



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN DOCENCIA
UNIVERSITARIA**

**Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes ingresantes a
pregrado de una universidad privada, Huaraz, 2023**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestro en Docencia Universitaria**

AUTOR:

Terry Vascones, Luis Armando (orcid.org/0000-0003-4553-3217)

ASESORES:

Dr. Colina Ysea, Félix José (orcid.org/0000-0002-6651-3509)

Dr. Solís Toscano, José Luis (orcid.org/0000-0002-5489-1705)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones Pedagógicas

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 va dedicado a mi familia, quienes me ha brindado su apoyo moral durante toda mi formación profesional. A mis colegas que me han apoyado en mi aprendizaje y han contribuido a que sea un mejor profesional.

Agradecimiento

En primer lugar, agradecer a Dios por brindarme la fortaleza necesaria para superar los obstáculos durante el desarrollo de esta investigación. Asimismo, agradecer a mi asesor por los conocimientos impartidos en cada clase. Finalmente agradecer a la Universidad Cesar Vallejo- Huaraz por brindarme la facilidad para aplicar los instrumentos de mi estudio.

Índice de contenidos

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	15
3.1 Tipo y diseño de la investigación	15
3.2 Variables y operacionalización	15
3.3 Población, muestra, muestreo	17
3.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos	17
3.5 Procedimientos	20
3.6 Método de análisis de datos	21
3.7 Aspectos éticos	21
IV. RESULTADOS	23
V. DISCUSIÓN	33
VI. CONCLUSIONES	38
VII. RECOMENDACIONES	39
REFERENCIAS	40
ANEXOS	41

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1: <i>Distribución de estudiantes según carrera</i>	20
Tabla 2: <i>Prueba de normalidad</i>	25
Tabla 3: <i>Confiabilidad del Inventario de Estrés académico SISCO 21</i>	26
Tabla 4: <i>Confiabilidad del Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85</i>	27
Tabla 5: <i>Distribución según niveles de estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes ingresantes a pregrado de una universidad privada, Huaraz, 2023</i>	28
Tabla 6: <i>Distribución según niveles de hábitos de estudio en ingresantes a pregrado de una universidad, Huaraz, 2023</i>	29
Tabla 7: <i>Correlación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes ingresantes a pregrado de una universidad privada, Huaraz, 2023</i>	30
Tabla 8: <i>Correlación entre estrés académico y las dimensiones de hábitos de estudio en estudiantes ingresantes a pregrado de una universidad privada, Huaraz, 2023</i>	31
Tabla 9: <i>Correlación entre hábitos de estudio y las dimensiones de estrés académico en estudiantes ingresantes a pregrado de una universidad privada, Huaraz, 2023</i>	32

Índice de figuras

	Pág.
Figura 1: <i>Distribución según niveles de estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes ingresantes a pregrado de una universidad privada, Huaraz, 2023</i>	29
Figura 2: <i>Distribución según niveles de hábitos de estudio en universitarios de primer ciclo de una universidad, Huaraz, 2023</i>	30

Resumen

La presente investigación se realizó en la ciudad de Huaraz y tuvo como objetivo general, determinar la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes ingresantes a pregrado de una universidad privada, Huaraz, 2023. El tipo de investigación fue básica con un diseño no experimental trasversal. La muestra fue de 288 estudiantes de diferentes carreras universitarias. Para la recolección de datos se aplicaron dos instrumentos que previamente fueron validados mediante juicio de expertos: y El inventario de Estrés académico SISCO 21 y Hábitos de estudio CASM-85. Los resultados determinaron que existe relación entre estrés académico y hábitos de estudio con un valor de $.250^{**}$, asimismo se encontró que el 67% de estudiantes presentaba niveles moderados de estrés, es decir, que más de la mitad de la población de estudio, tiene síntomas como cansancio, desesperación o desgano. En relación con hábitos de estudio el 48% de universitarios tienen tendencia negativa, indicando que no aplica las estrategias de estudio a pesar de que conoce de ellas, esto puede verse plasmado en que no existe una preparación previa ante algún examen u otra actividad. Finalmente se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna, indicando que existe relación en ambas variables.

Palabras clave: Estrés, educación, estudiante universitario

Abstract

The present research was carried out in the city of Huaraz, and its general objective was to determine the relationship between academic stress and study habits in students entering undergraduate studies at a private university, Huaraz, 2023. The type of research was basic with a transversal non-experimental design. The sample consisted of 288 students from different university careers. For data collection, two instruments were applied that were previously validated by expert judgment: the SISCO 21 Academic Stress Inventory and CASM-85 Study Habits. The results determined that there is a relationship between academic stress and study habits with a value of $.250^{**}$, it was also found that 67% of students had moderate levels of stress, that is, more than half of the study population has symptoms such as fatigue, despair, or listlessness. In relation to study habits, 48% of university students have a negative tendency, indicating that they do not apply study strategies even though they know about them, this can be seen in the fact that there is no previous preparation for an exam or other activity. Finally, the null hypothesis was rejected, and the alternative hypothesis was accepted, indicating that there is a relationship between both variables.

Keywords: Stress, Education, Freshman Student.

I. INTRODUCCIÓN

El desarrollo de la humanidad durante décadas ha sido interrumpido y parte de la vida. Examinando esta postura desde la perspectiva académica, ha alcanzado atravesar por distintas etapas dentro del ámbito educativo, sin embargo, entrar a una institución superior no es una tarea sencilla, exigido por las distintas funciones que requiere moldearse para llegar a ser un profesional, ello implica no solo acudir a las clases, empezar nuevas amistades en el transcurso, también es una ocasión donde logramos impulsar y favorecer las habilidades que se han instruido previamente en etapas anteriores (García, 2021). En diferentes oportunidades el educando se pronostica distintas metas personales, como lograr un título profesional en la especialidad elegida, a pesar de que el desarrollo está ligado a un sin número de eventos tales como: exposiciones y otras actividades académicas, en donde no tener un adecuado hábito de estudio para saber sobrellevar esta situación académica, podría llegar a padecer de estrés académico.

A nivel internacional distintos investigadores han analizado con detenimiento el factor del estrés en el grupo universitario. Suárez y Ramírez (2020) realizaron un estudio comparativo entre el estudiantado colombiano y mexicano. El estudio realizado determinó que ambos grupos estudiantiles expresan el estrés a través de dimensiones, tanto a nivel motor como cognitivo. De igual modo, expresa que, el tema de la inseguridad o los pensamientos negativos que manifiestan en determinadas situaciones causa sintomatología que se evidencia con temblor en sus miembros inferiores como superiores, así como también cefaleas y cólicos estomacales, que momentos después son acompañados con episodios de ansiedad. En México el obstáculo yace en comprender temas relacionados al ámbito físico, lo que trae como consecuencia en el educando un desmande psicológico ocasionando estrés a largo plazo.

En Chile se llevó a cabo la primera encuesta a los educandos sobre salud mental, está indicó que cerca del 46% evidenciaban sintomatología ansiosa-depresiva y el 54% padecían de estrés a causa de sus obligaciones como estudiantes universitarios que hacen frente, presentando dificultades para dormir (CNN,2019).

Román (2021) en su trabajo realizado con egresados recientemente en México, indicó que el 23% manifestaban tener hábitos saludables y que el 77% que restaba se encontraba en proceso; es así como el autor expresa el afán de crear programas dirigidos a planificar estrategias que apoyen a los alumnos que, pese a tener afables hábitos presentan pobres calificaciones en el transcurso de su instrucción profesional.

En nuestro país, MINEDU, (2019) después de la evaluación realizada, indicó que el 85% de la población universitaria, manifestaban problemas relacionados a la salud mental, destacando dentro de ello, elevados niveles de ansiedad (82%), con un porcentaje elevado que abarca el (52%) se ubicó la violencia y por último el estrés con (79%), por ello en unión con el MINSA establecieron políticas normativas documentarias que aseguren el fortalecimiento de la salud mental en aproximadamente 21 universidades, para mejorar el desempeño universitario. De igual modo, planificó apreciar diferentes estrategias para perfeccionar los hábitos de estudio, el (66,7%) de los alumnos no usa estrategias para estudiar y el (68,3%) no se preparaba para las pruebas, muchos de ellos (66.7%) manteniendo un bajo rendimiento (Najarro, 2010).

En época de aislamiento fueron muchos los estudiantes que se vieron vulnerables de manera psicológica por la nueva modalidad de estudio que se empleó. Es así como en Ancash, el (31%) de estudiantes universitarios evidenciaron estar predispuestos a trastornos, el (13,9%) y el (1,4%) manifestaron vulnerabilidad extrema al estrés. Donde la sintomatología más común fue: anhedonia, cansancio y trastornos del sueño, que en distintas ocasiones impidió que los educandos logren un desempeño adecuado en sus estudios, ocasionando un bajo rendimiento académico.

Conforme a lo anteriormente expuesto, surgen las siguientes cuestiones de estudio. ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes ingresantes de una universidad privada Huaraz, 2023? De igual forma se propone los siguientes problemas específicos: ¿Cuál es la relación entre hábitos de estudio y las dimensiones de estrés académico en estudiantes ingresantes de una universidad privada Huaraz, 2023?, ¿Cuál es la relación entre estrés académico y las dimensiones de hábitos de estudio en estudiantes ingresantes de una universidad privada Huaraz, 2023? ¿Cuál es el nivel de

hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes ingresantes de una universidad privada Huaraz, 2023?

La justificación del presente trabajo es teórica, puesto que se fundamenta con diversa información y perspectiva de distintos autores que dieron a conocer teorías, conceptos y modelos, que darán pie a poder abarcar de forma sistemática las variables. Con respecto a lo metodológico, el trabajo se elabora con instrumentos adaptados y validados a la población nacional, con un adecuado nivel de confiabilidad, y que de esta manera contribuyan para futuros trabajos de investigación partiendo de los resultados obtenidos. En la práctica, este trabajo colabora a conocer y ampliar más acerca de las variables, teniendo como finalidad poder replicar otros estudios dirigidos al contexto estudiado. En lo social aportará a la población a tomar conciencia por temas que abarquen a universitarios, siendo una comunidad de una evolución constante que necesita ser guiada, debido a que la vida universitaria trae altas recargas que tendrían repercusión en la salud mental del estudiante, lográndose canalizar mediante estrategias educativas. Igualmente, este estudio tendrá valor para dar a conocer la realidad de esta ciudad, teniendo como meta que los profesionales encargados de la salud mental presenten programas en beneficio del educando. Es de suma importancia que a través del presente estudio se evidencie a fondo cual es el contexto actual de los alumnos universitarios, ya que su formación profesional consta de 5 años constantes, en los cuales se ven expuestos a diversas ocasiones estresantes en su diario hacer, está investigación busca que los estudiantes logren controlar sus estados emocionales y se les otorgue las herramientas necesarias que les permita lograrlo, puesto que en su mayoría estudian y laboran, siendo su mayor motivación convertirse en profesionales de bien, para obtener ello necesitamos este tipo de investigaciones sobre las mencionadas variables.

De acuerdo con ello se planteó el objetivo general: Establecer la relación entre el estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes ingresantes de una universidad privada Huaraz, 2023. Así mismo, se formuló los siguientes objetivos específicos: Determinar la relación entre hábitos de estudio y las dimensiones de estrés académico en estudiantes ingresantes de una universidad privada Huaraz, 2023, determinar la relación entre estrés académico y las dimensiones de hábitos de estudio en estudiantes ingresantes de una universidad privada Huaraz, 2023,

determinar la incidencia de hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes ingresantes de una universidad privada Huaraz, 2023.

Y, por último, se propuso la hipótesis general: Existe relación entre el estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes ingresantes de una universidad privada Huaraz, 2023. De igual forma, se propuso las siguientes hipótesis específicas: Existe relación entre hábitos de estudio y las dimensiones de estrés académico en ingresantes de una universidad privada Huaraz, 2023 y existe relación entre estrés académico y las dimensiones de hábitos de estudio en estudiantes ingresantes de una universidad privada Huaraz, 2023.

II. MARCO TEÓRICO

Los educandos se encuentran vulnerables a padecer o sufrir de estrés académico, a raíz de las diferentes exigencias diarias que son parte de su formación profesional, por lo general no cuentan con buenos hábitos de estudio. Por ello, al analizar este problema, tanto a nivel internacional y nacional, se exponen las siguientes investigaciones consideradas relevantes.

Bedoya (2022) llevó a cabo una investigación donde determinó los vínculos entre la adaptación y el control emocional entre los educandos colombianos. Se empleó un enfoque no experimental, correlativo. La población muestral estuvo compuesta por 555 educandos, que estudiaban en la institución superior, en las carreras de enfermería, psicología y medicina. Se aplicaron 4 instrumentos para medir las variables: SISCO, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, SF-36 Health Questionnaire y Cuestionario CEVJU, validados en Colombia. La investigación determinó, el modelo planteado por Lázarus (Lazarus & Folkman, 1986), que indica que el estrés es un suceso que desborda la resistencia de afrontamiento, que a su vez requiere mucho esfuerzo, y proporcionó la base teórica para el estudio. Lo que desencadena situaciones de índole ambiental, laboral y personal implica tanto la tensión mental como física. De acuerdo con los hallazgos que evidenció dicha investigación es que encontramos una asociación entre los puntos antes mencionados y se recomienda incluir técnicas que ayuden a fortalecer la salud de los educandos.

Campoy-Aranda (2020), en su estudio planteó evaluar los hábitos de estudio en educandos de Paraguay. Estudio cuantitativo descriptivo. Con 521 universitarios, tanto femenino como masculino, los cuales habían terminado de manera satisfactoria el primer semestre. Se empleó un cuestionario de perfil del educando. Como base teórica se centró en lo que afirmó Patricio-Royo (2017), quien manifestó que la inadecuada forma de estudiar y la falta de organización de tiempo, significan un riesgo para el desempeño académico y bajo de los educandos. A sí mismo, se obtuvo que el (61,8%) de las educandas estudian alrededor de una a cinco horas a la semana aproximadamente en comparación a los educandos, los cuales obtuvieron un (55,0%), así como de la totalidad de los encuestados solo el (10,8%) estudia diariamente, el resto solo lo hacen los fines de semana. En ese sentido, sobresalen las mujeres estudiando más días a la

semana. Lo significativo que brinda esta investigación es, la posibilidad de comparación de ambos géneros, y rectificar lo que afirman distintos autores sobre la planificación y organización que distingue al género femenino, consiguiendo sobresaltar.

Silva-Ramos et al. (2020), dirigieron su trabajo en determinar la incidencia del estrés y el género, carrera en educandos de México. Metodología de tipo cuantitativo, descriptivo-correlacional. La población asignada para llevar a cabo este estudio fue los alumnos de 4 carreras de licenciatura: petroquímica, nanotecnología y genómica, con 255 estudiantes de muestra. Se aplicó el inventario SISCO, para la recolección de datos, el cual para su aplicación cuenta con propiedades psicométricas. Domínguez et al., (2018) manifiesta que un estresor se expresa de diferentes modos por las personas, mediante reacciones a los estímulos únicos y subjetivos que son propias de cada ser humano. Cada ser humano cuenta con un carácter distinto y puede ser más predispuesto al estrés, basadas en su personalidad o autoestima. En conclusión, esta investigación informa que todas las carreras profesionales presentaban niveles moderados de estrés, por ello, cabe resaltar que petroquímica, representa un porcentaje mayor (25,2%) de puede deducir que, esta carrera al contar con una malla curricular complicada es que los educandos están perennemente con una tensión por las materias de ciencias exactas, adicional a ello se estableció que si existe un mayor nivel de estrés entre la población femenina.

La incidencia del estrés sobre los hábitos de estudio en educandos de enfermería en Colombia, realizado por Llorente et al. (2021) se realizó bajo la metodología cuantitativa, descriptiva. El muestreo fue de tipo intencional seleccionando a 245 educandos de sexo masculino y femenino, con predominación del sexo femenino.

El instrumento válido utilizado fue el SISCO SV-21, a la que se le adiciona un cuestionario sociodemográfico, a fin de recolectar datos importantes para el estudio. El mismo se sustenta en la teoría de Maceo- Palacio et. Al., (2016), el cual indicó que los agentes causantes más frecuentes en los educandos son los estilos de vida, ello originado por la competitividad con el objetivo de destacar, en las evaluaciones. Los resultados que se hallaron fueron alarmantes, que ratifican lo propuesto por los investigadores, siendo que el 96,32% indicaron

padecer de estrés, justo antes de que sean aplicadas las evaluaciones docentes a los alumnos. La relevancia del trabajo planteado radica en la visibilidad de la coincidencia de la relación de los niveles de estrés con los exámenes, es decir se le cataloga como un agente estresante predominante en el alumnado, lo que acarrea como consecuencia con un bajo rendimiento a largo plazo.

Prosiguiendo con los estudios más resaltantes a nivel nacional, Reina (2022), realizó una investigación para cuya finalidad fue conocer el estrés académico y su incidencia con los hábitos de estudio en la población estudiantil de Cajamarca, en la carrera profesional de obstetricia. La metodología utilizada fue de tipo básica, cuantitativo, correlacional, no experimental. Se realizó con una población de 290 estudiantes, una muestra de 59 estudiantes, utilizando el inventario SISCO y el Casm-85, como instrumentos confiables y válidos. A través del programa estadístico SPS 21 se alcanzó a analizar cada dato en la encuesta aplicada. Tam et al., (2010), indican que en su estudio la sobrecarga académica que lleva el estudiante universitario, tales como prácticas calificadas, exposiciones y trabajos grupales, que son lo que originan el estrés y que se relaciona con los malos hábitos de estudio que llevan. Parades (2018) establece que, a través de la repetición, se puede construir un buen hábito, para ello se debe potencializar esa capacidad mediante la disciplina y práctica constante, para que dicho hábito perdure a lo largo del tiempo. Cabe recalcar que los datos encontrados en el estudio mencionado contradicen la hipótesis nula, probando la relación baja existente entre las variables ($r= 0.26$), además el 78% de la muestra manifiesta indicar que sufren episodios de estrés académico moderado, mientras que el 57% manifestaron desarrollar excelentes hábitos en sus estudios. Es preciso agregar que en el estudio se utilizó una tabla cruzada de género en la cual predominó que la variable de sexo femenino tiene buenos hábitos a diferencia del sexo masculino. Por lo tanto, el estudio indica un aporte relevante, puesto que existen diferenciaciones de géneros, supuesto tomados en cuenta para confirmar la idea de superioridad a nivel organizacional del sexo femenino sobre el masculino.

Casali (2022), evidenció la sociedad que origina el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de pregrado del distrito de Arequipa, con el propósito de estudiar la realidad en las que estas se encuentran. El estudio realizado fue cuantitativo, correlacional, no experimental. Respecto a la muestra,

se consideró 99 estudiantes de diferentes especialidades: educación inicial, primaria y secundaria. Las herramientas utilizadas fueron el inventario de Hábitos de Estudio Casm-85 y el inventario SISCO. Por otro lado, respecto a los hábitos de estudio Homa (2001), expresa que existen criterios internos que impactan en el desarrollo de diversas habilidades, además de interrumpir el interés por ser conocedor de una materia en particular, como a la estimulación que se requiere, de igual modo tuvo como base teórica el modelo cognitivo del estrés Barraza (2006) quien expresó que, las personas al darse cuenta de todas las demandas a las cuales se ve expuesto, tiende a sufrir variaciones tales como inestabilidad y desequilibrios, que da pie a padecer estrés. Finalizó su estudio acotando sobre el particular que, respecto a su población de estudio, se corroboró una correlación inversamente fuerte a nivel de las variables ($r=0,840$) quedando en evidencia que, entre mayores niveles de estrés en los estudiantes, menor será la estimulación para la generación y fortalecimiento de los hábitos de estudios. La importancia del estudio citado radica en la evidencia plasmada en sus resultados, afirmando que el estrés será condicional a los hábitos de estudios de los estudiantes, en proporción y medida que muestren por las asignaturas cursadas.

Siguiendo la misma línea de investigación, Estrada (2020) propuso un estudio para conocer la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes que cursan el último año de bachillerato en Puerto Maldonado. La metodología que utilizó fue de naturaleza cuantitativa, correlacional y no experimental. La población estuvo conformada por 177 estudiantes, y mediante muestreo probabilístico se seleccionó como muestra a 121 individuos. La encuesta de hábitos de estudio Casm-85 y el inventario SISCO para medir el estrés académico fueron los instrumentos elegidos por el autor para recolectar los datos. Una de las investigaciones que sustenta el estudio de estas variables es lo que refiere Acevedo et al., (2015) que los estudiantes que no administran su tiempo de manera efectiva para completar sus tareas académicas no emplean estrategias de estudio, están mostrando falta o poca experiencia con los hábitos de estudio, esto lleva a que experimenten desánimo, frustración y estrés porque creen que no están logrando sus objetivos de aprendizaje. Es por ello por lo que se logra concluir que, existe relación inversa y significativa entre ambas variables con ($r= -0,365$) con el nivel de significancia ($p<0,05$), los mismos

resultados se ven reflejados al encontrar la relación entre estrés y dimensiones de hábitos de estudio. El presente estudio guarda similitud con anteriores investigaciones, infiriendo que existe relación inversa entre las variables mencionadas, motivando a replicar este tipo de estudios hoy en día, con la finalidad de obtener resultados similares; asimismo las definiciones y teorías mostradas en este estudio, contribuirán a aportar un conocimiento amplio en relación con las variables.

Solano et al., (2022) buscó establecer la asociación del estrés académico y el efecto en los métodos de estudio en un grupo de alumnos universitarios en Lima. La metodología utilizada fue de tipo cuantitativo, correlacional y no experimental. Con una población conformada por alumnos de 17 a 64 años, de ambos sexos, matriculados en el primer semestre de la carrera, siendo esto un total de 994 estudiantes, de lo cual se obtuvo una muestra de 109 estudiantes. La instrumentación utilizada fue el SISCO y el CASM-85, los que cuentan con la confiabilidad y validez necesaria, para ser analizados posteriormente por la herramienta estadística SPSS. La base teórica de este estudio se sustenta en lo que refiere Zárate et al., (2018) donde refiere que la causa más relevante del estrés es la falta de tiempo, las fallas metodológicas, las exposiciones en público, la competencia entre compañeros sobrecarga de trabajo en los cursos, el carácter del docente y una deficiencia en la comprensión de la materia dictada. Se estableció que la relación mesuradamente positiva entre ambas ($r= 0,456$) y, una significancia alta ($p>0.05$). Además, respecto al aspecto descriptivo de la investigación se estableció que, el (63,9%) de los estudiantes manifiestan un estrés moderado y un (13%) un grado de estrés profundo, igualmente se estableció que el (65.3%) que los estudiantes que comprenden las edades entre 21 y 25 años contaban con un nivel de estrés moderado. En cuanto a la relación de la segunda variable (57.6%) de educandos presentan tendencia negativa, lo que implica que la mayor parte de los alumnos no emplean técnicas y estrategias que les facilitan desarrollar buenos hábitos o métodos de estudio, lo cual traería consigo el fracaso académico. Como aporte esta investigación determinó el grupo etario y el nivel de estrés, evidenciando que las edades que

fluctúan alrededor de los 21 a 25 años están más predispuestos a sufrir de estrés, debido al estrés que van acumulando a lo largo de formación profesional.

Según la investigación de Cuba (2022), el rendimiento académico y los hábitos de estudio estos factores se encuentran vigentes en la formación universitaria, a través de su investigación se determinó el vínculo entre las dos variables. Estudio de tipo cuantitativo, correlacional, no experimental. La población muestral fue de 139 estudiantes que estudiaban la profesión textil entre el tercer y quinto ciclo. El cuestionario de hábitos de Vicuña con su adaptación del 2014 y las notas de cada estudiante en sus cursos para evaluar su rendimiento académico, fueron los instrumentos utilizados para la recolección de datos, los cuales más adelante fueron analizados por el programa SPSS25. En lo que respecta el marco teórico en el presente estudio, Ortega (2012) resalta que la constancia en obtener un hábito nuevo es claramente propia de la capacidad o motivación que pueda tener cada estudiante, que a su vez comprenda que si es necesario realice un cambio en su conducto con el afán de perfeccionar su conducta para lograr su objetivo de aumentar sus calificaciones. Como resultado de ello, se desplegó la hipótesis de que haya coincidencias dentro de la significación estadística. 42** en las dos variables, de igual modo se determinó que los estudiantes mostraron una predisposición positiva en las extensiones de hábitos estudiantiles para las formas de escuchar clase (36%), acompañar el estudio (26.6%), completar tareas (50.4%) y tipos de estudio (51,1%), y en la dimensión de preparación de exámenes con una tendencia negativa el (57,6%). La contribución de esta investigación es dar a conocer cómo es que la disciplina y el orden facilitan el desarrollo de los hábitos de estudio deriva un mejor desempeño en el ambiente universitario, que trae como consecuencia que los estudiantes eviten frustrarse o lleguen a experimentar algún tipo de fracaso académico.

En concordancia con lo expuesto anteriormente, es de importancia de llevar a cabo una investigación exhaustiva de las bases teóricas y conceptuales para comprender diferentes perspectivas de investigadores en relación con las variables en estudio. Respecto a la primera variable Maldonado et al.(2000) señala que, un alto nivel de estrés académico puede afectar negativamente el rendimiento académico de los estudiantes. Este estrés puede alterar las

respuestas cognitivas, motoras y fisiológicas del individuo, lo cual se refleja en una disminución de las calificaciones en los exámenes e incluso en casos en los que los estudiantes no se presentan a los exámenes o abandonan el aula antes de comenzar (p. 2). En la misma línea Silva Ramos (2019) expresa que los estudiantes actualmente pasan por situaciones de estresantes debido a las constantes trabajos o problemas en casa, provocando severamente su rendimiento académico, asimismo se evidencia en el cuerpo del estudiante dolencias físicas, como tensión muscular en los hombros, cefaleas, ansiedad o miedos, melancolías, sensación de frustración por no poder acabar a tiempo y cumplir responsablemente con todas las actividades curriculares que se les deja.

Del mismo modo. Fernández (2016) nos alude que los escolares de nivel superior suelen sufrir de 3 tipos de situaciones estresantes. Los síntomas comunes que se presentan es el cansancio constante por el insomnio que provoca, problemas en el epigástrico como dolores estomacales o diarreas, pérdida de masa corporal, inmunología afectada provocando constantes afecciones a nivel respiratorio. Dicha enfermedad también afecta a nivel emocional ocasionado, derrotismo, desconsuelo, irritabilidad, ansiedad, sensación de insatisfecho con las cosas que realiza o las hace mal, esa inquietud y falta de motivación genera que el aprendiz tenga pensamientos de suicidio por la baja autoestima que va adquiriendo, dando como desenlace la desconcentración de los trabajos de cada materia, que no le importe nada, tirándose al abandono total de la escuela, obteniendo vicios que a la larga serán perjudiciales para la salud.

Generalmente los educandos se encuentran sometidos a distintas actividades académicas donde se presenta el estrés académico que por lo general es de carácter adaptativo. La competencia entre los compañeros en los grupos de estudio, hace que algunos estudiantes se sientan avergonzados o afligidos dificultándose solucionar problemas en sus aulas, incrementando su estrés; el brindar un examen también representando mucha tensión y cierto bloqueo mental, impidiendo lograr un óptimo rendimiento, la sobrecarga de tareas, también es un agente que produce estrés, puesto que si se juntan serán más complicados que el estudiante las termine ya que para el estudiante resulta difícil administrar su tiempo de tal manera que las resuelva y presente su trabajo, exponer en público

no es una de sus fortalezas en el estudiante, por ello, lo antes mencionado podrían ser algunas de las razones que ocasionen el estrés académico o derivarse en pánico escénico (Barraza, 2018).

Para comprender acerca de las teorías que exponen el estrés. Selye (1964) dio a saber el Síndrome de Adaptación General, que es una guía la cual describe que el organismo reacciona a un factor estresante a través de 3 periodos; el primero es la fase de alarma, aquí es donde la persona percibe que dentro de su organismo comienza a ocurrir una situación estresante y comienza a sentir una diversidad de cambios tanto psicológicos como fisiológicos algunos de ellos son: la inquietud, la ansiedad, entre otros, que lo advierten para este suceso, la segunda fase es la resistencia aquí el sistema humano desarrolla un sinnúmero de procesos emocionales, conductuales, psicológicos y emocionales para poder negociar la circunstancia que sea menos estresante y perjudicial para la persona, incluso haya una adaptación, de todas formas ocurrirá en el organismo una reducción dentro de su resistencia general, ocurriendo una baja general del organismo reflejado en la disminución de su rendimiento a través de una capacidad menor para poder tolerar situaciones de frustración y que se puedan convertir con el pasar del tiempo en condiciones crónicas o fisiológicas o psicósomáticas en personas y por último la fase del cansancio donde se ratifica si la fase anterior de la adaptación funciona o fracasa, entrando en una fase de agotamiento donde los trastornos psicológicos y físicos se convierten en crónicos siendo difíciles de actuar inmediatamente.

La posición de Selye fue juzgada por la comunidad psicológica, puesto que solo se basaba en las reacciones fisiológicas. Lazarus (1966) expone a través de su teoría transaccional que combatir con una situación estresante es en especial un proceso que depende de ciertas circunstancias tanto del entorno como de otros factores. En esta teoría se considera como la persona interactúa con su entorno en un determinado escenario en particular ya que es un componente de las llamadas teorías transaccionales del estrés. Igualmente, afirma que para que una situación resulte estresante es la consecuencia de las interacciones del entorno de un individuo las cuales dependen del grado del factor estresante ambiental. Por lo tanto, el impacto es regulado por 2 factores: el primero es la evaluación que hace el individuo al factor estresante y el segundo

son los factores personales, culturales y sociales aptos para tratar con este agente.

En cuanto al nivel de estrés en las poblaciones universitarias, Muñoz (2008), señala que se ha encontrado escuetos trabajos realizados sobre el punto de referencia, sin embargo, los hallados demostraron los índices de estrés elevados en los universitarios. Específicamente, se destaca que el estrés es más prevalente en los estudiantes universitarios, especialmente durante las etapas iniciales de su formación académica y cuando se acercan los momentos de evaluación, subsiguiente en su aseveración refiere que existe una tendencia general que sugiere que el estrés es un fenómeno común y significativo en la población estudiantil universitaria. La alta prevalencia de estrés puede tener implicaciones importantes en la salud y el bienestar de los estudiantes, así como en su rendimiento académico.

Por consiguiente, Sánchez (2002) enfatiza que el hábito de estudio, como una técnica estratégica para combatir el estrés académico, siendo que los hábitos son los patrones de comportamiento constantes que los estudiantes emplean al enfrentarse a nuevos contenidos con el propósito de adquirir, comprender y aplicar conocimientos. Se mencionan diversos elementos esenciales del hábito de estudio, como la administración efectiva del tiempo, adicionado a un entorno adecuado para el proceso de aprendizaje, la eliminación de factores perturbadores, el enfoque adecuado en las tareas, una búsqueda eficaz de información documental, el plasmar correctamente los resultados, y tener el dominio de diversas técnicas de concentración y relajación, con la finalidad de mejorar el proceso de aprendizaje y comprensión de nuevos contenidos.

Adicionalmente, el autor Portillo (2008) coincide con lo anterior y resalta las numerosas ventajas que los estudiantes obtienen al desarrollar hábitos de estudio, como un rendimiento académico superior, una mayor adquisición de conocimientos, una capacidad de aprendizaje más rápida, un elevado desarrollo intelectual, un nivel cultural más alto, habilidades para manejar la información, disponibilidad de más tiempo, una autoestima y motivación intrínsecas elevadas, seguridad, entusiasmo, éxito, así como la adopción de métodos de estudio y estilos de aprendizaje establecidos.

Vicuña (1985), detalla los hábitos estudiantiles como una costumbre donde los estudiantes planifican llevar a cabo distintas actividades que tienen pendiente, que suelen realizar con frecuencia, con el objetivo de adquirir un mejor desempeño. De la misma manera, Belaunde (1994) encaja y explica que un método de estudio adecuado viene a ser la técnica con la cual el estudiante utiliza para sacar adelante cualquier actividad académica asignada, como parte de su formación de estudiante.

Fortaleciendo de igual manera esta idea, Quelopana (1999) hace hincapié que para hacer que un hábito se convierta en cotidiano debe realizarse de manera constante como si fuera algo normal. Así mismo, Góngora (2010) mantiene la misma posición manifestando que un hábito es algún suceso obtenido por la costumbre y realizado de manera instintiva y habitual. Tener el hábito de estudiar de manera constante es algo que las personas no solo lo adquieren sino también lo aprenden, puesto que no es algo que se adquiere naturalmente.

Por otro punto de vista, Paredes (2018) determina que los hábitos se obtienen a través de la repetición, formando parte de la personalidad en las personas una vez que se logran establecer, pero para lograr esto es necesario tener en cuenta se desarrolle en 2 estadios considerables: primero adquirirlo y segundo consolidar el hábito, si esto se logra pues el hábito se volviera automático y se ejecutará de manera habitual.

Díaz y García (2008) refieren que los hábitos necesitan formarse, no es una tarea sencilla, puesto que se necesita cumplir algunas consideraciones, ya que el estudiante debe evidenciar algún tipo de motivación intrínseca, y que si una vez ya obtenido no es practicado de manera constante pues terminaría por perderse.

Fernández (1988) establece que un hábito viene hacer un esquema de comportamiento el cual se ha aprendido previamente y que se da bajo determinadas circunstancias, que por lo general tiene naturaleza rutinaria, donde ya no se necesita que las personas lo piensen o determinen cómo van a reaccionar, lo cual depende de cuantos refuerzos haya obtenido dicha conducta.

Otra de la teoría que más destacada es, la trilogía de los hábitos de estudio, la cual explica que los hábitos son aquellos componentes indispensables de la vida, que no se pueden omitir puesto que son modelos cotidianos y regulares

que presentan la personalidad y determina la ineficacia o el éxito en lo largo de la vida. Es así como esta teoría se encamina en tres aspectos importantes tales como; la capacidad el deseo y el deseo. Como punto de partida el conocimiento tiene que ser netamente teórico y da respuesta a la pregunta de qué hacer y porque hacer, la competencia es como saber hacerle frente a esta actividad, en otras palabras, saber cuáles son las estrategias que espera encontrar y por último el deseo, que viene hacer la motivación de querer realizarlo (Covey, 1997).

Desde el punto de vista de Vicuña (2014), manifiesta que los hábitos estudiantiles son un modelo de conducta que la persona va aprendiendo y que posteriormente evidencia en situaciones de estudio sin tener la necesidad de decidir, debido a que lo hace de manera automática. Destacaron cinco 5 dimensiones para desplegar técnicas de estudio, en la elaboración del inventario de hábitos de estudio CASM-85, las cuales son:

Formas de estudio: Esta área responde a la interrogante ¿Cómo estudia usted? Su principal objetivo es encontrar las estrategias de estudio que los educandos realizan con mayor regularidad. Este punto contiene actividades como destacar la información más relevante, sobresaltar las frases desconocidas y a su vez producir preguntas y contestarlas con sus propias palabras, recordar lo que ha leído y tener conexión entre el tema nuevo con los conocimientos previos.

Resolución de tareas: En esta dimensión se responde a la pregunta ¿Cómo haces tus tareas?, como finalidad tiene descubrir cuales son las medidas que opta el estudiante para realizar sus tareas académicas, esto puede incorporar la búsqueda de literaturas o aprender nuevas definiciones en conclusiones desconocidas, lo cual dependerá de la complejidad de la actividad consignada.

Preparación de exámenes: en esta dimensión responde a la interrogante ¿Cómo prepara sus exámenes?, tiene por objetivo descubrir las estrategias que emplea el estudiante antes de dar un examen, como estudiar un día previo a este, prepararse para el plagio durante dos horas diarias.

Formas de escuchar: Esta dimensión contesta a la siguiente pregunta ¿Cómo escucha las clases?, teniendo como finalidad hallar las técnicas que emplea el estudiante en las clases, como subrayar los textos, tomar notas, soñar despierto o concentrarse más en las bromas que hacen sus amigos que en

sus lecciones, así como planificar lo que hará después y solicitarle al docente que determine las palabras a las que no está familiarizado.

Acompañamiento al estudio: en lo que respecta esta dimensión se da respuesta a la siguiente pregunta ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?, que tiene como objetivo ver qué acciones emplea el estudiante mientras va estudiando como, por ejemplo: mirar televisión, ser interrumpidos por amigos y familiares, escuchar música, mirar televisión y/o aceptar salir a reuniones sociales con amigos.

Raya (2010) nos orienta acerca de nuevas variables que deben estar debidamente evolucionadas o potenciadas para pueda existir una relación entre los determinantes ambientales, logrando de esta manera que el aprendiz realice sus actividades. Es fundamental en estos casos que se propicie un ambiente o lugar estratégico donde la persona esté libre de distracciones, para que pueda continuar con su trabajo de forma asertiva y en el tiempo adecuado, por ello, en el espacio designado sólo debe haber materiales que sean necesario para su elaboración, como una biblioteca, stand, habitación propia, asimismo; debe contar solo con los instrumentos adecuados como laptop, cuadernos o algunos lapiceros.

En base con lo anterior, Martínez et al., (1999) indica que existen componentes más íntimos, que conforman o son parte de la rutina o costumbre al momento de empezar una asignatura. En este caso se toman en cuenta factores psicológicas y corporales, enfocándose en el tema emocional, psicológico de la persona es decir su nivel de concentración y distracción al momento de realizar una actividad asignada, también toma en cuenta al cuerpo como se encuentra en su intelecto. Logrando de este modo un balance entre los dos aspectos, va generar que el individuo actúe con más ciencia, se comprometa a cada día mejorar y obtener excelentes resultados en su aprendizaje.

Tenemos en cuenta que es de mucha importancia las buenas prácticas en el aprendizaje para generar excelentes resultados sobresalientes en todas las materias, esto es muy necesario ya que la mayoría que no la tiene empieza a malgastar su tiempo y su cerebro haciéndole estudiar por horas para un examen del día posterior, generando así un desgaste en el cuerpo, por las horas incompletas que dormirá, además se sentirá frustrado y afanoso tratando

de captar todo en tan poco tiempo. Por ende, es recomendable un plan de estudio todos los días, cada estrategia o actividad del día serán de mucha ayuda para un buen rendimiento escolar, dejando de lado bajas calificaciones.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de la investigación

Tipo de investigación:

El tipo de investigación empleada fue básica, sustentada en la exploración de nuevos conocimientos, sin considerar como objetivo realizar la aplicación de esta.

La investigación básica es el estudio que sienta las bases teóricas sin tomar en cuenta la practicidad investigativa, si no lo que busca son nuevos conocimientos. (Escudero, 2017).

Diseño de investigación:

El tipo del diseño de la investigación fue no experimental, de corte transversal, descriptivo - correlacional.

Este diseño no realiza manipulación intencional de las variables estudiadas, sólo centra su estudio a nivel de observación de la muestra en su contexto natural, sin precisar alteraciones a la misma. (Mata, 2019).

En el mismo horizonte Ríos (2017), asevera que la investigación correlacional brinda al investigador la facultad de medir dos variables, sin determinar las causas de estas, ni los efectos, se centra en la obtención de básica teórica, de vital importancia para su posterior utilización en investigaciones futuras.

Este tipo de investigación utiliza la descripción, observación y fundamentación del fenómeno, siendo que no busca lo que causa dicho efecto. (Driessnack y Costa, 2017).

3.2 Variables y operacionalización

Variable 1: Estrés académico

Definición conceptual:

Zárate, et al (2017) indicaron que el estrés académico es una serie de reacciones bioquímicas activadas a nivel neurológico, con incidencia fisiológica que, tiene origen en una asimilación negativa del alumno frente las exigencias de

su contexto y carece de motivación causándole efectos adversos a su salud emocional.

Definición operacional:

El estrés académico se refleja en el comportamiento preocupante de parte del estudiante, cuando este no puede responder satisfactoriamente frente a sus responsabilidades académicas, desencadenando una afección psicológica.

Indicadores:

La medición de las variables y sus indicadores tuvieron como indicadores los siguientes: dimensión estresores, circunstancias o situaciones que estresan al alumno; dimensión síntomas, distintas reacciones que experimenta el estudiante cuando se encuentra estresado y por último una dimensión de estrategias de afrontamiento, relacionada con las técnicas que emplea el estudiante para combatir el estrés.

Escala de medición:

Escala ordinal

Variable 2: Hábitos de estudio

Definición conceptual:

Paredes (2018) refiere que los hábitos son un aglomerado de acciones que se obtienen a través de la repetición, y que construyen la personalidad una vez que se adquieren.

Definición operacional:

Los hábitos estudiantiles son una serie de conductas que se repiten en los estudiantes que se deberían practicar para que mejoren su rendimiento en lo que respecta a sus actividades académicas. Es por ello que, deben ser constantes y en un tiempo prolongado, para que se logre instaurar y sea fácil de realizarlo de manera diaria.

Indicadores:

Los indicadores formulados para medir las variables y dimensiones fueron los siguientes: formas de estudio, que ayudan a descubrir las estrategias que los estudiantes utilizan a menudo; la resolución de tareas examina qué medidas emplea el estudiante para hacer sus tareas; preparación de exámenes, hallar los métodos que emplea el estudiante antes de rendir un examen; formas de escuchar, da paso a encontrar qué métodos emplean durante la clase; acompañamiento al estudio; evaluar las actividades que utiliza el estudiante durante su estudio, por ejemplo mirando tv o escuchando música.

Escala de medición:

Escala ordinal

3.3 Población, muestra, muestreo

Población

Hernández et al (2018) refiere en cuanto a la población, como la totalidad de miembros empleados en un estudio. Por lo tanto, la población se conformó por 1134 alumnos ingresantes de todas las carreras profesionales que se detallan a continuación: Derecho, Arquitectura, Administración, Psicología, Civil, Industrial y Contabilidad, todas pertenecen a una universidad privada de Huaraz.

Tabla 1

Distribución de estudiantes según carrera

N.º de estudiantes	Frecuencia	Porcentaje
Psicología	200	17.6%
Administración	127	11.4%
Derecho	280	24.7%
Arquitectura	90	8 %
Ingeniería Civil	250	22 %
Contabilidad	118	10.3%
Industrial	69	6%
Total	1134	100%

Nota: Esta tabla muestra la cantidad de alumnos ingresantes a pregrado en una universidad Privada – Huaraz

Criterios de inclusión:

- Ingresantes a pregrado en una Universidad Privada - Huaraz.
- Ingresantes que expresaron su consentimiento para su inclusión en el presente estudio.
- Ingresantes con un rango de edad entre los 17 a 28 años.

Criterios de exclusión:

- Ingresantes ciclos superiores al segundo de cualquier carrera profesional de una Universidad Privada - Huaraz.
- Ingresantes que no expresaron su consentimiento para participar en el presente estudio.
- Ingresantes fuera del rango de edad establecido en el criterio de inclusión.

Muestra:

Hernández-Sampieri et al., (2018) la muestra es una parte de componentes o fragmentos compuesto de componentes que han sido elegidos anteriormente de una población para llevar a cabo una investigación. Para cuantificar la muestra se empleó la fórmula:

$$n = \frac{Z^2 P(1 - P)N}{E^2(N - 1) + Z^2 P(1 - P)} = 288$$

A través de la fórmula, se determinó una muestra de 288 estudiantes de 1er ciclo de la Universidad Privada Huaraz.

Muestreo:

En este trabajo se utilizará el muestreo no probabilístico por conveniencia, puesto que permitió identificar casos determinados para el estudio. Otzen y Manterola (2017) refieren que este muestreo es el más aplicado en las investigaciones, ya que contribuye a identificar casos característicos en una

determinada población, en base al criterio del investigador, por lo tanto, disminuye la muestra sólo a estas personas.

3.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos

Se utilizará la técnica de la encuesta, porque dará la posibilidad de obtener la información principal de los participantes. Según Palella y Martins (2017), esta técnica tiene como finalidad recabar datos de las personas inmersas en dicho estudio, para dar a conocer sus posturas y opiniones acerca de un tema determinado.

Por otro lado, Barraza (2018), indica que el inventario SISCO sobre estrés académico, en su versión original, está compuesto por 21 ítems, los cuales se encuentran distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.

- Un ítem que, con valores numéricos del 1 al 5 (donde uno es mínimo y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

- Siete ítems con seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) las cuales permiten identificar la frecuencia de las demandas del entorno o contexto como estímulos estresores.

- Siete ítems con seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) para valorar la frecuencia de los síntomas al estímulo estresor.

- Siete ítems con seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) para identificar la frecuencia de las estrategias utilizadas como afrontamiento.

El instrumento que se empleó es: Hábitos de estudio CASM-85, que cuenta con 53 ítems con respuestas dicotómicas (siempre o nunca). Tiene cinco dimensiones: Cómo estudia, cómo hace sus tareas, preparación para sus exámenes, cómo escucha usted sus clases y que acompaña sus momentos de estudio. Cuenta con indicadores que van desde muy positivo a negativo, según

sus resultados. El instrumento cuenta con validez y confiabilidad por consistencia interna con .93.

3.5 Procedimientos

En primer lugar, para llevar a cabo la recolección de datos, se agendó una reunión con el director de la Universidad Privada para aclarar sobre el estudio y se le solicitó la autorización para que los estudiantes que se encuentran en el 1er semestre académico puedan participar, con el objetivo de tener un mayor alcance de la población.

Como segundo punto, se organizó con los docentes de primer ciclo para que puedan aplicar el instrumento mediante formularios Google (aplicación virtual), inicialmente el formulario tenía el consentimiento informado, luego en cada una de las pruebas los ítems.

Por último, los datos se recogieron de Google forms y se empezó a elaborar la base de datos respectiva.

3.6 Método de análisis de datos

Luego de verificar que los formularios fueron respondidos en su totalidad por la muestra que obtuvimos, se procederá a descargar el documento Excel a través de la plataforma, para luego realizar el respectivo filtro y confirmar que los participantes cumplan los criterios que solicita en el estudio.

En primer lugar, se realizaron estadísticos descriptivos para evaluar determinadas características sociodemográficas, de igual manera con los datos obtenidos por cada instrumento, entre ellos; medianas, modas, medias, entre otros. Conforme con los objetivos del estudio.

Luego se emplea la prueba de Kolmogorov-Smirnov para describir la normalidad de la distribución de los datos debido a que, es una muestra mayor de 50 alumnos, además de identificar si las pruebas empleadas son paramétricas o no paramétricas. Por último, se utilizará la prueba de Spearman para analizar el coeficiente de correlación de las pruebas.

3.7 Aspectos éticos

La investigación en mención tuvo tres aspectos para asegurar y respetar la validez del estudio. Inicialmente se respetó el procedimiento del consentimiento informado en los estudiantes. Como segundo punto, se implementó acciones para

salvaguardar la confiabilidad de la información y su seguridad, para prevenir la posibilidad de que sufra algún cambio o alteración. Y, en tercer lugar, los datos se conservaron en la fuente de información de la plataforma de Google, para proteger los datos se conversarán sin ninguna alteración. Por una parte, de acuerdo con el Código de ética y deontología (2017) mediante la investigación se debe de reverenciar la privacidad e integridad de los individuos involucrados en el estudio, donde los resultados sólo tendrán fines académicos.

De acuerdo con el principio de autonomía: se les otorgó a los participantes la finalidad de la investigación y en lo que consiste, con el fin de despejar sus dudas y puedan determinar si llegan a participar o no del estudio en mención.

Respecto al principio de no maleficencia: se les comunicó a los participantes que la investigación no generará algún tipo de riesgo que ponga en peligro su salud, y que si en algún momento deciden retirarse lo pueden hacer con toda la libertad.

En relación con el principio de beneficencia: Los resultados del estudio serán comunicados a la institución con el objetivo de beneficiar a la población y contribuir en su intervención. Por último, el principio de justicia trata que los datos obtenidos por completos anónimos y la identidad de los participantes no será predispuesto en ningún momento, cabe recalcar que los resultados serán utilizados con fines investigativos, evitando cualquier divulgación de cualquier índole.

IV. RESULTADOS

Tabla 2

Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov

	Estadístico	GI	Sig
Estrés académico	.117	49	.000
Hábitos de Estudio	.123	49	.000

En este caso, según lo que se observa en la tabla 2, el nivel de significancia arrojó .000. Este valor indica que la probabilidad de que los datos sigan la distribución normal es extremadamente baja, ya que es menor que 0.05 (nivel de significancia típicamente utilizado). Por lo tanto, se infiere que los datos no siguen una distribución normal y, en consecuencia, se debe utilizar una prueba estadística alternativa, como el coeficiente de correlación de Spearman, que es adecuado para datos que no siguen una distribución normal.

Tabla 3*Confiabilidad del Inventario de Estrés Académico SISCO 21*

	Cronbach's α	McDonald's ω
Estrés académico	0.769	0.840

En la tabla 3, respecto al Inventario de Estrés Académico SISCO 21, se evidenció la confiabilidad mediante los coeficientes, para el caso de alfa de cronbach con un valor 0.769, y para el caso de McDonald .840, es decir la variable tiene una confiabilidad aceptable.

Tabla 4*Confiabilidad del Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85*

	Cronbach's α	McDonald's ω
Hábitos de Estudio	0.769	0.897

En la tabla 4, se obtuvo como resultado respecto al Inventario de Hábitos de Estudio con el coeficiente de Cronbach el valor de .769 y con el coeficiente McDonald .897, con lo que se aceptó la confiabilidad del instrumento.

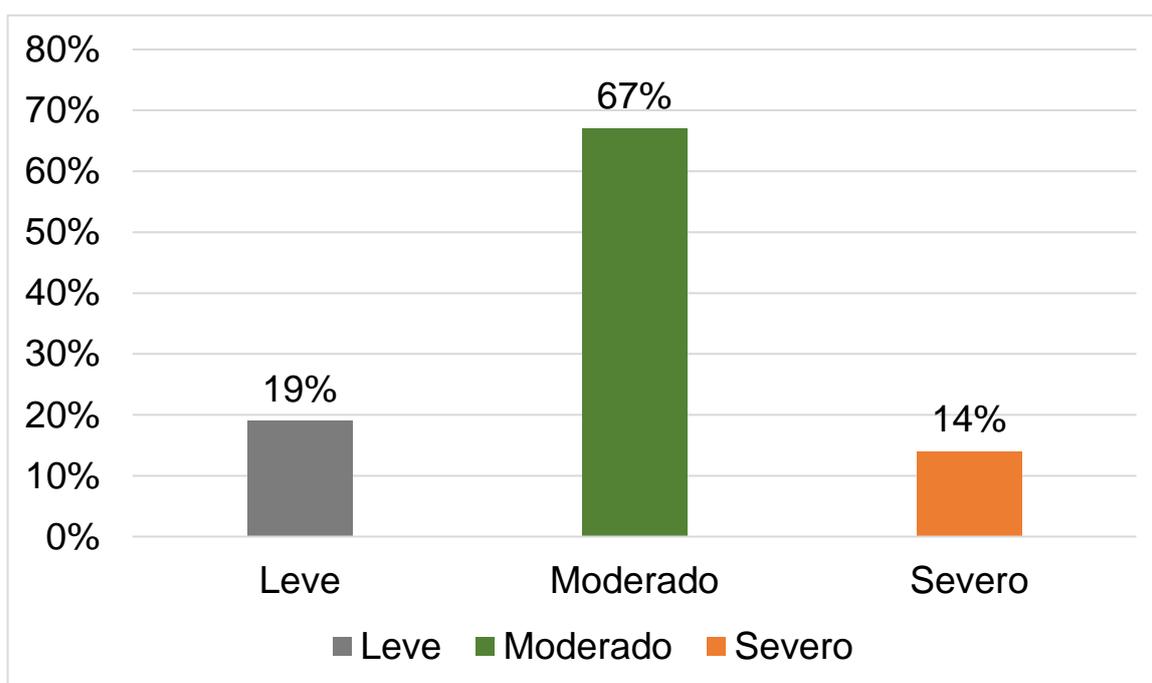
Tabla 5

Distribución según niveles de estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes ingresantes a pregrado de una universidad privada, Huaraz, 2023.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Leve	55	19%
Moderado	193	67%
Severo	40	14%
Total	288	100%

Figura 1

Distribución según niveles de estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes ingresantes a pregrado de una universidad privada, Huaraz, 2023.



En la tabla 5 y el gráfico 1, se observa que 67% del total de estudiantes manifiestan poseer un nivel moderado de estrés, es decir la mayoría refiere síntomas como desgano, desesperación y cansancio, mientras que el 19% de estudiantes expresaron poseer un nivel de estrés leve, es decir poseen estrategias de manejo frente al estrés que podría ocasionar la carga estudiantil, y solo el 14% de la muestra indica tener un nivel severo de estrés, es decir poseen

cambios su estado de ánimo, tales como la tristeza y la irritabilidad, como también problemas al concentrarse, sin realizar estrategias o acciones para enfrentar situaciones que los conlleve al estrés.

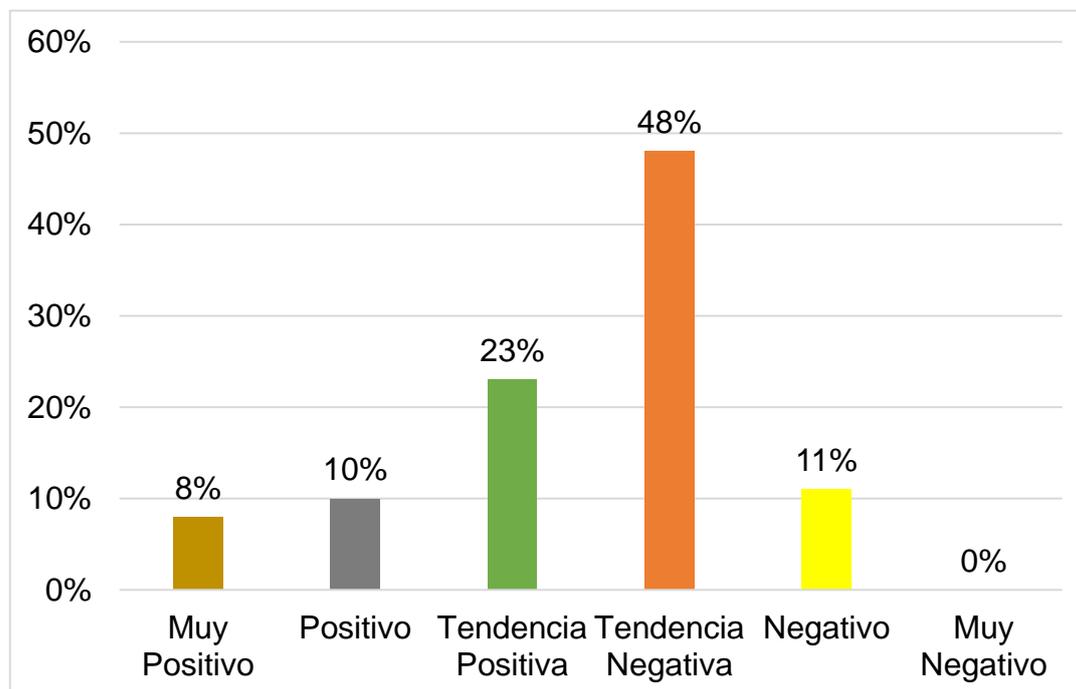
Tabla 6

Distribución según niveles de hábitos de estudio en universitarios de primer ciclo de una universidad, Huaraz, 2023

	Frecuencia	Porcentaje
Muy Positivo	24	8%
Positivo	30	10%
Tendencia Positiva	65	23%
Tendencia Negativa	137	48%
Negativo	32	11%
Muy Negativo	0	0%
Total	288	100%

Figura 4

Distribución según niveles de hábitos de estudio en universitarios de primer ciclo de una universidad, Huaraz, 2023



Los resultados que se evidencian en la tabla 6 y el gráfico 4, indican que la mayoría de estudiantes (48%), tienen una tendencia negativa, pues no emplean estrategias de estudio debido a que manifiestan no conocerlas, mientras

que el 23% expresó una tendencia positiva es decir utilizan estrategias de estudio, caso contrario el 11% de la población se ubicó en un nivel negativo, es decir no conocen ni aplican las estrategias de estudio, en contraparte el 10% que se encuentra en un nivel positivo, emplean y conocen las estrategias de estudio y solo 8% de los estudiantes mantenían hábitos de estudios muy positivos, lo que demuestra que emplean técnicas y estrategias para conllevarlas actividades académicas.

Prueba de Hipótesis General

Tabla 7

Correlación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes ingresantes a pregrado de una universidad privada, Huaraz, 2023

Estrés académico			
Hábitos de estudio	rs		.250***
	P		.<.001
	r ²		.345

Nota: rs=Coeficiente Rho de Spearman, p=nivel de significancia

En la tabla 7, se aprecia la correlación existente entre las variables, la misma que es directa y grado bajo entre el estrés académico y hábitos de estudio (rs .250***), además el nivel de significancia es bilateral (p <.001), es decir es altamente significativa, motivo por el cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta hipótesis alterna.

Prueba de Hipótesis Específicas 1:

Tabla 8

Correlación entre estrés académico y las dimensiones de hábitos de estudio en estudiantes ingresantes a pregrado de una universidad privada, Huaraz, 2023.

	Dimensiones	Rho	P
	Cómo estudia usted	.259	0.036
	Cómo hace usted su tarea	.160**	0.007
Estrés	Cómo prepara usted sus exámenes	.127*	0.033
académico	Cómo escucha usted sus clases	.264***	<0.001
	Que acompaña sus momentos de estudio	.217***	<0.001

Nota: rs=Coeficiente Rho de Spearman, p=nivel de significancia

En la tabla 8, se corroboró la correlación de grado bajo existente entre la variable estrés académico y la dimensión cómo hace usted su tarea (.160, $p > 0.05$), del mismo modo con la dimensión cómo prepara usted sus exámenes (.127*, $p > 0.05$), en el mismo grado entre estrés y la dimensión cómo estudia usted (.259, $p > 0.05$), también en la dimensión cómo escucha usted sus clases (.264***, > 0.001) y por último con la dimensión que adjunta su momento de estudio (.217***, > 0.001).

Prueba de Hipótesis Específicas 2:

Tabla 9

Correlación entre hábitos de estudio y las dimensiones de estrés académico en estudiantes ingresantes a pregrado de una universidad privada, Huaraz, 2023.

	Dimensiones	Rho	p
	Estresores	.121*	0.043
Hábitos de estudio	Síntomas	.384***	<.001
	Estrategias de afrontamiento	.059	0.044

Nota: rs=Coeficiente Rho de Spearman, p=nivel de significancia

En la tabla 9, se determinó que la relación existente entre hábitos de estudio y la dimensión estresores es de grado bajo con un valor de .121* y el nivel de significancia es bilateral ($p < 0.05$). Además, se observó que hay una relación de grado bajo de la variable y la dimensión síntomas, con un valor rho .384*** y con nivel de significancia bilateral $>.001$, en cuanto a la variable y la dimensión estrategias de afrontamiento tiene una relación de grado bajo .059 y un nivel de significancia bilateral ($p < 0.05$).

V. DISCUSIÓN

Después de presentar los hallazgos, se procede a discutirlos en comparación con investigaciones previas realizadas antes del presente estudio:

En relación con el objetivo general (OG), se encontró una correlación significativa y positiva entre las variables analizadas en los estudiantes universitarios ingresantes, con un coeficiente de correlación de $.250^{**}$. Además, se observó que el nivel de significancia bilateral fue de $.001$, lo cual indica que los resultados son altamente significativos. En consecuencia, se aceptó la hipótesis alternativa planteada en el estudio.

Además, los resultados obtenidos en este estudio son similares a los encontrados por otros investigadores. Por ejemplo, Reina (2022), en su estudio realizado con estudiantes universitarios de Cajamarca, confirmó la existencia de una relación considerablemente baja entre las variables, con un coeficiente de correlación de 0.26 . Estos hallazgos fueron relevantes, ya que permitieron refutar la hipótesis nula planteada. De manera similar, Huamán (2021) encontró una relación positiva y débil entre las variables en su investigación llevada a cabo en la ciudad de Andahuaylas, con un valor de 0.225 . Por otro lado, Solano (2021) manifestó que ambas variables mantienen una correlación significativamente positiva, con un coeficiente de correlación de 0.456 . A pesar de las pequeñas diferencias que existen con respecto a la presente investigación, se verifica que existe una correlación entre las variables.

Por otro lado, hay investigadores que refutan estos resultados. Estrada (2020) afirmó en su investigación que existe una relación inversa y significativa entre las variables, con un coeficiente de correlación de -0.365 y un nivel de significancia de $p > 0.05$. De manera similar, Casali (2020) determinó en su estudio que prevalece una relación inversa, siendo incluso muy fuerte, con un coeficiente de correlación de -0.840 . Aunque los resultados evidencian una correlación entre ambas variables, algunos investigadores sostienen que prevalece una relación directa, mientras que otras investigaciones indican una relación inversa.

Tam et al. (2010) plantea que el exceso académico que experimentan los estudiantes universitarios es una causa de estrés, y esto está asociado con los hábitos de estudio inadecuados que se generan. Del mismo modo, Parades (2018) sostiene que a través de la repetición se pueden desarrollar hábitos, y es

importante potenciar esa capacidad para que se convierta en automática mediante la práctica constante, lo que permitirá que estos hábitos perduren a largo plazo (Sabri et al., 2019).

En relación con el OE1 se encontró una relación de bajo grado entre la dimensión "cómo hace usted su tarea" y el estrés ($r = 0.160^{**}$, $p < 0.05$), así como con la dimensión "cómo prepara usted su tarea" ($r = 0.160^{**}$, $p > 0.05$), y la dimensión "cómo prepara usted sus exámenes" ($r = 0.127^*$, $p < 0.05$). Por otro lado, se observó una correlación de bajo grado entre el estrés y la dimensión "cómo estudia usted" ($r = 0.259$, $p > 0.05$), así como con la dimensión "cómo escucha usted sus sesiones de aprendizaje" ($r = 0.264^{***}$, $p < 0.001$), y la dimensión "cómo acompaña sus momentos de estudio" ($r = 0.217^{***}$, $p < 0.001$).

Estos resultados contradicen los obtenidos por Estrada (2020), quien concluyó que el estrés académico se relaciona inversamente con las dimensiones de los hábitos de estudio, es decir, una menor presencia de estrés está relacionada con las dimensiones de cómo estudia, cómo hace sus tareas, cómo prepara sus exámenes, cómo escucha sus clases y qué acompaña sus momentos de estudio. Estos hallazgos se respaldan con los planteamientos de García (2021), quien sostiene que durante el periodo universitario los estudiantes se ven involucrados en diversas actividades como exposiciones, tareas y exámenes, y generalmente no cuentan con hábitos de estudio adecuados para hacer frente a la carga académica, lo que genera estrés.

En cuanto al OE2 de estudio y la dimensión de estresores, con un coeficiente de correlación de 0.121^* y un nivel de significancia bilateral mayor a 0.05 . De manera similar, se observó una relación de grado muy bajo entre los hábitos de estudio y las estrategias de afrontamiento, con un coeficiente de correlación de 0.059 y un nivel de significancia bilateral mayor a 0.05 . Además, se encontró una relación de bajo grado entre los hábitos de estudio y la dimensión de síntomas, con un coeficiente de correlación de 0.384^{**} y un nivel de significancia bilateral menor a 0.001 .

Estos resultados son similares a los encontrados por Reina (2022), quien también reportó una relación baja entre los estresores y los hábitos de estudio, con un coeficiente de correlación de 0.163 . Asimismo, Reina encontró una relación baja entre los hábitos de estudio y la dimensión de afrontamiento, con un

coeficiente de correlación de 0.036. Por otro lado, Solano et al. (2022) encontraron una relación muy baja pero positiva entre los estresores y los hábitos de estudio, con un coeficiente de correlación de 0.339 y un nivel de significancia mayor a 0.05. En cuanto a la relación entre los síntomas y los hábitos de estudio, Solano et al. encontraron una baja relación con un coeficiente de correlación de 0.353 y un nivel de significancia mayor a 0.05.

Según Domínguez et al. (2018), los estresores pueden ser interpretados de manera diferente por diferentes personas, lo que implica que las manifestaciones de estrés pueden ser subjetivas frente a diversos estímulos. Además, se destaca que factores estresores comunes incluyen el sistema financiero, las evaluaciones, los estilos de vida y la competencia académica, los cuales pueden aumentar si no se utilizan estrategias de estudio adecuadas (Maceo-Palacio et al., 2016).

En relación con el OE3 se llegó a la conclusión de que el 8% de los estudiantes tienen hábitos de estudio positivos, lo que indica que utilizan técnicas y estrategias para abordar las actividades académicas. El 10% se ubicó en un nivel positivo, mientras que el 23% mostró una tendencia positiva, lo que implica que emplean diversas estrategias de estudio, aunque no de manera frecuente. Por otro lado, el 48% de los estudiantes presentaron un factor negativo, lo que indica que no utilizan las estrategias de estudio a pesar de conocerlas. Esto se refleja en la falta de organización previa para exámenes u otras actividades académicas. Finalmente, el 11% se mantuvo en un nivel negativo, lo que evidencia que los universitarios no tienen buenos hábitos de estudio, lo que puede resultar en calificaciones bajas o la dificultad para alcanzar sus objetivos en cada unidad.

Estos hallazgos son similares a los encontrados por Solano et al. (2022), quienes demostraron en su estudio que el 57.6% de los universitarios presentaban una predisposición negativa hacia los hábitos de estudio, siendo el 12.7% en un nivel negativo y el 5.7% en un nivel positivo. Estrada (2020), en su estudio, también encontró que el 29.8% de los encuestados tenía una predisposición negativa en sus hábitos de estudio. En relación con estos hallazgos, Parades (2018) señala que los hábitos se adquieren a través de la repetición. De manera similar, Díaz y García (2008) afirman que los hábitos de estudio no son algo que

se obtenga fácilmente, ya que requieren que el estudiante demuestre una motivación intrínseca para desarrollar el hábito y lo practique de manera constante.

En relación con el OE3 se llegó a la conclusión de que el 19% de los estudiantes experimentaban niveles de estrés académico, lo que indica que, frente a estresores como exposiciones, tareas y exámenes, lograban establecer estrategias de afrontamiento. Por otro lado, el 67% presentaba niveles considerablemente altos de estrés, manifestando síntomas como desesperación, desgano y cansancio. Por último, el 14% evidenciaba niveles drásticos de estrés académico, lo cual se traducía en cambios de ánimo persistentes como tristeza e irritabilidad, así como dificultades de concentración, a pesar de haberse planteado acciones para hacerle frente y evitar que esta condición empeore.

Estos hallazgos son similares a los encontrados por Reina (2022), quien estableció que el 78% de los estudiantes de una institución en Cajamarca experimentaban un nivel considerable de estrés académico. Del mismo modo, Solano et al. (2022) concluyeron que el 63.9% de los encuestados mantenían niveles moderados de estrés, mientras que un 13% presentaba un nivel profundo. En una línea similar, Silva-Ramos et al. (2020) evidenciaron que el nivel de estrés reportado por los participantes de su estudio era moderado (86.3%). Además, los resultados se respaldan en el estudio de Zárate et al. (2017), quienes señalan que el estrés académico se produce cuando un estudiante interpreta negativamente las demandas de su entorno, lo que puede provocar fatiga e insomnio. Sin embargo, si el estudiante percibe estas circunstancias como beneficiosas, se sentirá motivado para completar sus tareas académicas y se entusiasmó por hacerlo en el futuro.

En cuanto a la metodología utilizada, se empleó un enfoque de investigación básica que buscaba generar nuevos conocimientos en la comunidad científica en relación con la problemática abordada. Este enfoque resulta beneficioso, ya que permite explorar las variables y descubrir las posturas de diferentes teóricos. El estudio se llevó a cabo utilizando un diseño descriptivo-correlacional, lo cual fue significativo, ya que permitió examinar la relación entre las variables y analizar los niveles de cada una de ellas.

La muestra utilizada en el estudio estuvo compuesta por 288 participantes, lo que garantizó la representatividad y validez de los resultados obtenidos. Los hallazgos utilizados en el estudio fueron válidos y confiables, ya que se emplearon instrumentos de medición con validación y confiabilidad previamente establecidas. Además, se siguieron criterios estrictos y se contó con la revisión de seis jueces expertos, quienes confirmaron la validez de los instrumentos utilizando el coeficiente V de Aiken.

Sin embargo, se encontraron dificultades en la aplicación de los instrumentos de manera virtual. A pesar de haber utilizado un formulario de Google y haber superado el número de muestra deseado, se aplicó un filtro para descartar a aquellos estudiantes universitarios que no cumplían con los criterios de inclusión. Esto generó demoras en la obtención de la base de datos. A pesar de ello, se logró ordenar la muestra y asegurarse de que cada participante cumpliera con los criterios establecidos.

En resumen, la metodología empleada en el estudio fue de tipo básica y descriptivo-correlacional, con una muestra representativa y el uso de instrumentos válidos y confiables. Aunque se enfrentaron dificultades en la aplicación virtual de los instrumentos, se logró obtener una muestra ordenada y se tomaron las medidas necesarias para garantizar la validez y confiabilidad de los datos recopilados.

Por último, es importante destacar que este estudio tiene relevancia social, ya que los resultados obtenidos aportarán de manera significativa a la comunidad científica y a los futuros investigadores al proporcionar un punto de referencia sobre la realidad de los estudiantes universitarios. Además, los hallazgos descriptivos servirán como un índice estadístico de los niveles de estrés académico, lo que puede ser utilizado por las autoridades educativas universitarias para diseñar programas promocionales que ayuden a reducir los niveles de estrés relacionados con la carga de tareas, otras actividades y exámenes.

Asimismo, estos resultados resaltan la importancia de abordar las tendencias negativas en los hábitos de estudio, ya que este es un aspecto valioso que los estudiantes deben tener en cuenta para lograr un desarrollo completo y satisfactorio. Esto sugiere que las autoridades pertinentes deben asumir la

responsabilidad de proponer grupos de estudio o estrategias que ayuden a los estudiantes a mejorar sus hábitos de estudio.

Además, este estudio puede servir como base de referencia para futuras investigaciones, fomentando la exploración y el estudio de otras variables relacionadas, como la ansiedad, el bienestar psicológico, el sistema educativo y académico, entre otros. De esta manera, se contribuirá al avance del conocimiento en estas áreas y se generarán nuevas perspectivas para comprender y abordar los desafíos que enfrentan los estudiantes universitarios en su proceso de aprendizaje.

VI. CONCLUSIONES

Primera: Se llega en consenso que se percibe cierto vínculo entre las actividades de la preparación y el estrés escolar en los aprendices del primer ciclo de la Universidad de Huaraz, con una tasa de .250**.

Segunda: Existe relación entre estrés y el factor de cómo aprende (.259), la cantidad de como presta atención en aula (.264*), al término el elemento de cómo usted asocia los instantes de aprendizaje (.217*).

Tercera: Se determinó que hay asociación entre los hábitos de estudio y los factores estresantes (.121*), en estrategias de afrontamiento (.059) y factores sintomáticos (.384***).

Cuarta: Se determinó que el 67% de los alumnos del nivel superior tienen los porcentajes en moderado en estrés, presentando así, desánimo, frustración, somnolencia.

Quinta: El 48% de los estudiantes del nivel superior llevan estilos inadecuados de hábitos de estudios, reafirmando de esta manera que no aplican las técnicas de aprendizaje a pesar de que las conoce.

VII. RECOMENDACIONES

- Primera:** Fomentar la elaboración de nuevos informes de investigación, con una muestra universitaria a nivel nacional que incluya a estudiantes de universidades públicas, con la finalidad de implementar estrategias para disminuir los niveles de estrés a través de los hábitos de estudio en los estudiantes de educación superior.
- Segunda:** Incentivar a la producción de nuevas investigaciones, adicionando a las variables de estudio la relación de nuevos aspectos como la ansiedad, producción, beneficio emocional o enfermedades psicológicas que sirvan de ayuda para tener mayor conocimiento y entendimiento del problema en estudio.
- Tercera:** Se sugiere solicitar la colaboración de las autoridades educativas regionales pertinentes para organizar charlas educativas o promocionales con el objetivo de abordar el estrés y sus causas en los estudiantes universitarios. Estas charlas deben brindar información y enseñar técnicas necesarias que ayuden a los estudiantes a hacer frente a los desafíos que enfrentan. De esta manera, se busca proporcionar soluciones efectivas a los problemas que afectan a los universitarios en relación con el estrés.
- Cuarta:** Se aconseja a los futuros profesionales de la ciudad de Huaraz a organizar y elaborar nuevas propuestas de investigación, implementando mejoras en los instrumentos de ejecución, enfocándose siempre en la realidad del alumno.
- Quinta:** Se propone la implementación de seminarios de capacitación dirigidos a los estudiantes universitarios de la institución de estudio seleccionada, con el objetivo de enseñar y promover el uso de hábitos de estudio efectivos. Estos seminarios tienen como finalidad ayudar a los estudiantes a combatir el estrés académico y mejorar su rendimiento académico.

REFERENCIAS

- Acevedo, D., Torres, J. y Tirado, D. (2015). *Análisis de los Hábitos de Estudio y Motivación para el Aprendizaje a Distancia en Alumnos de Ingeniería de Sistemas de la Universidad de Cartagena (Colombia)*. *Formación universitaria*, 8(5), 59-66. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062015000500007>
- Barraza Macías, A. (2004). *El estrés académico en los alumnos de posgrado*. *Revista electrónica Psicología Científica*
- Bedoya Cardona, E. (2022). *Stress, cognitive-emotional regulation, coping, and health in Colombian university students*. *Praxis & saber*, 12 (30).
<https://doi.org/10.19053/22160159.v12.n30.2021.11534>
- Belaunde Trelles, I. (1994). *Hábitos de estudio*. *Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón*, 2 (2), 15-18.
- Campoy Aranda, T., Benítez Ayala, M., Benítez Peralta, N., Viera Rodríguez, S., Cabañas Duarte, D., Flecha Rojas, F., Orihuela Mendoza, N., Cano Acosta, R y Vega Duette, C. (2020). *La Paz University Study Habits*. (Paraguay). *Revista Internacional de investigación en Ciencias Sociales* 16(1).
<https://doi.org/10.18004/riics.2020.junio.56-76>
- Casali Turpo, J. (2022). *Estrés Académico y Hábitos de Estudio en Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Católica Santa María Arequipa, 2018*. [Tesis de maestría, Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez]. <http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/7111>
- CNN (2019). *Salud mental: El 44% de los estudiantes universitarios ha estado con tratamiento psicológico*. https://www.cnnchile.com/pais/salud-mental-estudio-estudiantesuniversitariosratamienticologico_20190429/#:~:text=La%20Primera%20Encuesta%20Nacional%20de%20Salud%20Mental%20Universitaria,del%20sue%C3%B1o%20y%20los%20h%C3%A1bitos%20de%20los%20estudiantes.
- Covey, S. (1989). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Paidós.

- Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica (2021). *Reglamento de calificación, clasificación y registro de los investigadores del sistema nacional de ciencia, tecnología e innovación tecnológica - reglamento RENACYT*. <https://portal.concytec.gob.pe/images/publicaciones/Codigo-integridadcientifica.pdf>.
- Colegio de Psicólogos del Perú (2017). *Código de ética y deontología*. http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Cuba Armas, D (2022). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en los Estudiantes de química textil de una Institución Educativa Superior de Lima*. [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11823/Habitos_CubaArmas_Daly.pdf?sequence=1
- Díaz, S. y García M. (2008). *Escuela de desarrollo de hábitos. Vencer las rutinas para conseguir hábitos directivos saludables*. Díaz de Santos.
- Carolina Domingues Hirsch, Luiz, E., Karine, L., Jamila Geri Tomaschewski-Barlem, Valéria Lerch Lunardi, & Aline Marcelino Ramos. (2018). Factores percibidos por los estudiantes de enfermería como desencadenantes de estrés en el ambiente formativo. 27(1). <https://doi.org/10.1590/0104-07072018000370014>
- Estrada, E. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Socialium*, 4(2), 47–62. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.557>
- Fernández, L. O. (1988). *Técnicas de estudio*. L. Orgaz.
- Fernández Martínez, E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. [Tesis de doctorado, Universidad de León]. <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence>
- Góngora, C. (2010). *El mejor método para estudiar. Mailxmail- cursos para compartir lo que sabes*. http://portal2.edomex.gob.mx/dae/educacion.cultura/estrategias_habitas_estudio/groups/publicdocuments/ledomex_archivoldae_pdf

- Hernández Sampieri R y Mendoza, C (2018). *Metodología de la Investigación: Las rutas, cuantitativas, cualitativas y mixtas*. Editorial Mc Graw Hill Education.
- Sampieri, R. H. y Mendoza Torres C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill México.
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*.
- Llorente, Y., Herrera, Jorge., Hernández, D., Padilla, M., y Padilla, I. (2021). *Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019*. Revista Cuidarte,11(3). <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.1108>
- Martínez, V.; Pérez, O. y Torres, I. (1999). *Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios*. Don Bosco
- Ministerio de Educación (2019). *Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental*. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa%20trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>
- Najarro, J. (2020). *Study habits and their relationship with the academic performance of second year students of the professional school of medicine in the National University of San Marcos, Peru*. Revista Conrado,16(77), 354-363. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n77/1990-8644-rc-16-77-354.pdf>
- Ortega Mollo, V. (2012). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del Callao* [Tesis de maestría, Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://repositorio.usil.edu.pe/bitstreams/4a05f3d4-746e-4250-97b2>
- Quelopana, J. (1999). *Guía metodológica y científica del estudiante*. Editorial San Marcos
- Otzen, T, y Manterola, C. (2017). *Técnicas de muestreo sobre una población a estudio*. International Journal of Morphology, 35(1), 227-232. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Palella, S., y Martins, P. (2017) *Metodología De Investigación Cuantitativa*. Fedupel

- Lucana Vásquez, F. Hábitos de estudio en los estudiantes del tercer grado "A" de Educación Secundaria de la Institución Educativa Diego Quispe Tito - San Sebastián - Cusco 2021. [Tesis de licenciatura, Universidad Andina del Cusco]. https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4297/Flora_Tesis_bachiller_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Paricio Royo, J. (2017). *El estudiante como cliente: un cambio de paradigma en la educación superior*. Debats, 131(2), 41-45. doi: 10.28939/iam.debats.131-2.4
- Raya, R (210) *Factores que intervienen en el aprendizaje*. Federación de enseñanza Andalucía. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7060.pdf>
- Reina Flores, I (2022) *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de Obstetricia de una universidad de Cajamarca, 2022*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/95935>
- Román, J., Franco, R. & Román, R. (2021). *Diagnosis of Study Habits in New University Students as a Tool to Identify Opportunities for Improvement*. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo. 11(21) <https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.692>
- Selye,H. (1964). *From dream to discovery. On being a scientist*. McGraw-Hill.
- Solano, O., Salas, B., Manrique, S y Núñez, L (2022). Relationship between Study Habits and Academic Stress in University Students of the Basic Sciences area of Lima (Peru). Revista Ciencias de la Salud. 20(1) 1-15. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10716>
- Silva Ramos, M. F., López Cocotle, J. J., y Meza-Zamora, M. E. C. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Investigación y Ciencia, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Suarez, O. y Ramírez, M. (2020). *Estrés académico en estudiantes que cursan asignaturas de Física en ingeniería: dos casos diferenciados en Colombia y México*. Revistas científicas. 39, 341-352. <https://doi.org/10.14483/23448350.15989>
- Vicuña, L. (2014). *Inventario de hábitos de estudio CASM – 85 – R - 2014*. LAVP

Vicuña, L. (1998). *Inventario de hábitos de estudio CASM 85-R-1998*. Perú: Ediciones CEDEIS.

Vildoso Gonzales, V. (2003). *Influencia de los Hábitos de Estudio y la Autoestima en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Escuela Profesional de Agronomía de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann*. [Tesis de Maestría, Universidad Mayor de San Marcos].
http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/human/vildoso_gv/t_completo.pdf

Zarate, N., Soto, M., Martínez, E., Castro, M., López, R., García, N. (2018). *Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud*. Revista de la Fundación Educación Médica. 21(3)
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2014-98322018000300007#:~:text=Carecer%20de%20h%C3%A1bitos%20de%20estudio,digestivos%2C%20dolor%20abdominal%2C%20diarrea%2C

Zárate, N., Soto, M., Castro, M., y Quintero, J. (2017). *Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas*. Revista de Alta Tecnología y la Sociedad, 9(4), 92-98

ANEXOS

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
ANEXO 1: Matriz de consistencia ¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de primer ciclo de una universidad privada de Huaraz, 2023?	Objetivo general: Determinar la relación entre los hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de primer ciclo de una universidad privada de Huaraz, 2023. Objetivos específicos: Determinar la relación entre hábitos de estudio y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de primer ciclo de una universidad privada de Huaraz, 2023, determinar la relación entre estrés académico y las dimensiones	Existe relación entre los hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de primer ciclo de una universidad privada de Huaraz, 2023. De esta misma manera, se propuso las siguientes hipótesis específicos: Existe relación entre hábitos de estudio y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de primer ciclo de una universidad privada de Huaraz, 2023 y existe relación entre estrés académico y las dimensiones de hábitos	Hábitos de estudio. Estrés académico.	de Tipo de investigación: Básica Nivel: correlacional Diseño: No experimental. Población: 1207 Muestra: 292 Muestreo: probabilístico

de hábitos de estudio en de estudio en estudiantes
estudiantes de primer ciclo de primer ciclo de una
de una universidad privada universidad privada de
de Huaraz, 2023, determinar Huaraz, 2023.

la incidencia de hábitos de
estudio en estudiantes de
primer ciclo de una
universidad privada de
Huaraz, 2023 y finalmente
determinar la incidencia de
estrés académico en
estudiantes de primer ciclo
de una universidad privada
de Huaraz, 2023.

ANEXO 2: Matriz de operacionalización

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Hábitos de estudio	Paredes (2018) indica que los hábitos son un conjunto de acciones que adquieren mediante repetición, y forman parte de la personalidad una vez que se establecen.	Los hábitos de estudio son un conjunto de conductas repetitivas que todo estudiante debería realizar para un mejor rendimiento en sus actividades académicas. Estos hábitos deben de ser constantes y por un prolongado tiempo, para que se pueda instaurarse y sea más fácil poder	Como estudia Cómo hace sus tareas Preparación de exámenes Como escucha usted sus clases Que acompaña sus momentos de estudio	Muy positivo Positivo Tendencia (+) Tendencia (-) Negativo	Ordinal

		realizarlo diariamente			
Estrés académico	Zarate, et al (2017)	El estrés académico es una afección psicológica propia del estudiante que no logra hacerle frente a las demandas de su entorno, entre ellas las actividades académicas	Dimensión estresores	Leve Moderado Alto	Ordinal
		indicaron que el estrés académico se produce cuando un estudiante percibe negativamente las exigencias de su entorno y que estas experiencias suelen causarles fatiga e insomnio a lo largo de su carrera universitaria	Dimensión síntomas		
			Dimensión estrategias de afrontamiento		

ANEXO 3: Instrumentos

Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 (Luis Vicuña Peri)

Instrucciones: Este es un Inventario de Hábitos de Estudio, que le permitirá a usted conocer las formas dominantes de trabajo en su vida académica y de esa manera aislar aquellas conductas que puedan estar perjudicándole su éxito en el estudio. Para ello solo tiene que poner una X en el cuadro que mejor describa su caso particular. Procure contestar no según lo que debería hacer o hacen sus compañeros sino de la forma como usted estudia ahora.

¿Cómo estudia usted?	Siempre	Nunca
1-Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.		
2-Subrayo las palabras cuyo significado no sé.		
3-Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlos.		
4-Busco de inmediato en el diccionario las palabras que no sé.		
5-Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
6-Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
7-Leo parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.		
8-Trato de memorizar todo lo que estudio.		
9-Repaso lo que he estudiado después de 4 u 8 horas.		
10-Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.		
11-Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.		
12-Estudio solo para los exámenes.		
13-Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.		
14-Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.		
15- Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.		
16- Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.		

17- En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en la universidad preguntando a mis amigos.		
18- Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.		
19- Dejo para el último momento la realización de mis tareas, por eso no las concluyo dentro del tiempo establecido.		
20- Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.		
21- Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.		
22- Cuando tengo tarea empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.		
23- Estudio por lo menos dos horas al día.		
24- Espero que se fije fecha de un examen para ponerme a estudiar.		
25- Cuando hay examen oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.		
26- Me pongo a estudiar el mismo día del examen.		
27- Repaso momentos antes del examen.		
28- Preparo un plagio por si acaso me olvido del examen.		
29- Confío en que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen.		
30- Confío en mi buena suerte, por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.		
31- Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.		
32- Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el curso.		
33- Durante un examen se me confunden los temas y se me olvida lo que he estudiado.		
34- Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.		
35- Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.		

36- Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.		
37- Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levantó la mano y pido su significado.		
38- Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.		
39- Me canso rápidamente y empiezo a hacer otras cosas.		
40- Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.		
41- Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.		
42- Cuando no entiendo un tema, mi mente se pone a pensar soñando despierto.		
43- Mis pensamientos o fantasías me distraen durante las clases.		
44- Durante la clase me distraigo pensando en lo que voy hacer a la salida.		
45- Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.		
46- Requiero de música, sea del radio, celular o iPhone para estudiar.		
47- Requiero de la compañía de la TV para estudiar.		
48- Requiero de tranquilidad y silencio para estudiar.		
49- Requiere de algún alimento que como mientras estudio.		
50- Mi familia; que conversan, ven tv o escuchan música.		
51- Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.		
52- Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.		
53- Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.		

INVENTARIO SISCO SV-21 DE ESTRÉS ACADÉMICO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes universitarios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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 seleccionar el alternativo “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) es 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 que frecuencia se estresa?

	Nunca	Casi nunca	Raras Vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

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

	Nunca	Casi nunca	Raras Vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o Desesperación.						
Problemas de Concentración						
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?

	Nunca	Casi nunca	Raras Vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						

Ficha técnica:

Nombre: Inventario de Hábitos de Hábitos de Estudio CASM –85.

Revisión –98.

Autor: Luis Vicuña Peri

Año: 1985, Revisado en 1998.

Duración: 15 a 20 minutos (aprox.)

Objetivo: Medir y diagnosticar los hábitos de estudio de alumnos de educación secundaria y de los primeros años de la universidad y/o institutos superiores.

Baremos: conversión de puntuaciones directas a categorías de hábitos obtenidos con una muestra de 160 estudiantes de Lima Metropolitana e ingresantes universitarios y revisada en 1998 con 760 estudiantes.

Inventario de estrés académico SISCO

Nombre: Inventario de Estrés Académico SISCO

Autor: Arturo Barraza Macias (2006) – Readaptación (2020)

Adaptación: Juan Gabriela Rosales Fernández, 2016

Ámbito de aplicación: Estudiantes universitarios

Duración: 10 a 15 minutos

Objetivo: Medir y diagnosticar los niveles de estrés.

Baremos: conversión de puntuaciones directas a categorías.

Anexo 4: prueba piloto

Escala: Hábitos de estudio

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	10	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	10	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,946	,938	48

Estadísticas de elemento

	Media	Desviación estándar	N
H1	1,800	,4216	10
H2	1,700	,4830	10
H4	1,900	,3162	10
H5	1,900	,3162	10
H6	1,900	,3162	10
H7	1,800	,4216	10
H8	1,800	,4216	10
H9	1,300	,4830	10

H10	1,800	,4216	10
H12	1,600	,5164	10
H13	1,400	,5164	10
H14	1,500	,5270	10
H15	1,400	,5164	10
H16	1,700	,4830	10
H18	1,800	,4216	10
H19	1,600	,5164	10
H20	1,600	,5164	10
H21	1,500	,5270	10
H23	1,800	,4216	10
H24	1,600	,5164	10
H25	1,400	,5164	10
H26	1,600	,5164	10
H27	1,800	,4216	10
H28	1,300	,4830	10
H29	1,300	,4830	10
H30	1,600	,5164	10
H31	1,600	,5164	10
H32	1,400	,5164	10
H33	1,400	,5164	10
H34	1,800	,4216	10
H35	1,800	,4216	10
H36	1,800	,4216	10
H37	1,800	,4216	10
H38	1,400	,5164	10
H39	1,600	,5164	10
H40	1,700	,4830	10
H41	1,600	,5164	10
H42	1,400	,5164	10

H43	1,300	,4830	10
H44	1,400	,5164	10
H45	1,600	,5164	10
H46	1,400	,5164	10
H47	1,400	,5164	10
H48	1,800	,4216	10
H50	1,800	,4216	10
H51	1,900	,3162	10
H52	1,600	,5164	10
H53	1,400	,5164	10

Estadísticas de elemento de resumen

	Media	Mínimo	Máximo	Rango	Máximo / Mínimo	Varianza
Medias de elemento	1,610	1,300	1,900	,600	1,462	,037
Varianzas de elemento	,224	,100	,278	,178	2,778	,003

Estadísticas de elemento de resumen

	N de elementos
Medias de elemento	48
Varianzas de elemento	48

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
H1	75,500	140,944	,422	.	,945

H2	75,600	142,933	,189	.	,946
H4	75,400	147,378	-,278	.	,948
H5	75,400	148,489	-,421	.	,948
H6	75,400	148,489	-,421	.	,948
H7	75,500	140,944	,422	.	,945
H8	75,500	140,944	,422	.	,945
H9	76,000	135,556	,850	.	,942
H10	75,500	140,944	,422	.	,945
H12	75,700	138,233	,564	.	,944
H13	75,900	140,544	,370	.	,945
H14	75,800	149,956	-,379	.	,950
H15	75,900	142,544	,205	.	,946
H16	75,600	143,156	,169	.	,947
H18	75,500	143,611	,154	.	,946
H19	75,700	138,233	,564	.	,944
H20	75,700	138,233	,564	.	,944
H21	75,800	140,178	,392	.	,945
H23	75,500	143,611	,154	.	,946
H24	75,700	135,567	,791	.	,943
H25	75,900	133,656	,957	.	,941
H26	75,700	139,122	,489	.	,945
H27	75,500	140,056	,512	.	,944
H28	76,000	135,556	,850	.	,942
H29	76,000	136,667	,748	.	,943
H30	75,700	135,567	,791	.	,943
H31	75,700	138,233	,564	.	,944
H32	75,900	133,656	,957	.	,941
H33	75,900	133,656	,957	.	,941
H34	75,500	140,056	,512	.	,944
H35	75,500	140,056	,512	.	,944

H36	75,500	140,056	,512	.	,944
H37	75,500	140,056	,512	.	,944
H38	75,900	133,656	,957	.	,941
H39	75,700	135,567	,791	.	,943
H40	75,600	142,933	,189	.	,946
H41	75,700	139,122	,489	.	,945
H42	75,900	133,656	,957	.	,941
H43	76,000	135,556	,850	.	,942
H44	75,900	133,656	,957	.	,941
H45	75,700	139,122	,489	.	,945
H46	75,900	133,656	,957	.	,941
H47	75,900	133,656	,957	.	,941
H48	75,500	140,056	,512	.	,944
H50	75,500	140,056	,512	.	,944
H51	75,400	147,378	-,278	.	,948
H52	75,700	135,567	,791	.	,943
H53	75,900	146,100	-,082	.	,948

Estadísticas de escala

Media	Varianza	Desviación estándar	N de elementos
77,300	145,344	12,0559	48

Escala: Estrés Académico

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	10	100,0
	Excluido ^a	0	,0

Total	10	100,0
-------	----	-------

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,979	,981	21

Estadísticas de elemento

	Media	Desviación estándar	N
E1	1,500	,9718	10
E2	1,500	,7071	10
E3	1,800	1,1353	10
E4	1,500	1,1785	10
E5	1,700	,9487	10
E6	1,700	1,1595	10
E7	1,500	1,1785	10
E8	1,600	1,7764	10
E9	2,100	1,5239	10
E10	2,500	1,4337	10
E11	1,900	1,7288	10
E12	2,100	1,5239	10
E13	2,500	1,4337	10
E14	1,700	1,6364	10
E15	1,900	1,2867	10
E16	1,600	1,4298	10

E17	1,700	1,4944	10
E18	1,500	1,4337	10
E19	1,300	1,5670	10
E20	1,300	1,5670	10
E21	1,500	1,4337	10

Estadísticas de elemento de resumen

	Media	Mínimo	Máximo	Rango	Máximo / Mínimo	Varianza
Medias de elemento	1,733	1,300	2,500	1,200	1,923	,112
Varianzas de elemento	1,919	,500	3,156	2,656	6,311	,485

Estadísticas de elemento de resumen

	N de elementos
Medias de elemento	21
Varianzas de elemento	21

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
E1	34,900	568,100	,669	.	,980
E2	34,900	575,211	,717	.	,980
E3	34,600	555,378	,811	.	,979
E4	34,900	549,878	,883	.	,978
E5	34,700	558,456	,907	.	,978
E6	34,700	566,456	,584	.	,980

E7	34,900	557,433	,741	.	,979
E8	34,800	536,622	,732	.	,980
E9	34,300	534,456	,898	.	,978
E10	33,900	558,989	,575	.	,981
E11	34,500	526,056	,895	.	,978
E12	34,300	534,456	,898	.	,978
E13	33,900	552,322	,678	.	,980
E14	34,700	524,233	,976	.	,977
E15	34,500	542,056	,940	.	,978
E16	34,800	534,622	,959	.	,977
E17	34,700	531,344	,965	.	,977
E18	34,900	538,100	,900	.	,978
E19	35,100	529,433	,945	.	,977
E20	35,100	529,433	,945	.	,977
E21	34,900	538,100	,900	.	,978

Estadísticas de escala

Media	Varianza	Desviación estándar	N de elementos
36,400	600,044	24,4958	21

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Inventario de hábitos de estudio CASM-85". 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. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	<i>Giuseppe A. Changan Marroñán.</i>	
Grado profesional:	Maestría <input checked="" type="checkbox"/>	Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica ()	Social ()
	Educativa ()	Organizacional <input checked="" type="checkbox"/>
Áreas de experiencia profesional:		
Institución donde labora:	<i>Ministerio Público</i>	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	
	Más de 5 años <input checked="" type="checkbox"/>	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.	

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Inventario de hábitos de estudio CASM-85
Autor:	Luis Alberto Vicuña Peri
Procedencia:	Perú
Administración:	Individual y colectiva
Tiempo de aplicación:	30 a 35 minutos
Ámbito de aplicación:	Alumnos de educación media superior (bachillerato), superior (licenciatura) y posgrado (especialización, maestría y doctorado).
Significación:	Dimensiones: como estudia, como hace sus tareas, preparación para sus exámenes, como escucha usted sus clases y que acompaña sus momentos de estudio.



4. Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Inventario de hábitos de estudio CASM-85	Cómo estudia	Es la manera como el alumno interactúa en el proceso enseñanza-aprendizaje
	Cómo hace sus tareas	Es la forma de organizar sus actividades académicas en casa
	Preparación para sus exámenes	Es la manera habitual que el alumno entrena para someterse a evaluación
	. Como escucha usted sus clases	Es la manera habitual que el alumno recepciones la información oral por parte del Docente
	Que acompaña sus momentos de estudio	Es la forma y la manera como el alumno permite que su medio ambiente influya en su momento de estudio

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento el cuestionario "Inventario Inventario de hábitos de estudio CASM-85 ". elaborado por Vicuña Peri en el año 2018. 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 dealgunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	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 (nocumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencialo importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	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
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

- Primera dimensión: Cómo estudia
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar como estudia el alumno

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Muy positivo Positivo Tendencia (+) Tendencia (-) Negativo	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes	4	4	4	
	Subrayo las palabras cuyo significado no sé	4	4	4	
	Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo	4	4	4	
	Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé	4	4	4	
	Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido	4	4	4	
	Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido	4	4	4	
	Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria	4	4	4	
	Trato de memorizar todo lo que estudio	4	4	4	
	Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas	4	4	4	
	Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar	4	4	4	
	Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con	4	4	4	

	otros temas ya estudiados			
	Estudio sólo para los exámenes	4	4	4

- segunda dimensión: Cómo hace sus tareas
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar que técnicas utiliza el estudiante para hacer sus tareas

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Muy positivo	Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro	4	4	4	
Positivo	Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido	4	4	4	
Tendencia (+)	Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado	4	4	4	
Tendencia (-)	Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tem	4	4	4	
Negativo	En mi casa, me falta tiempo para terminar				



	con mis tareas, las completo en el centro de estudios a mis amigos	3	4	4	4
	Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea	4	4	4	4
	Dejo para último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado	4	4	4	4
	Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra	4	4	4	4
	Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago	4	4	4	4
	Cuando tengo varias tareas empiezo por las más difíciles y luego voy pasando a las más fáciles.	4	4	4	4

- Tercera dimensión: Preparación ante las evaluaciones
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar como se prepara el alumno ante evaluaciones

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Muy positivo Positivo Tendencia (+) Tendencia (-) Negativo	Estudia por lo menos dos horas todos los días	4	4	4	
	Espero que se fije la fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar	4	4	4	
	Cuando hay paso oral, recién en el salón de clase me pongo a revisar mis apuntes	4	4	4	
	Me pongo a estudiar el mismo día del examen	4	4	4	
	Repaso momentos antes del examen	4	4	4	
	Preparo un plagio por si acaso me olvido un tema	4	4	4	
	confío que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen	4	4	4	
	Confío en mi buena suerte por eso sólo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará	4	4	4	
	Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil	4	4	4	
	Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema	4	4	4	

	Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado	4	4	4
--	---	---	---	---

- Cuarta dimensión: Como escucha usted las clases
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar que técnicas utiliza para escuchar las clases

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Muy positivo	Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor	4	4	4	
Positivo	Solo tomo apuntes de las cosas más importantes	4	4	4	
Tendencia (+)	Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes	4	4	4	
Tendencia (-)	cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levanto la mano y pido su significado	4	4	4	
Negativo	Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase	4	4	4	
	Me canso rápidamente y me pongo hacer otras cosas	4	4	4	
	cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo	4	4	4	
	Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo	4	4	4	
	Cuando no entiendo un				

	tema mi mente se pone a pensar, soñando despierto	4	4	4	4
	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases	4	4	4	4
	durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida	4	4	4	4
	Durante las clases me gustaría dormir o tal veasirme de clases	3	4	4	4

- Quinta dimensión: Como acompaña sus momentos de estudio
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar como acompaña sus momentos de estudio, con televisión, compañía, en silencio, etc.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Muy positivo	Requiero de música sea del radio o del equipo de sonido	3	4	4	
Positivo	Requiero la compañía de la TV	4	4	4	
Tendencia (+)	Requiero de tranquilidad y silencio	4	4	4, para Comer
Tendencia (-)	Requiero de algún alimento que como mientras estudio	3	4	4	
Negativo	Su familia, que conversan, ven TV o escuchan música	3	3	4	
	Interrupciones por parte de sus padres pidiéndole algún favor	3	4	4	
	Interrupciones de visitas, amigos, que lo quitan tiempo	3	4	4	

	Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc	3	4	4	
--	---	---	---	---	--



 Firma del evaluador
 GIUSEPPE ANTONIO
 DNI: 85154818 IN PERU
 PSICOLOGO
 09/05/2023



CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos	CHANGANO MARROQUIN
Nombres	GIUSEPPE ANTOGNINO
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Numero de Documento de Identidad	25704535

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre	UNIVERSIDAD SAN PEDRO
Rector	GILMER AUGUSTO DIAZ TELLO
Secretario General	ROBERTO CARLOS TORRES CARRILLO
Director	MAXIMO GORING SEGURA VASQUEZ

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico	MAESTRO
Denominación	MAESTRO EN EDUCACION CON MENCION EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTION EDUCATIVA
Fecha de Expedición	08/02/18
Resolución/Acta	00625-2018-USP/CU
Diploma	USP014629
Fecha Matricula	14/03/2015
Fecha Egreso	31/12/2015

Fecha de emisión de la constancia:
09 de Julio de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001359362

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO
Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu



Firmado digitalmente por:
Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria
Motivo: Servidor de Agente automatizado.
Fecha: 09/07/2023 14:05:53-0500

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° 27269 - Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Inventario SISTémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV21)". 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. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	<i>Giuseppe A. Changano Marmosón</i>	
Grado profesional:	Maestría <input checked="" type="checkbox"/>	Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica ()	Social ()
	Educativa ()	Organizacional <input checked="" type="checkbox"/>
Áreas de experiencia profesional:		
Institución donde labora:	<i>Ministerio Público</i>	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	
	Más de 5 años <input checked="" type="checkbox"/>	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.	

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Inventario SISTémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21)
Autora:	Barraza-Macías Arturo
Procedencia:	Mexico
Administración:	Individual y colectiva
Tiempo de aplicación:	20 a 25 minutos
Ámbito de aplicación:	Alumnos de educación media superior (bachillerato), superior (licenciatura) y posgrado (especialización, maestría y doctorado).
Significación:	Dimensiones: Dimensión estresores, dimensión síntomas y



	dimensión estrategias de afrontamiento
--	--

4. Soporte teórico

El instrumento se planteó bajo el Modelo Sistémico Cognoscitivista

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21)	Estresores	Como se muestra, las demandas del entorno que son valoradas con mayor frecuencia como estresores son "La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días" y "Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as"; mientras que son valoradas con menor frecuencia como estresores son "La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases" y "La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as."
	síntomas	En el caso de la dimensión síntomas, se observa, los síntomas que se presentan con mayor frecuencia a los alumnos al estar estresados son "Ansiedad, angustia o desesperación" y "Problemas de concentración"; mientras que los que se presentan con menor frecuencia son "Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad" y "Conflictos o tendencia a polemizar o discutir".
	Estrategias de afrontamiento	Como se puede observar las estrategias de afrontamiento que se utilizan con mayor frecuencia al estar estresado son "Concentrarse en resolver la situación que me preocupa" y "Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa"; mientras que las que se utilizan con menor frecuencia son "Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa" y "Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas".

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento el cuestionario "Inventario SISTémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV21) ". elaborado por Barraza Macias Arturo en el año 2018. 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 sintáctica y 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	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)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	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	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	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
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

- Primera dimensión: Dimensión Estresores
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar con que frecuencia se estresa debido a ciertas situaciones.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Se medirá mediante situaciones que estresan al evaluador	La competencia con los compañeros del grupo	4	4	4	
	Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares	4	4	4	
	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	4	4	4	
	- La personalidad y el carácter del profesor	4	4	4	
	- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	4	4	4	
	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	4	4	4	
	No entender los temas que se abordan en la clase	4	4	4	
	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	4	4	4	
	Tiempo limitado para hacer el trabajo	4	4	4	

- Segunda dimensión: Dimensión síntomas
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar la frecuencia de las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando se encuentra nervioso

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Se mide mediante síntomas, que se presentan con mayor frecuencia a los alumnos al estar estresados son "Ansiedad, angustia o desesperación" y "Problemas de concentración",	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	4	4	4	
	Fatiga crónica (cansancio permanente)	4	4	4	
	Dolores de cabeza o migrañas	4	4	4	
	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	4	4	4	
	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	4	4	4	
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	4	4	4	
	- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	4	4	4	
	- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	4	4	4	



- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	4	4	4	4	
Ansiedad, angustia o desesperación.	4	4	4	4	
Problemas de concentración	4	4	4	4	
Sensación de tener la mente vacía	4	4	4	4	
Problemas de memoria	4	4	4	4	
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	4	4	4	4	
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	4	4	4	4	
Aislamiento de los demás	4	4	4	4	
Desgano para realizar las labores escolares	4	4	4	4	
Absentismo de las clases	4	4	4	4	

	Aumento o reducción del consumo de alimentos	4	4	4	4		

- Primera dimensión: Dimensión estrategias de afrontamiento
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar con frecuencia utilizaste estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Se medirá la frecuencia en la que utilizan las estrategias de afrontamiento	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	4	4	4	
	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	4	4	4	
	Tomar la situación con sentido del humor	4	4	4	
	Elogios a sí mismo	4	4	4	
	Distracción evasiva	4	4	4	
	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	4	4	4	
	Búsqueda de información sobre la situación	4	4	4	
	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	4	4	4	

Giuseppe Chantano
 GIUSEPPE CHANTANO MARIOTTI
 Psicólogo
 07/07/2023

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Inventario SISTémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV21)". 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. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	MERYJHIN ADA DEPAZ RODRIGUEZ	
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica (X)	Social (X)
	Educativa ()	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	CLÍNICA Y SOCIAL	
Institución donde labora:	MR HUARUPAMPA, UCV, PROGRAMA JÓVENES PRODUCTIVOS.	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	
	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.	



2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Inventario SISTémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21)
Autora:	Barraza-Macías Arturo
Procedencia:	Mexico
Administración:	Individual y colectiva
Tiempo de aplicación:	20 a 25 minutos
Ámbito de aplicación:	Alumnos de educación media superior (bachillerato), superior (licenciatura) y posgrado (especialización, maestría y doctorado).
Significación:	Dimensiones: Dimensión estresores, dimensión síntomas y

	dimensión estrategias de afrontamiento
--	--

4. **Soporte teórico**

El instrumento se planteó bajo el Modelo Sistémico Cognoscitivista

Escala/ÁREA	Subesca la (dimensio nes)	Definición
Inventario SIStémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21)	Estresores	Como se muestra, las demandas del entorno que son valoradas con mayor frecuencia como estresores son "La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días" y "Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as"; mientras que son valoradas con menor frecuencia como estresores son "La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases" y "La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as."
	síntomas	En el caso de la dimensión síntomas, se observa, los síntomas que se presentan con mayor frecuencia a los alumnos al estar estresados son "Ansiedad, angustia o desesperación" y "Problemas de concentración"; mientras que los que se presentan con menor frecuencia son "Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad" y "Conflictos o tendencia a polemizar o discutir".
	Estrategias de afrontamiento	Como se puede observar las estrategias de afrontamiento que se utilizan con mayor frecuencia al estar estresado son "Concentrarse en resolver la situación que me preocupa" y "Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa"; mientras que las que se utilizan con menor frecuencia son "Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa" y "Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas".

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento el cuestionario "Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV21)". elaborado por Barraza Macías Arturo en el año 2018. 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 sintácticas y 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	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)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	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
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

- Primera dimensión: Dimensión Estresores
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar con que frecuencia se estresa debido a ciertas situaciones.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Se medirá mediante situaciones que estresan al evaluador	La competencia con los compañeros del grupo	2	2	2	NO LOGRO ENTENDER LA CONSIGNA
	Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares	3	3	3	
	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	4	4	4	
	- La personalidad y el carácter del profesor	3	3	3	SE PODRIA UTILIZAR LA PALABRA COMPORAMIENTO (TÉRMINO MÁS COMÚN)
	- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	4	4	4	
	El tipo de trabajo que le piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	4	4	4	
	No entender los temas que se abordan en la clase	4	4	4	
	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	4	4	4	
	Tiempo limitado para hacer el trabajo	4	4	4	

- Segunda dimensión: Dimensión síntomas
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar la frecuencia de las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando se encuentra nervioso

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Se mide mediante síntomas, que se presentan con mayor frecuencia a los alumnos al estar estresados son "Ansiedad, angustia o desesperación" y "Problemas de concentración",	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	4	4	4	
	Fatiga crónica (cansancio permanente)	4	4	4	
	Dolores de cabeza o migrañas	4	4	4	
	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	4	4	4	
	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	4	4	4	
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	4	4	4	
	- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	4	4	4	



- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	4	4	4	4	
- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	4	4	4	4	
Ansiedad, angustia o desesperación.	4	4	4	4	
Problemas de concentración	4	4	4	4	
Sensación de tener la mente vacía	4	4	4	4	
Problemas de memoria	3	3	3	3	SE PUEDE UTILIZAR DE EJEMPLO "OLVIDO"
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	4	4	4	4	
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	4	4	4	4	
Aislamiento de los demás	4	4	4	4	

	4	4	4	4	
Desgano para realizar las labores escolares	4	4	4	4	
Absentismo de las clases	4	4	4	4	
Aumento o reducción del consumo de alimentos	4	4	4	4	

- Primera dimensión: Dimensión estrategias de afrontamiento
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar con frecuencia utilizaste estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Se medirá la frecuencia en la que utilizan o sentimientos sin dañar a las estrategias (otros) de afrontamiento	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas que utilizan o sentimientos sin dañar a los otros)	4	4	4	
	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	4	4	4	
	Tomar la situación con sentido del humor	4	4	4	
	Elogios a sí mismo	4	4	4	
	Distracción evasiva	4	4	4	
	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	4	4	4	
	Busqueda de información sobre la situación	4	4	4	

	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	4	4	4	
--	--	---	---	---	--



Meryjhin Ada Depaz Rodriguez
DNI: 43674280



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos	DEPAZ RODRIGUEZ
Nombres	MERYJHIN ADA
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Numero de Documento de Identidad	43674280

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre	UNIVERSIDAD NACIONAL SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO
Rector	Dr. CARLOS ANTONIO REYES PAREJA
Secretario General	Dr. ALBERTO MARTIN MEDINA VILLACORTA
Director De Postgrado	Dr. LUIS ALBERTO MORENO RUBIÑOS

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico	MAESTRO
Denominación	MAESTRA EN POLÍTICAS SOCIALES CON MENCIÓN EN GERENCIA DE PROYECTOS Y PROGRAMAS SOCIALES
Fecha de Expedición	26/02/21
Resolución/Acta	149-2021-UNASAM
Diploma	M0000338
Fecha Matrícula	31/05/2017
Fecha Egreso	15/05/2019

Fecha de emisión de la constancia:
09 de Julio de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001359338

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO
Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria - Sunedu



Firmado digitalmente por:
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria
Motivo: Servidor de
Agente automatizado.
Fecha: 09/07/2023 13:30:32-0600

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Inventario SISTémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV21)". 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. Agradecemos su valiosa colaboración.

6. Datos generales del juez

Nombre del juez:	CARMEN CARDENAS LARA	
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica (X)	Social (X)
	Educativa (X)	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	CLÍNICA Y EDUCATIVA	
Institución donde labora:	UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO.	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	
	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.	



7. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

8. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Inventario SISTémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21)
Autora:	Barraza-Macias Arturo
Procedencia:	Mexico
Administración:	Individual y colectiva
Tiempo de aplicación:	20 a 25 minutos
Ámbito de aplicación:	Alumnos de educación media superior (bachillerato), superior (licenciatura) y posgrado (especialización, maestría y doctorado).

Significación:	Dimensiones: Dimensión estresores, dimensión síntomas y dimensión estrategias de afrontamiento
----------------	--

9. Soporte teórico

El instrumento se planteó bajo el Modelo Sistémico Cognoscitivista

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21)	Estresores	Como se muestra, las demandas del entorno que son valoradas con mayor frecuencia como estresores son "La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días" y "Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as"; mientras que son valoradas con menor frecuencia como estresores son "La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases" y "La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as."
	síntomas	En el caso de la dimensión síntomas, se observa, los síntomas que se presentan con mayor frecuencia a los alumnos al estar estresados son "Ansiedad, angustia o desesperación" y "Problemas de concentración"; mientras que los que se presentan con menor frecuencia son "Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad" y "Conflictos o tendencia a polemizar o discutir".
	Estrategias de afrontamiento	Como se puede observar las estrategias de afrontamiento que se utilizan con mayor frecuencia al estar estresado son "Concentrarse en resolver la situación que me preocupa" y "Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa"; mientras que las que se utilizan con menor frecuencia son "Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa" y "Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas".

- Primera dimensión: Dimensión Estresores
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar con que frecuencia se estresa debido a ciertas situaciones.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Se medirá mediante situaciones que estresan al evaluador	La competencia con los compañeros del grupo	2	2	2	NO LOGRO ENTENDER LA CONSIGNA
	Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares	3	3	3	
	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	4	4	4	
	- La personalidad y el carácter del profesor	3	3	3	SE PODRÍA UTILIZAR LA PALABRA COMPORAMIENTO (TÉRMINO MÁS COMUN)
	- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	4	4	4	
	El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	4	4	4	
	No entender los temas que se abordan en la clase	4	4	4	
	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	4	4	4	
	Tiempo limitado para hacer el trabajo	4	4	4	

- Segunda dimensión: Dimensión síntomas
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar la frecuencia de las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando se encuentra nervioso

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Se mide mediante síntomas, que se presentan con mayor frecuencia a los alumnos al estar estresados son "Ansiedad, angustia o desesperación" y "Problemas de concentración".	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	4	4	4	
	Fatiga crónica (cansancio permanente)	4	4	4	
	Dolores de cabeza o migrañas	4	4	4	
	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	4	4	4	
	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	4	4	4	
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	4	4	4	
	- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	4	4	4	



- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	4		4	4	4				
- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	4		4	4	4				
Ansiedad, angustia o desesperación.	4		4	4	4				
Problemas de concentración	4		4	4	4				
Sensación de tener la mente vacía	4		4	4	4				
Problemas de memoria	3		3	3	3				SE PUEDE UTILIZAR DE EJEMPLO "OLVIDO"
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	4		4	4	4				
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	4		4	4	4				
Aislamiento de los demás	4		4	4	4				

	4	4	4	4
Desgano para realizar las labores escolares	4	4	4	4
Absentismo de las clases	4	4	4	4
Aumento o reducción del consumo de alimentos	4	4	4	4

- Primera dimensión: Dimensión estrategias de afrontamiento
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar con frecuencia utilizaste estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Se medirá la frecuencia en la que utilizan las estrategias de afrontamiento	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a los otros)	4	4	4	
	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	4	4	4	
	Tomar la situación con sentido del humor	4	4	4	
	Elogios a sí mismo	4	4	4	
	Distracción evasiva	4	4	4	
	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	4	4	4	
	Búsqueda de información sobre la situación	4	4	4	

	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	4	4	4	
--	---	---	---	---	--



 Mg. Carmen I. Cardenas Lara
 PSICÓLOGA
 C.P.S.P. 9898

Carmen Cardenas Lara
 DNI: 40258436



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos	CARDENAS LARA
Nombres	CARMEN IVONNE
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Numero de Documento de Identidad	40258436

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO
Rector	ORBEGOSO VENEGAS BRIJALDO SIGIFREDO
Secretario General	SANTISTEBAN CHAVEZ VICTOR RAFAEL
Decano	MORENO RODRIGUEZ ROSA YSABEL

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico	MAESTRO
Denominación	MAGISTER EN PSICOLOGIA EDUCATIVA
Fecha de Expedición	16/03/15
Resolución/Acta	0137-2015-UCV
Diploma	UCV01579
Fecha Matricúla	Sin información (*****)
Fecha Egreso	Sin información (*****)

Fecha de emisión de la constancia:
09 de Julio de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001359358

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO
Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria - Sunedu



Firmado digitalmente por:
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria
Motivo: Servidor de
Agente automatizado.
Fecha: 09/07/2023 13:55:41-0500

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

(*****) La falta de información de este campo, no involucra por sí misma un error o la invalidez de la inscripción del grado y/o título, puesto que, a la fecha de su registro, no era obligatorio declarar dicha información. Sin perjuicio de lo señalado, de requerir mayor detalle, puede contactarnos a nuestra central telefónica: 01 500 3930, de lunes a viernes, de 08:30 a.m. a 4:30 p.m.

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV21)". 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. Agradecemos su valiosa colaboración.

11. Datos generales del juez

Nombre del juez:	VERONICA ALEGRIA ALVARON	
Grado profesional:	Maestría ()	Doctor (X)
Área de formación académica:	Clinica ()	Social ()
	Educativa (X)	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	PSICOLOGIA EDUCATIVA	
Institución donde labora:	UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO I.E.P HONORES	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	
	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.	



12. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

13. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21)
Autora:	Barraza-Macias Arturo
Procedencia:	México
Administración:	Individual y colectiva
Tiempo de aplicación:	20 a 25 minutos
Ámbito de aplicación:	Alumnos de educación media superior (bachillerato), superior (licenciatura) y posgrado (especialización, maestría y doctorado).

Significación:	Dimensiones: Dimensión estresores, dimensión síntomas y dimensión estrategias de afrontamiento
----------------	--

14. Soporte teórico

El instrumento se planteó bajo el Modelo Sistémico Cognoscitivista

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21)	Estresores	Como se muestra, las demandas del entorno que son valoradas con mayor frecuencia como estresores son “La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días” y “Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as”; mientras que son valoradas con menor frecuencia como estresores son “La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases” y “La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.”
	síntomas	En el caso de la dimensión síntomas, se observa, los síntomas que se presentan con mayor frecuencia a los alumnos al estar estresados son “Ansiedad, angustia o desesperación” y “Problemas de concentración”; mientras que los que se presentan con menor frecuencia son “Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad” y “Conflictos o tendencia a polemizar o discutir”.
	Estrategias de afrontamiento	Como se puede observar las estrategias de afrontamiento que se utilizan con mayor frecuencia al estar estresado son “Concentrarse en resolver la situación que me preocupa” y “Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa”; mientras que las que se utilizan con menor frecuencia son “Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa” y “Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas”.

15. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario "Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV21)". elaborado por Barraza Macías Arturo en el año 2018. 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	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)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	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	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	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
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

- Primera dimensión: Dimensión Estresores
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar con qué frecuencia se estresa debido a ciertas situaciones.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Se medirá mediante situaciones que estresan al evaluador	La competencia con los compañeros del grupo	4	4	4	
	Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares	4	4	4	
	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	4	4	4	
	- La personalidad y el carácter del profesor	4	4	4	
	- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	4	4	4	
	El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	4	4	4	
	No entender los temas que se abordan en la clase	4	4	4	
	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	4	4	4	
	Tiempo limitado para hacer el trabajo	4	4	4	

- Segunda dimensión: Dimensión síntomas
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar la frecuencia de las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando se encuentra nervioso

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Se medirá mediante síntomas, que se presentan con mayor frecuencia a los alumnos al estar estresados son "Ansiedad, angustia o desesperación" y "Problemas de concentración".	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	4	4	4	
	Fatiga crónica (cansancio permanente)	4	4	4	
	Dolores de cabeza o migrañas	4	4	4	
	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	4	4	4	
	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	4	4	4	
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	4	4	4	
	- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	4	4	4	



- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	4	4	4	4			
- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	4	4	4	4			
Ansiedad, angustia o desesperación.	4	4	4	4			
Problemas de concentración	4	4	4	4			
Sensación de tener la mente vacía	4	4	4	4			
Problemas de memoria	4	4	4	4			
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	4	4	4	4			
Conflicto o tendencia a polemizar o discutir	4	4	4	4			
Aislamiento de los demás	4	4	4	4			

	Desgano para realizar las labores escolares	4	4	4
	Absentismo de las clases	4	4	4
	Aumento o reducción del consumo de alimentos	4	4	4

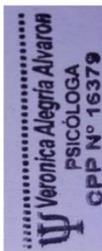
- Primera dimensión: Dimensión estrategias de afrontamiento
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar con frecuencia utilizaste estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Se medirá la frecuencia en la que utilizan las estrategias de afrontamiento	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas que utilizan o sentimientos sin dañar a los otros)	4	4	4	
	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	4	4	4	
	Tomar la situación con sentido del humor	4	4	4	
	Elogios a sí mismo	4	4	4	
	Distracción evasiva	4	4	4	
	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	4	4	4	
	Búsqueda de información sobre la situación	4	4	4	

	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	4	4	4	4
		4	4	4	4



Firma del evaluador
DNI: 31662054





PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos	ALEGRIA ALVARON
Nombres	VERONICA
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Numero de Documento de Identidad	31662054

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre	UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE
Rector	LUIS ALBERTO RODRIGUEZ DE LOS RIOS
Secretaría General (E)	ANITA LUZ CHACON AYALA
Directora	LIDA VIOLETA ABENCIOS TRUJILLO

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico	DOCTOR
Denominación	DOCTOR EN PSICOLOGIA EDUCACIONAL Y TUTORIAL
Fecha de Expedición	10/04/19
Resolución/Acta	0827-2019-R-UNE
Diploma	UNE00011998
Fecha Matricula	18/03/2013
Fecha Egreso	09/01/2015

Fecha de emisión de la constancia:
09 de Julio de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001359212



Firmado digitalmente por:
Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria
Motivo: Servidor de Agente automatizado.
Fecha: 09/07/2023 09:22:55-0500

ROLANDO RUIZ LLATANCE

EJECUTIVO
Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectores de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

Anexo 6: Autorización de aplicación



*Autorizado
10/05/23 hora 3:25pm*

**SOLICITA AUTORIZACIÓN PARA
APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE
TESIS DE MAESTRÍA MEDIANTE
FORMULARIO GOOGLE.**

**SEÑOR COORDINADOR GENERAL DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA
CÉSAR VALLEJO - HUARAZ**

S.C.

LUIS ARMANDO TERRY VÁSCONES,
identificado con DNI No 31649695, con domicilio en el
jirón San Martín No 774-Huaraz, alumno de la
Maestría en Docencia Universitaria de la Filial Lima –
Norte – UCV ante usted con el debido respeto me
presento y expongo

Que, estando matriculado en el curso **DISEÑO Y DESARROLLO DEL
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** con el docente Félix Colina Ysea y elaborando
mi Proyecto de Investigación, **Hábitos de estudio y estrés académico en
estudiantes de primer ciclo de una universidad privada, Huaraz, 2023**, con
la finalidad de buscar la relación entre ambas variables, fomentar la investigación
en nuestra ciudad y sobre todo aportar información para la elaboración de futuros
programas preventivos promocionales por parte del área de Bienestar que usted
ninga

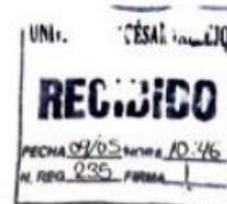
En base a ello, solicito se me permita la aplicación mediante Formularios de
Google a un grupo de estudiantes de primer ciclo teniendo en consideración lo
establecido en el Art. 22 del Código de Ética del Colegio de Psicólogos del Perú
además mencionar que los datos de la universidad, ni de los alumnos serán
nombrados en la presente investigación.

POR TANTO:

Pido a usted señor Coordinador e acceder a mi solicitud, es justicia que espero
alcanzar.

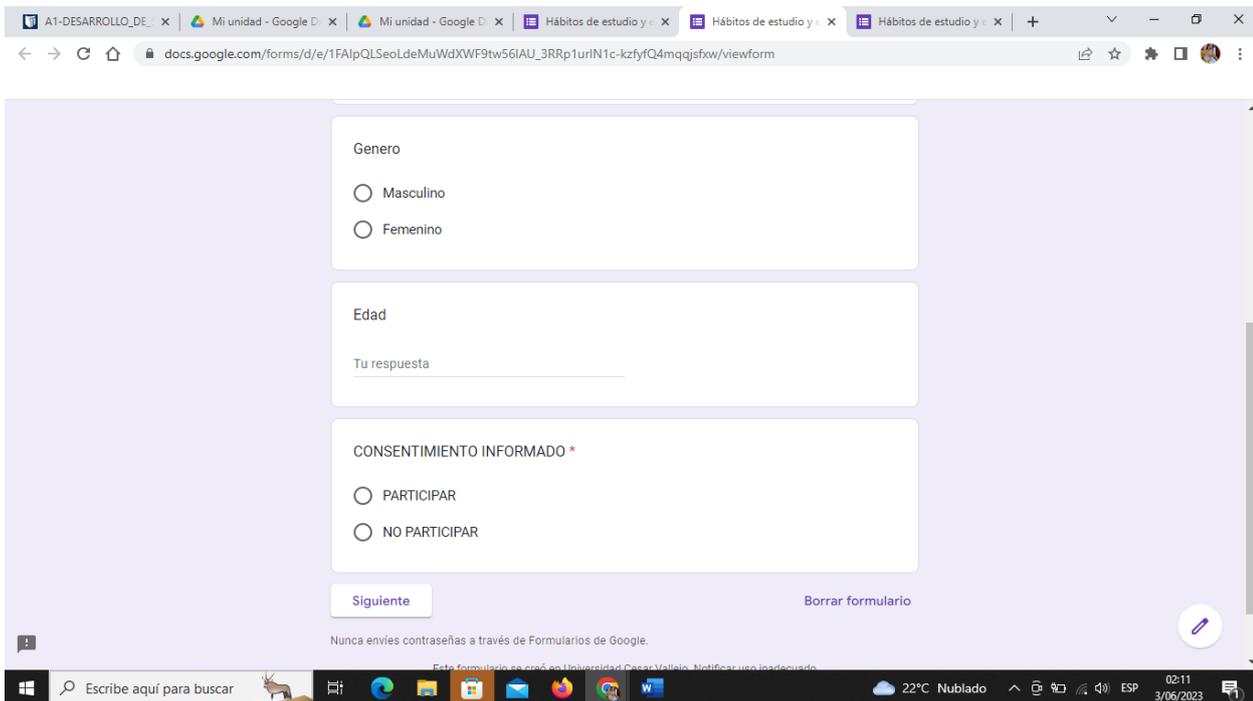
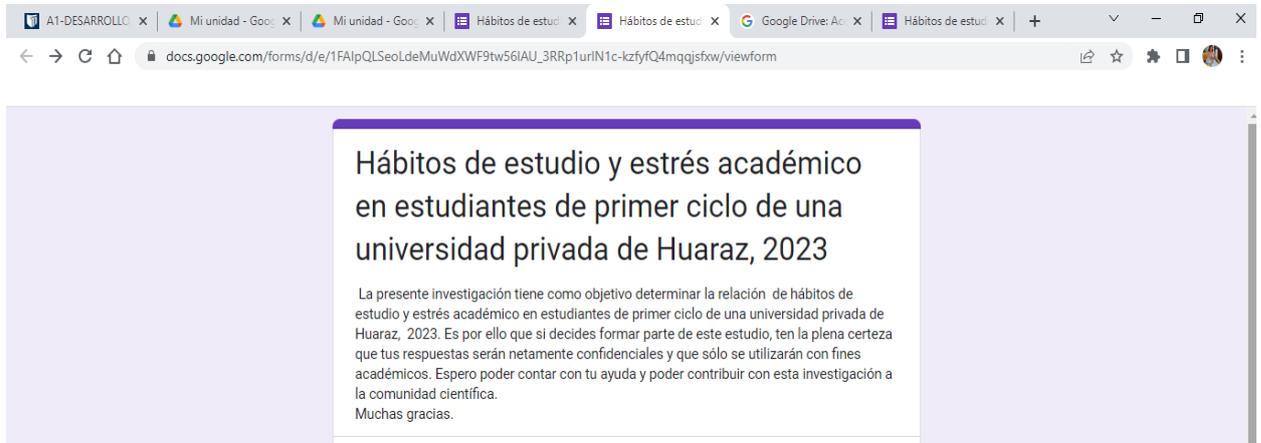
Huaraz, 9 de mayo de 2023.


LUIS A. TERRY VÁSCONES
DNI No 31649695



043 483030 → Cod
4110

Anexo 7: Consentimiento mediante Google Forms





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

ESCUELA PROFESIONAL DE MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, COLINA YSEA FELIX JOSE, docente de la ESCUELA DE POSGRADO de la escuela profesional de MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes ingresantes a pregrado de una universidad privada, Huaraz, 2023", cuyo autor es TERRY VASCONES LUIS ARMANDO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17.00%, 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, 31 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
COLINA YSEA FELIX JOSE CARNET EXT.: 003312384 ORCID: 0000-0002-6651-3509	Firmado electrónicamente por: FJCOLINA el 10-08- 2023 19:22:37

Código documento Trilce: TRI - 0631996