoque conductual*. El Manual Moderno.

<https://books.google.com.pe/books?id=Te75iok5oAgC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Rodríguez Rodríguez, D. y Guzmán Rosquete, R. (2019). Rendimiento académico de adolescentes declarados en situación de riesgo. Revista de Investigación Educativa, 37(1), 147-162. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/rie.37.1.303391>

Rojas E. (1998) *El usuario de la información*. Editorial Universidad Estatal a Distancia.

https://www.google.com.pe/books/edition/Usuario_de_la_Informaci%C3%B3n_El/qc0vF5RusWwC?hl=es419&gbpv=1&dq=tipo+de+investigaci%C3%B3n+basica&pg=PA120&printsec=frontcover#bsht=CgVic2hocBIECAQwAQ

Rueda, D. Borja, L. Carvajal, L. (2021) Relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes de enfermería de una universidad ecuatoriana

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/26566/1/21%20RUEDA-BORJAFLORES%20RELACION%20ENTRE%20ESTRES%20Y%20RENDIMIENTO.pdf>

Sigchos Verdesoto, W. (2018) Los Hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico en los estudiantes de quinto, sexto y séptimo de educación general básica en la Unidad Educativa “Avelina Lasso de Plaza”, periodo 2016-2017. [Tesis de Licenciatura]. Repositorio Universidad Central del Ecuador.

<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/14163>

Silva, M. Lopez, J. y Meza, M. (2020) Estrés académico en estudiantes universitarios

<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>

Soto, M. Da Cuña, I. Gutiérrez, M. y Barreira, A. (2017)

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014983220180001_00005

ANEXO 01

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE: Hábitos de estudio

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas valores	y	Niveles y Rangos
De acuerdo a Fernández N. (2018) Los hábitos de estudio s son el conjunto de recursos, procedimientos y trucos que posibilitan el aprendizaje más activo, estimulante, rápido y e eficaz	Se operacionalizará con 3 dimensiones lugar de estudio, planificación del estudio y métodos de estudio, la cual se evaluará mediante un cuestionario.	Métodos de Estudio	- Estudia diariamente.		Siempre (s) Nunca (n)		Negativo: 3-5 Positivo: 6-7 Muy Positivo: 8-9
			- Estudia el mismo día del examen				
			- Usa algún medio que le ayude a pasar el examen				
			- uso un orden para poder programar mis evaluaciones				
			- Elabora un plan de trabajo.				Negativo: 1-3 Positivo: 4-5 Muy Positivo: 6
			- Divide sus tiempos entre todas las áreas				

		Planificación del estudio	- Dosifica su tiempo evitando la fatiga mental. -- Evita la acumulación de trabajo para el último momento.			
		Preparación para los Exámenes	- Dispone de tiempo de lectura			Negativo: 0-2 Positivo: 3-4 Muy Positivo: 5
	- Realizar resumen					
	- Aplica lo aprendido					

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE: Estrés Académico

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Items	Escalas y valores	Niveles y Rangos
De acuerdo con Muñoz F. (2019) El estrés académico propiamente dicho apunta a todos	Se analizarán 3 dimensiones relacionadas con el estrés, como son los estresores, los efectos y el afrontamiento del mismo a través de 45 ítems., los	Estresores académicos	- Genera la necesidad de desarrollar una capacidad de concentración y atención.		Escala ordinal politémica Escala de Likert (1) nunca (2) rara vez	Bajo: 9-21 Medio: 22-33 Alto: 34-45
			- Asume sobre carga de trabajo académicos			

<p>aquellos procesos cognitivos por los que el estudiante experimenta el impacto de los estresores académicos.</p>	<p>cuales serán medidos por la escala de Likert. El instrumento que utilizara será el Inventario SISCO SV-21 de Barraza Macias, Arturo, lo cual hace que la variable sea de tipo ordinal. Los rangos o niveles serán extraídos de la misma variable</p>		- Reconoce la evaluación que realiza el profesor de su comportamiento y rendimiento.		(3) algunas veces (4) casi siempre (5) (siempre)	
			- Manifiesta interacción con el profesor.			
		Efectos del estrés	- Manifiesta efectos fisiológicos inmediatos presentados ante las evaluaciones		<p>Bajo: 7-16 Medio: 17-25 Alto: 26-35</p>	
			- Manifiesta efectos sobre la salud y el bienestar físico y mental a corto y largo plazo			
			- Manifiesta efecto generado sobre la conducta			
		Estrategias de afrontamiento	- Establece soluciones concretas para resolver la situación que le preocupa		<p>Bajo: 9-21 Medio: 22-33 Alto: 34-45</p>	
			- Mantiene el control de sus emociones para que no le afecte lo que le estresa.			
			-Elabora un plan para enfrentar lo que le estresa y ejecución de sus tareas			

ANEXO 2

Instrumento SISCO SV – 21 (Instrumento adaptado)

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

Si

No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionarla alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

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

¿Con qué frecuencia te estresa?

DIMENSION / Items	Pertinencia		Relevancia		Claridad		sugerencias
	Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSION 1: ESTRESORES							
1. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.							
2. La personalidad y carácter de los profesores que me imparten clases.							

3. La forma de evaluación de mis profesores (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsqueda en Internet, etc.)							
4. El nivel de exigencia de mis profesores.							
5. El tipo de trabajo que me piden mis profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)							
6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los profesores.							
7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los profesores							
8. Los exámenes y evaluaciones constantes							
9. La presión familiar y/o social.							
DIMENSIÓN 2: SINTOMAS	Si	N o	Si	N o	S i	N o	
10. Fatiga crónica (cansancio permanente)							
11. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)							
12. Ansiedad, angustia o desesperación							
13. Problemas de concentración.							
14. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.							
15. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.							
16. Desgano para realizar las labores escolares.							
DIMENSIÓN 3: ESTRATEGIAS	Si	N o	Si	N o	S i	N o	
17. Concentrarme en resolver la situación que me preocupa.							
18. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.							
19. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa							
20. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.							
21. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar cómo las solucioné.							

22. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.							
23. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.							
24. Generar mas hábitos de estudio como la lectura, resúmenes, etc.							
25. Elaborar un horario para elaboración y desarrollo de tareas.							

ANEXO 03

INSTRUMENTO CASM – 85 (instrumento adaptado)

INSTRUCCIONES:

Este inventario le permitirá conocer las formas dominantes de trabajo en su vida académica, y así poder aislar aquellas que pueden estar perjudicándole su éxito en el estudio.

Coloque una “X” en opción Siempre (S) o Nunca (N), si el enunciado describe o no su caso particular.

(S) (N) }1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.

DIMENSIÓN/ Ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia
	Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN1: MÉTODOS DE ESTUDIO							
1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.							
2. Subrayo las palabras cuyo significado no se.							
4. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.							
4. Resumo y escribo en mi propio lenguaje lo que he entendido.							
5. Doy una leída parte por parte y repito hasta recitarlo de memoria.							
6. Trato de memorizar lo que estudio.							
7. Repaso lo que he estudiado después de 4 o 8 horas							
8. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.							
9. Estudio solo para los exámenes.							
DIMENSIÓN2: PLANIFICACIÓN DE ESTUDIO	Si	No	Si	No	Si	No	

10. Elaboro un horario para la resolución de mis tareas.							
11. Estudio un día antes las materias que me tocan.							
12. Empiezo a resolver una tarea me canso y voy por otra.							
13. Dejo para el último momento la resolución de mis tareas.							
14. Cuando tengo mucha tarea voy por la más difícil y luego paso a las más fáciles.							
15. Realizo mis tareas con semanas de anticipación para evitar acumulaciones.							
DIMENSIÓN3: PREPARACIÓN PARA LOS EXÁMENES	Si	No	Si	No	Si	No	
16. Espero que se fije fecha de un examen para ponerme a estudiar							
17. Me pongo a estudiar el mismo día del examen.							
18. Repaso momentos antes del examen.							
19. Cuando tengo más de dos exámenes el mismo día, empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.							
20. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.							
21. Tengo una preparación constante por ellos solo repaso antes del examen.							

Anexo 4

Consentimiento Informado del Apoderado**

Título de la investigación: Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de E.B.R. en instituciones educativas de Lima, 2023.

Investigadora: Mendez Aspajo, Giaylin Zulema.

Propósito del estudio

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada “Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de E.B.R. en instituciones educativas de Lima, 2023.”, cuyo objetivo es determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de E.B.R. en instituciones educativas de Lima, 2023. Esta investigación es desarrollada por estudiantes de posgrado), del programa de Maestría con mención en Administración de la Educación de la Universidad César Vallejo del campus San Juan de Lurigancho, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad con el permiso de la institución I.E.P. Alpha Grazie.

Esta investigación se hará para demostrar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico para poder identificar cuáles son los métodos de estudio de los estudiantes, planificación de estudio y preparación ante las evaluaciones, identificar los niveles de estrés, reconocer los estresores más frecuentes y poder desarrollar métodos de afrontamiento.

Procedimiento

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en esta investigación (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación:” Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de E.B.R. en instituciones educativas de Lima, 2023”.
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 20 minutos y se realizará en el ambiente de controlado de la institución líneas arriba descrita.

Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

* * Obligatorio hasta menores de 18 años, consentimiento informado cuando es firmado por el padre o madre. Si fuese otro tipo de apoderado sería consentimiento por sustitución.



Participación voluntaria (principio de autonomía):

Su hijo puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

La participación de su hijo en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su hijo tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigadora (Apellidos y Nombres) Mendez Aspajo, Giaylin Zulema email:

mendezgiaylin@gmail.com

y Docente asesor (Apellidos y Nombres) DR. Lizandro Crispín, Rommel

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos: Erazo Arteaga, Jimena.

Fecha y hora: lunes 03 de julio, 2023 a las 12:00 horas.



ANEXO 05

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Estrés académico”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico y de la educación. Agradezco su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Rommel Lizandro Crispín
Grado profesional:	Maestría (x) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (x) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Docencia (x)
Institución donde labora:	Universidad Privada Cesar Vallejo
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Inventario SISCO SV - 21
Autor(es)	Barraza – Macías, Arturo
Procedencia:	México
Adaptación al español:	Escala para medir el estrés académico
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	20 minutos
Ambito de aplicación:	Jóvenes y adolescentes
Significación:	El instrumento Inventario SISCO SV - 21, tiene tres dimensiones: estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento, compuesta por 25 ítems, con cinco opciones de respuestas: (Nunca=1, casi nunca=2, a veces=3, casi siempre=4 y Siempre=5). Tiene como objetivo medir el nivel de estrés en los jóvenes escolares.

4. Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Estrés académico: De acuerdo con Muñoz F. (2019) El estrés académico propiamente dicho apunta a todos aquellos procesos cognitivos por los que el estudiante experimenta el impacto de los estresores académicos.	Estresores académicos	Son aquellos estímulos que producen una respuesta a nivel biológico y psicológico, que si es crónico se puede desencadenar en una enfermedad. (Orlandini, 2012).
	Síntomas	Cuando el individuo tienen una exposición perenne al estrés presenta una serie de reacciones que pueden ser biopsicofísicas y de comportamiento Barraza, 2005).
	Estrategias de afrontamiento	Son aquellos métodos o recursos de tipo psicológico el cual es usado por el individuo para poder afrontar situaciones que presenten estrés(Masias, Madariaga, Valle & Zambrano, 2013).

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario "Inventario SISCO SV - 21", cuyo autor es Barraza – Macías, Arturo. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticay semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel (X)	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio) (1)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo) (2)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel) (3)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (4)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio (1)	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel (2)	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel (3)	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel (4)	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio (1)
2. Bajo Nivel (2)

3. Moderado nivel (3)

4. Alto nivel (4)

Dimensiones del instrumento:

- Primera dimensión: Estresores académicos
- Objetivos de la Dimensión: identificar que estresores afectan más a los estudiantes.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
	1. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	4	4	4	
	2. La personalidad y carácter de los profesores que me imparten clases	4	4	4	
	3. La forma de evaluación de mis profesores (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsqueda en Internet, etc.)	4	4	4	
	4. El nivel de exigencia de mis profesores	4	4	4	
	5. El tipo de trabajo que me piden mis profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales,	4	4	4	
	6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los profesores.	4	4	4	
	7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los profesores	4	4	4	
	8. Los exámenes y evaluaciones constantes	4	4	4	
	9. La presión familiar y/o social.	4	4	4	

- Segunda dimensión: Síntomas
- Objetivos de la Dimensión: Identificar los síntomas que presentan los jóvenes que son sometidos a episodios de estrés.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
	10. Fatiga crónica (cansancio permanente)	4	4	4	
	11. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	4	4	4	
	12. Ansiedad, angustia o desesperación	4	4	4	
	13. Problemas de concentración.	4	4	4	
	14. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	4	4	4	
	15. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	4	4	4	
	16. Desgano para realizar las labores escolares.	4	4	4	

- Tercera dimensión: Estrategias de afrontamiento
- Objetivos de la Dimensión: Identificar que estrategias de afrontamiento utilizan los jóvenes que son sometidos a periodos de estrés.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones / Recomendaciones
	17. Concentrarme en resolver la situación que me preocupa.	4	4	4	
	18. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	4	4	4	
	19. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	4	4	4	
	20. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	4	4	4	
	21. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar cómo las solucioné.	4	4	4	
	22. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	4	4	4	
	23. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.	4	4	4	
	24. Generar mas hábitos de estudio como la lectura, resúmenes, etc.	4	4	4	
	25. Elaborar un horario para elaboración y desarrollo de tareas.	4	4	4	




 Mg. Rommel Lizandro Cospin
 DOCENTE DE LA ESCUELA
 DE POS GRADO

Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta: Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGartland et al. 2003) sugieren un rango de 2 hasta 20 expertos, Hyrkäs et al. (2003) manifiestan que 10 expertos brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Voutilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkäs et al. (2003). Ver: <https://www.revistaespacios.com/cited2017/cited2017-23.pdf> entre otra bibliografía.

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Hábitos de estudio". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico y de la educación. Agradezco su valiosa colaboración.

6. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Rommel Lizandro Crispín
Grado profesional:	Maestría (x) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (x) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Docencia (x)
Institución donde labora:	Universidad Privada Cesar Vallejo
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	

7. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

8. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Instrumento CASM – 85
Autor(es)	Vicuña Perí, Luis
Procedencia:	Perú
Adaptación al español:	Escala para medir los hábitos de estudio
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	20 minutos
Ambito de aplicación:	Jóvenes y adolescentes
Significación:	El Instrumento CASM – 85, tiene tres dimensiones: Métodos de estudio, planificación de estudio y preparación para los exámenes, compuesta por 21 ítems, con dos opciones de respuestas: (Siempre (S) o Nunca (N)). Tiene como objetivo medir y diagnosticar los hábitos de estudio en los alumnos de educación secundaria.

9. Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
De acuerdo a Fernández N. (2018) Los hábitos de estudio s son el conjunto de recursos, procedimientos y trucos que posibilitan el aprendizaje más activo, estimulante, rápido y e eficaz	Métodos de estudio	es un proceso en el que una persona utiliza herramientas, estrategias o prácticas que le ayudarán a tener un mejor aprendizaje. (UPN,2022)
	Planificación de estudio	Es incluir todo lo que hace referencia a una buena estructuración del tiempo real que vas a dedicar al estudio, teniendo en cuenta el número de materias, su dificultad y el tiempo del que dispones. (Educaweb)
	Preparación para los exámenes	Son aquellos métodos o recursos que se usan para afrontar una situación de examen. (Masias, Madariaga, Valle & Zambrano, 2013)

10. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario “Inventario SISCO SV - 21”, cuyo autor es Barraza – Macías, Arturo. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Cat ego ría	Calificación	Ind ica dor
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticay semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por laordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel (X)	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica conla dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio) (1)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo) (2)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel) (3)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (4)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante,es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio (1)	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel (2)	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo loque mide éste.
	3. Moderado nivel (3)	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel (4)	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamosbrindesus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio (1)
2. Bajo Nivel (2)
3. Moderado nivel (3)
4. Alto nivel (4)

Dimensiones del instrumento:

• **Primera dimensión: Métodos de estudio**

- Objetivos de la Dimensión: determinar que métodos de estudio utilizan los jóvenes estudiantes.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
	1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.	4	4	4	
	2. Subrayo las palabras cuyo significado no se.	4	4	4	
	3. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.	4	4	4	
	4. Resumo y escribo en mi propio lenguaje lo que he entendido.	4	4	4	
	5. Doy una leída parte por parte y repito hasta recitarlo de memoria.	4	4	4	
	6. Trato de memorizar lo que estudio.	4	4	4	
	7. Repaso lo que he estudiado después de 4 o 8 horas.	4	4	4	
	8. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.	4	4	4	
	9. Estudio solo para los exámenes.	4	4	4	

• **Segunda dimensión: Planificación de estudio**

- Objetivos de la Dimensión: identificar de que manera los estudiantes planifican y segmentas sus tareas y su tiempo.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
	10. Elaboro un horario para la resolución de mis tareas.	4	4	4	
	11. Estudio un día antes las materias que me tocan.	4	4	4	
	12. Empiezo a resolver una tarea me canso y voy por otra.	4	4	4	
	13. dejo para el ultimo momento la resolución de ms tareas.	4	4	4	
	14. cuando tengo mucha tarea voy por la más difícil y luego paso a las más fáciles.	4	4	4	
	15. realizo mis tareas con semanas de anticipación para evitar acumulaciones.	4	4	4	

• **Tercera dimensión: Preparación para los exámenes.**

- Objetivos de la Dimensión: Identificar de que manera los estudiantes se preparan para sus exámenes.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
	16. Espero que se fije fecha de un examen para ponerme a estudiar.	4	4	4	
	17. Me pongo a estudiar el mismo día del examen	4	4	4	
	18. Repaso momentos antes del examen.	4	4	4	
	19. Cuando tengo más de dos exámenes el mismo día, empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.	4	4	4	
	20. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.	4	4	4	
	21. Tengo una preparación constante por ellos solo repaso antes del examen.	4	4	4	



Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta: Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGartland et al. 2003) sugieren un rango de 2 hasta 20 expertos, Hyrkäs et al. (2003) manifiestan que 10 expertos brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Voutilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkäs et al. (2003). Ver: <https://www.revistaespacios.com/cited2017/cited2017-23.pdf> entre otra bibliografía.

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Estrés académico”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico y de la educación. Agradezco su valiosa colaboración.

11. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Yolanda Josefina Huayta Franco
Grado profesional:	Maestría (x) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (x) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Docencia (x)
Institución donde labora:	Universidad Privada Cesar Vallejo
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	

12. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

13. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Inventario SISCO SV - 21
Autor(es)	Barraza – Macías, Arturo
Procedencia:	México
Adaptación al español:	Escala para medir el estrés académico
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	20 minutos
Ambito de aplicación:	Jóvenes y adolescentes
Significación:	El instrumento Inventario SISCO SV - 21, tiene tres dimensiones: estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento, compuesta por 25 ítems, con cinco opciones de respuestas: (Nunca=1, casi nunca=2, a veces=3, casi siempre=4 y Siempre=5). Tiene como objetivo medir el nivel de estrés en los jóvenes escolares.

14. Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Estrés académico: De acuerdo con Muñoz F. (2019) El estrés académico propiamente dicho apunta a todos aquellos procesos cognitivos por los que el estudiante experimenta el impacto de los estresores académicos.	Estresores académicos	Son aquellos estímulos que producen una respuesta a nivel biológico y psicológico, que si es crónico se puede desencadenar en una enfermedad. (Orlandini, 2012).
	Síntomas	Cuando el individuo tienen una exposición perenne al estrés presenta una serie de reacciones que pueden ser biopsicofísicas y de comportamiento Barraza, 2005).
	Estrategias de afrontamiento	Son aquellos métodos o recursos de tipo psicológico el cual es usado por el individuo para poder afrontar situaciones que presenten estrés(Masias, Madariaga, Valle & Zambrano, 2013).

15. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario "Inventario SISCO SV - 21", cuyo autor es Barraza – Macías, Arturo. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticay semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel (X)	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio) (1)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo) (2)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel) (3)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (4)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio (1)	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel (2)	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel (3)	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel (4)	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio (1)
2. Bajo Nivel (2)

3. Moderado nivel (3)

4. Alto nivel (4)

Dimensiones del instrumento:

- Primera dimensión: Estresores académicos
- Objetivos de la Dimensión: identificar que estresores afectan más a los estudiantes.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
	1. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	4	4	4	
	2. La personalidad y carácter de los profesores que me imparten clases	4	4	4	
	3. La forma de evaluación de mis profesores (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsqueda en Internet, etc.)	4	4	4	
	4. El nivel de exigencia de mis profesores	4	4	4	
	5. El tipo de trabajo que me piden mis profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales,	4	4	4	
	6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los profesores.	4	4	4	
	7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los profesores	4	4	4	
	8. Los exámenes y evaluaciones constantes	4	4	4	
	9. La presión familiar y/o social.	4	4	4	

- Segunda dimensión: Síntomas
- Objetivos de la Dimensión: Identificar los síntomas que presentan los jóvenes que son sometidos a episodios de estrés.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
	10. Fatiga crónica (cansancio permanente)	4	4	4	
	11. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	4	4	4	
	12. Ansiedad, angustia o desesperación	4	4	4	
	13. Problemas de concentración.	4	4	4	
	14. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	4	4	4	
	15. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	4	4	4	
	16. Desgano para realizar las labores escolares.	4	4	4	

- Tercera dimensión: Estrategias de afrontamiento
- Objetivos de la Dimensión: Identificar que estrategias de afrontamiento utilizan los jóvenes que son sometidos a periodos de estrés.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones / Recomendaciones
	17. Concentrarme en resolver la situación que me preocupa.	4	4	4	
	18. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	4	4	4	
	19. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	4	4	4	
	20. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	4	4	4	
	21. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar cómo las solucioné.	4	4	4	
	22. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	4	4	4	
	23. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.	4	4	4	
	24. Generar mas hábitos de estudio como la lectura, resúmenes, etc.	4	4	4	
	25. Elaborar un horario para elaboración y desarrollo de tareas.	4	4	4	



Dra. Yolanda Josefina Huayta Franco

Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta: Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGartland et al. 2003) sugieren un rango de 2 hasta 20 expertos, Hyrkäs et al. (2003) manifiestan que 10 expertos brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Voutilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkäs et al. (2003). Ver: <https://www.revistaespacios.com/cited2017/cited2017-23.pdf> entre otra bibliografía.

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Hábitos de estudio". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico y de la educación. Agradezco su valiosa colaboración.

16. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Dra. Yolanda Josefina. Huayta Franco
Grado profesional:	Maestría (x) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (x) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Docencia (x)
Institución donde labora:	Universidad Privada Cesar Vallejo
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	

17. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

18. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Instrumento CASM – 85
Autor(es)	Vicuña Perí, Luis
Procedencia:	Perú
Adaptación al español:	Escala para medir los hábitos de estudio
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	20 minutos
Ambito de aplicación:	Jóvenes y adolescentes
Significación:	El Instrumento CASM – 85, tiene tres dimensiones: Métodos de estudio, planificación de estudio y preparación para los exámenes, compuesta por 21 ítems, con dos opciones de respuestas: (Siempre (S) o Nunca (N)). Tiene como objetivo medir y diagnosticar los hábitos de estudio en los alumnos de educación secundaria.

19. Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
De acuerdo a Fernández N. (2018) Los hábitos de estudio s son el conjunto de recursos, procedimientos y trucos que posibilitan el aprendizaje más activo, estimulante, rápido y e eficaz	Métodos de estudio	es un proceso en el que una persona utiliza herramientas, estrategias o prácticas que le ayudarán a tener un mejor aprendizaje. (UPN,2022)
	Planificación de estudio	Es incluir todo lo que hace referencia a una buena estructuración del tiempo real que vas a dedicar al estudio, teniendo en cuenta el número de materias, su dificultad y el tiempo del que dispones. (Educaweb)
	Preparación para los exámenes	Son aquellos métodos o recursos que se usan para afrontar una situación de examen. (Masias, Madariaga, Valle & Zambrano, 2013)

20. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario “Inventario SISCO SV - 21”, cuyo autor es Barraza – Macías, Arturo. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Cat ego ría	Calificación	Ind ica dor
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticay semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por laordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel (X)	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica conla dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio) (1)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo) (2)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel) (3)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (4)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante,es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio (1)	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel (2)	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo loque mide éste.
	3. Moderado nivel (3)	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel (4)	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamosbrindesus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio (1)
2. Bajo Nivel (2)
3. Moderado nivel (3)
4. Alto nivel (4)

Dimensiones del instrumento:

• **Primera dimensión: Métodos de estudio**

- Objetivos de la Dimensión: determinar que métodos de estudio utilizan los jóvenes estudiantes.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
	1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.	4	4	4	
	2. Subrayo las palabras cuyo significado no se.	4	4	4	
	3. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.	4	4	4	
	4. Resumo y escribo en mi propio lenguaje lo que he entendido.	4	4	4	
	5. Doy una leída parte por parte y repito hasta recitarlo de memoria.	4	4	4	
	6. Trato de memorizar lo que estudio.	4	4	4	
	7. Repaso lo que he estudiado después de 4 o 8 horas.	4	4	4	
	8. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.	4	4	4	
	9. Estudio solo para los exámenes.	4	4	4	

• **Segunda dimensión: Planificación de estudio**

- Objetivos de la Dimensión: identificar de que manera los estudiantes planifican y segmentas sus tareas y su tiempo.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
	10. Elaboro un horario para la resolución de mis tareas.	4	4	4	
	11. Estudio un día antes las materias que me tocan.	4	4	4	
	12. Empiezo a resolver una tarea me canso y voy por otra.	4	4	4	
	13. dejo para el ultimo momento la resolución de ms tareas.	4	4	4	
	14. cuando tengo mucha tarea voy por la más difícil y luego paso a las más fáciles.	4	4	4	
	15. realizo mis tareas con semanas de anticipación para evitar acumulaciones.	4	4	4	

• **Tercera dimensión: Preparación para los exámenes.**

- Objetivos de la Dimensión: Identificar de que manera los estudiantes se preparan para sus exámenes.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
	16. Espero que se fije fecha de un examen para ponerme a estudiar.	4	4	4	
	17. Me pongo a estudiar el mismo día del examen	4	4	4	
	18. Repaso momentos antes del examen.	4	4	4	
	19. Cuando tengo más de dos exámenes el mismo día, empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.	4	4	4	
	20. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.	4	4	4	
	21. Tengo una preparación constante por ellos solo repaso antes del examen.	4	4	4	



Dra. Yolanda Josefina. Huayta
Franco

Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta: Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGartland et al. 2003) sugieren un rango de 2 hasta 20 expertos, Hyrkäs et al. (2003) manifiestan que 10 expertos brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Voutilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkäs et al. (2003). Ver: <https://www.revistaespacios.com/cited2017/cited2017-23.pdf> entre otra bibliografía.

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Estrés académico”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico y de la educación. Agradezco su valiosa colaboración.

21. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Johnny Feliz Farfan Pimentel
Grado profesional:	Maestría (x) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (x) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Docencia (x)
Institución donde labora:	Universidad Privada Cesar Vallejo
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	

22. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

23. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Inventario SISCO SV - 21
Autor(es)	Barraza – Macías, Arturo
Procedencia:	México
Adaptación al español:	Escala para medir el estrés académico
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	20 minutos
Ambito de aplicación:	Jóvenes y adolescentes
Significación:	El instrumento Inventario SISCO SV - 21, tiene tres dimensiones: estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento, compuesta por 25 ítems, con cinco opciones de respuestas: (Nunca=1, casi nunca=2, a veces=3, casi siempre=4 y Siempre=5). Tiene como objetivo medir el nivel de estrés en los jóvenes escolares.

24. Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Estrés académico: De acuerdo con Muñoz F. (2019) El estrés académico propiamente dicho apunta a todos aquellos procesos cognitivos por los que el estudiante experimenta el impacto de los estresores académicos.	Estresores académicos	Son aquellos estímulos que producen una respuesta a nivel biológico y psicológico, que si es crónico se puede desencadenar en una enfermedad. (Orlandini, 2012).
	Síntomas	Cuando el individuo tienen una exposición perenne al estrés presenta una serie de reacciones que pueden ser biopsicofísicas y de comportamiento Barraza, 2005).
	Estrategias de afrontamiento	Son aquellos métodos o recursos de tipo psicológico el cual es usado por el individuo para poder afrontar situaciones que presenten estrés(Masias, Madariaga, Valle & Zambrano, 2013).

25. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario "Inventario SISCO SV - 21", cuyo autor es Barraza – Macías, Arturo. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticay semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel (X)	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio) (1)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo) (2)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel) (3)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (4)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio (1)	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel (2)	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel (3)	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel (4)	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio (1)
2. Bajo Nivel (2)

3. Moderado nivel (3)

4. Alto nivel (4)

Dimensiones del instrumento:

- Primera dimensión: Estresores académicos
- Objetivos de la Dimensión: identificar que estresores afectan más a los estudiantes.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
	1. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	4	4	4	
	2. La personalidad y carácter de los profesores que me imparten clases	4	4	4	
	3. La forma de evaluación de mis profesores (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsqueda en Internet, etc.)	4	4	4	
	4. El nivel de exigencia de mis profesores	4	4	4	
	5. El tipo de trabajo que me piden mis profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales,	4	4	4	
	6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los profesores.	4	4	4	
	7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los profesores	4	4	4	
	8. Los exámenes y evaluaciones constantes	4	4	4	
	9. La presión familiar y/o social.	4	4	4	

- Segunda dimensión: Síntomas
- Objetivos de la Dimensión: Identificar los síntomas que presentan los jóvenes que son sometidos a episodios de estrés.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
	10. Fatiga crónica (cansancio permanente)	4	4	4	
	11. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	4	4	4	
	12. Ansiedad, angustia o desesperación	4	4	4	
	13. Problemas de concentración.	4	4	4	
	14. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	4	4	4	
	15. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	4	4	4	
	16. Desgano para realizar las labores escolares.	4	4	4	

- Tercera dimensión: Estrategias de afrontamiento
- Objetivos de la Dimensión: Identificar que estrategias de afrontamiento utilizan los jóvenes que son sometidos a periodos de estrés.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones / Recomendaciones
	17. Concentrarme en resolver la situación que me preocupa.	4	4	4	
	18. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	4	4	4	
	19. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	4	4	4	
	20. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	4	4	4	
	21. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar cómo las solucioné.	4	4	4	
	22. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	4	4	4	
	23. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.	4	4	4	
	24. Generar mas hábitos de estudio como la lectura, resúmenes, etc.	4	4	4	
	25. Elaborar un horario para elaboración y desarrollo de tareas.	4	4	4	



Dr. Johnny Felix Farfan Pimentel

Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta: Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGartland et al. 2003) sugieren un rango de 2 hasta 20 expertos, Hyrkäs et al. (2003) manifiestan que 10 expertos brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Voutilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkäs et al. (2003). Ver: <https://www.revistaespacios.com/cited2017/cited2017-23.pdf> entre otra bibliografía.

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Hábitos de estudio". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico y de la educación. Agradezco su valiosa colaboración.

26. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Dr. Johnny Felix Farfan Pimentel
Grado profesional:	Maestría (x) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (x) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Docencia (x)
Institución donde labora:	Universidad Privada Cesar Vallejo
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	

27. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

28. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Instrumento CASM – 85
Autor(es)	Vicuña Perí, Luis
Procedencia:	Perú
Adaptación al español:	Escala para medir los hábitos de estudio
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	20 minutos
Ambito de aplicación:	Jóvenes y adolescentes
Significación:	El Instrumento CASM – 85, tiene tres dimensiones: Métodos de estudio, planificación de estudio y preparación para los exámenes, compuesta por 21 ítems, con dos opciones de respuestas: (Siempre (S) o Nunca (N)). Tiene como objetivo medir y diagnosticar los hábitos de estudio en los alumnos de educación secundaria.

29. Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
De acuerdo a Fernández N. (2018) Los hábitos de estudio s son el conjunto de recursos, procedimientos y trucos que posibilitan el aprendizaje más activo, estimulante, rápido y e eficaz	Métodos de estudio	es un proceso en el que una persona utiliza herramientas, estrategias o prácticas que le ayudarán a tener un mejor aprendizaje. (UPN,2022)
	Planificación de estudio	Es incluir todo lo que hace referencia a una buena estructuración del tiempo real que vas a dedicar al estudio, teniendo en cuenta el número de materias, su dificultad y el tiempo del que dispones. (Educaweb)
	Preparación para los exámenes	Son aquellos métodos o recursos que se usan para afrontar una situación de examen. (Masias, Madariaga, Valle & Zambrano, 2013)

30. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario “Inventario SISCO SV - 21”, cuyo autor es Barraza – Macías, Arturo. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Cat ego ría	Calificación	Ind ica dor
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticay semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por laordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel (X)	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica conla dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio) (1)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo) (2)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel) (3)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (4)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante,es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio (1)	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel (2)	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo loque mide éste.
	3. Moderado nivel (3)	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel (4)	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamosbrindesus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio (1)
2. Bajo Nivel (2)
3. Moderado nivel (3)
4. Alto nivel (4)

Dimensiones del instrumento:

• **Primera dimensión: Métodos de estudio**

- Objetivos de la Dimensión: determinar que métodos de estudio utilizan los jóvenes estudiantes.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
	1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.	4	4	4	
	2. Subrayo las palabras cuyo significado no se.	4	4	4	
	3. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.	4	4	4	
	4. Resumo y escribo en mi propio lenguaje lo que he entendido.	4	4	4	
	5. Doy una leída parte por parte y repito hasta recitarlo de memoria.	4	4	4	
	6. Trato de memorizar lo que estudio.	4	4	4	
	7. Repaso lo que he estudiado después de 4 o 8 horas.	4	4	4	
	8. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.	4	4	4	
	9. Estudio solo para los exámenes.	4	4	4	

• **Segunda dimensión: Planificación de estudio**

- Objetivos de la Dimensión: identificar de que manera los estudiantes planifican y segmentan sus tareas y su tiempo.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
	10. Elaboro un horario para la resolución de mis tareas.	4	4	4	
	11. Estudio un día antes las materias que me tocan.	4	4	4	
	12. Empiezo a resolver una tarea me canso y voy por otra.	4	4	4	
	13. dejo para el ultimo momento la resolución de ms tareas.	4	4	4	
	14. cuando tengo mucha tarea voy por la más difícil y luego paso a las más fáciles.	4	4	4	
	15. realizo mis tareas con semanas de anticipación para evitar acumulaciones.	4	4	4	

• **Tercera dimensión: Preparación para los exámenes.**

- Objetivos de la Dimensión: Identificar de que manera los estudiantes se preparan para sus exámenes.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
	16. Espero que se fije fecha de un examen para ponerme a estudiar.	4	4	4	
	17. Me pongo a estudiar el mismo día del examen	4	4	4	
	18. Repaso momentos antes del examen.	4	4	4	
	19. Cuando tengo más de dos exámenes el mismo día, empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.	4	4	4	
	20. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.	4	4	4	
	21. Tengo una preparación constante por ellos solo repaso antes del examen.	4	4	4	



Dr. Johnny Felix Farfan Pimentel

Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta: Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGartland et al. 2003) sugieren un rango de 2 hasta 20 expertos, Hyrkäs et al. (2003) manifiestan que 10 expertos brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Voutilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkäs et al. (2003). Ver: <https://www.revistaespacios.com/cited2017/cited2017-23.pdf> entre otra bibliografía.

Anexo 07



Escuela de Posgrado

“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

Lima SJL, 17 de mayo del 2023

Nº Carta P.162 – 2023-1 EPG – UCV LE – UCV LE

SEÑOR(A)

Dra. Contreras Galvez Cynthia
Director.
I.E Alpha Grazie Force.

Asunto: Carta de Presentación del estudiante **MENDEZ ASPAJO, GIAYLIN ZULEMA.**

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **MENDEZ ASPAJO, GIAYLIN ZULEMA.** identificado(a) con DNI N.º71038892 y código de matrícula Nº7002793234; estudiante del Programa de MAESTRIA EN EDUCACIÓN quien se encuentra desarrollando el Trabajo de Investigación (Tesis):

Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario en colegio de la Ugel 03, 2023

En ese sentido, solicito a su digna persona facilitar el acceso de nuestro(a) estudiante a su Institución a fin de que pueda aplicar entrevistas y/o encuestas y poder recabar información necesaria.

Con este motivo, le saluda atentamente,



*Cc. Interesado,
Administrativo (MRCV)*