



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P. San Alfonso - Ate 2019

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Maestra en Psicología Educativa**

**AUTORA:**

Maluenda Silva, Leydiana Maria ([orcid.org/0000-0002-0726-2885](https://orcid.org/0000-0002-0726-2885))

**ASESORES:**

Dr. Garay Flores, Germán Vicente ([orcid.org/0000-0002-7118-6477](https://orcid.org/0000-0002-7118-6477))

Dr. Ochoa Tataje, Freddy Antonio ([orcid.org/0000-0002-1410-1588](https://orcid.org/0000-0002-1410-1588))

Dr. Alarcón Diaz Michell Alberto ([orcid.org/0000-0003-0027-5701](https://orcid.org/0000-0003-0027-5701))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Evaluación y Aprendizaje

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

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

**LIMA - PERÚ**

2020

## **Dedicatoria**

A mi madre, fuente de vida, lucha, dedicación, y perseverancia; a mi padre y mi familia por su plena confianza en mí, como motor de inspiración y superación.

## **Agradecimiento**

A mi asesor por su apoyo constante brindándome todos sus conocimientos para la realización de mi tesis y así culminarla con éxito.

A mi centro de trabajo que permitió que realice mi investigación en su prestigiosa institución.




## Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, **Dr. Garay Flores, Germán Vicente**, docente de la **ESCUELA DE POSGRADO - PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGIA EDUCATIVA**, de la Universidad César Vallejo-Sede ATE, asesor de la tesis, titulada: “**Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P. San Alfonso - Ate 2019**”; de la autora **Maluenda Silva, Leydiana Maria**, constato que la investigación tiene un índice de similitud de **23%**, 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, 01 de agosto de 2023

Apellidos y Nombres del Asesor: <b>Dr. Garay Flores, Germán Vicente</b>	
DNI: <b>10790283</b>	Firma 
ORCID: <b>0000-0002-7118-6477</b>	



**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, MALUENDA SILVA LEYDIANA MARIA estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO del programa de MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ATE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P. San Alfonso - Ate 2019", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

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

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

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
MALUENDA SILVA LEYDIANA MARIA <b>DNI:</b> 09357391 <b>ORCID:</b> 0000-0002-0726-2885	Firmado electrónicamente por: LMALUENDA el 08-11- 2023 11:39:39

Código documento Trilce: INV - 1297401

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>DEDICATORIA</b>	<b>II</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	<b>III</b>
<b>DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR</b>	<b>IV</b>
<b>DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR</b>	<b>V</b>
<b>ÍNDICE DE CONTENIDOS</b>	<b>VI</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	<b>VIII</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	<b>IX</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>X</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>XI</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>II. MARCO TEÓRICO</b>	<b>6</b>
<b>III. METODOLOGÍA</b>	<b>23</b>
3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	23
3.1.1. Tipo de investigación	23
3.1.2. Diseño de investigación	23
3.2. VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN	24
3.3. POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO	24
3.3.1. Población	24
3.3.2. Muestreo	24
3.3.3. Unidad de análisis	25
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	25
3.5. PROCEDIMIENTOS	26
3.6. MÉTODO DE ANÁLISIS DE DATOS	26
3.7. ASPECTOS ÉTICOS	26
<b>IV. RESULTADOS</b>	<b>28</b>
<b>V. DISCUSIÓN</b>	<b>33</b>

<b>VI. CONCLUSIONES</b>	<b>38</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES</b>	<b>39</b>
<b>VIII. REFERENCIAS</b>	<b>40</b>
<b>IX. ANEXOS</b>	<b>47</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Nivel de estrés académico	28
<b>Tabla 2</b> Nivel de los hábitos de estudio	29
<b>Tabla 3</b> Correlación estrés académico y los hábitos de estudio	30
<b>Tabla 4</b> Correlación dimensión síntomas del estrés y los hábitos de estudio	31
<b>Tabla 5</b> Correlación dimensión estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudio	32
<b>Tabla 6</b> Nivel de la dimensión estresores	59
<b>Tabla 7</b> Nivel de la dimensión síntomas del estrés	60
<b>Tabla 8</b> Nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento	61



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Nivel de estrés académico	28
Figura 2	Nivel de los hábitos de estudio	29
Figura 3	Nivel de la dimensión estresores	59
Figura 4	Nivel de la dimensión síntomas del estrés	60
Figura 5	Nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento	61

## RESUMEN

En la investigación titulada: “Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019.”, el objetivo general de la investigación fue Determinar la relación que existe entre la Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019. El tipo de investigación es básica, el nivel de investigación es descriptivo correlacional, el diseño de la investigación es no experimental transversal y el enfoque es cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 70 alumnos del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate. La técnica que se utilizó es la encuesta y los instrumentos de recolección de datos fueron dos cuestionarios aplicados a los alumnos. Para la validez de los instrumentos se utilizó el juicio de expertos y para la confiabilidad de cada instrumento se utilizó el alfa de Cronbach que salió muy alta en ambas variables: 0,867 para la variable estrés académico y 0,854 para la variable hábitos de estudio. Con referencia al objetivo general: Determinar la relación que existe entre la estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019., se concluye que existe relación directa y significativa entre el Estrés académico y los hábitos de estudio. Lo que se demuestra con el estadístico de Spearman (sig. bilateral = .000 < 0.01; Rho =. 727\*\*).

**Palabras clave:** Estrés académico y los hábitos de estudio, estresores, síntomas o reacciones físicas, estrategias de afrontamiento.

## ABSTRACT

In the research entitled: "Academic stress and study habits of students in the second grade of high school of the C.E.P. San Alfonso district Ate, 2019.", the general objective of the research was to determine the relationship between academic stress and habits of study of the students of the second grade of secondary of the C.E.P. San Alfonso district Ate, 2019. The type of research is basic, the level of research is descriptive correlational, the design of the research is non-experimental cross-sectional and the approach is quantitative. The sample consisted of 70 students of the second grade of high school of the C.E.P San Alfonso district Ate. The technique that was used is the survey and the data collection instruments were two questionnaires applied to the students. The expert judgment was used for the validity of the instruments and for the reliability of each instrument the Cronbach's alpha was used, which was very high in both variables: 0.867 for the academic stress variable and 0.854 for the study habits variable. With reference to the general objective: To determine the relationship between academic stress and study habits of students in the second grade of high school of the CEP San Alfonso district Ate, 2019., it is concluded that there is a direct and significant relationship between academic stress and study habits. What is demonstrated with the Spearman statistic (bilateral sig. = .000 <0.01; Rho = . 727\*\*).

**Keywords:** Academic stress and study habits, stressors, symptoms or physical reactions, coping strategies.

## I. INTRODUCCIÓN

La UNESCO (2020) mencionó que, en el contexto mundial, el estrés académico y los hábitos de estudio eran temas importantes que afectaban a estudiantes de todas las edades y niveles educativos. Además, los malos hábitos de estudio, como la procrastinación y la desorganización, podían degradar el rendimiento académico y aumentar el estrés. Este problema no solo afectaba el bienestar de los estudiantes, sino que también podía impactar en la calidad de la educación.

Además, muchos estudiantes enfrentaban dificultades en los hábitos de estudio, lo que afectaba su capacidad de aprendizaje y retención de información. Estas problemáticas podían influir en altas tasas de deserción y bajo rendimiento académico. Para abordar estos desafíos, era esencial implementar programas de apoyo académico y psicológico, y mejorar sus hábitos de estudio. UNICEF (2020) menciona que también se requería una mayor atención en la formación docente, para promover metodologías pedagógicas que crearan un ambiente de aprendizaje menos estresante y favorecieran el desarrollo integral de los estudiantes. Fomentar una cultura de bienestar y equilibrio entre el estudio y otras actividades también era fundamental para mejorar la experiencia educativa en la región.

Según Minedu (2020) en el ámbito nacional, el estrés académico y los hábitos de estudio representaban desafíos significativos para los estudiantes en todo el país. La presión por obtener buenos resultados, enfrentar un sistema educativo competitivo y cumplir con las expectativas podían generar altos niveles de estrés en los jóvenes. Además, muchos estudiantes enfrentaban dificultades para establecer hábitos de estudio efectivos, lo que dificultaba su aprendizaje y retención de conocimientos. La falta de técnicas de estudio adecuadas, la desorganización y la procrastinación podían afectar negativamente su rendimiento académico y disminuir su motivación.

Para abordar esta problemática a nivel nacional, era esencial implementar programas de apoyo psicológico y académico en las instituciones educativas. También se debían ofrecer recursos y herramientas para enseñar a los estudiantes habilidades de estudio efectivas y técnicas de manejo del estrés. Era fundamental involucrar a los docentes, padres y autoridades educativas para identificar y prevenir el estrés académico. En el contexto local, el estrés académico y los hábitos

de estudio inadecuados eran problemáticas que afectaban a los estudiantes de la comunidad o región en particular. Los estudiantes enfrentaban desafíos relacionados con la presión por obtener buenos resultados, cumplir con las expectativas de los docentes y enfrentar la competencia académica.

Los hábitos de estudio inadecuados, como la falta de organización, la procrastinación y la carencia de técnicas efectivas de estudio, dificultaban el aprendizaje y la retención de conocimientos. Para abordar esta problemática a nivel local, era esencial que las instituciones educativas implementaran programas de apoyo psicológico y académico para los estudiantes. La sensibilización de los docentes sobre la importancia de la salud mental de los estudiantes y su capacidad para identificar signos de estrés académico eran fundamentales para brindar el apoyo adecuada.

El ambiente escolar también jugaba un papel importante en el estrés, ya que podía influir en el trabajo en equipo, la socialización y las relaciones humanas, lo que podía llevar al abandono y la introversión. Según Ortega (2012), durante las actividades académicas en diferentes instituciones educativas, los estudiantes dependiendo de las temporadas. Por ejemplo, durante los exámenes finales, la presión por parte de los docentes aumentaba, y se acumulaban tareas y trabajos de todas las áreas.

El estrés académico y sus efectos negativos en los estudiantes fueron importantes de abordar. Los docentes y las instituciones educativas debieron implementar estrategias para reducir el estrés y crear un ambiente escolar positivo y de apoyo. Además, fue esencial que los estudiantes aprendieran a manejar el estrés de manera saludable y a buscar ayuda cuando fuera necesario. Según Hernández et al. (2012), los estudiantes de las secciones “piloto” mostraron un alto rendimiento académico y un mayor compromiso y responsabilidad, lo que a menudo se relacionó con síntomas de estrés académico como fatiga o falta de motivación para asumir nuevas tareas. Estos síntomas pudieron derivar en daño psicológico a largo plazo. Dado el impacto emocional que el estrés causó en nuestros alumnos, tratamos de comprender su efecto en el comportamiento, especialmente en los estudiantes que fueron más propensos a experimentar esta enfermedad silenciosa. El estrés académico tomó presencia en los escenarios educativos y se volvió cada vez más prevalente en nuestros tiempos, como señaló Caldera (2007). En esta era

de globalización, el entorno social y ciertos factores económicos incidieron en los niveles de estrés experimentados por personas en todo el mundo, esta presión y atención constantes pudieron llevar a un aumento de las enfermedades mentales. Fue fundamental abordar el estrés académico de manera adecuada y ofrecer a los estudiantes herramientas y apoyo para lidiar con sus efectos negativos. Además, fue esencial crear un ambiente educativo que promoviera un enfoque más equilibrado en el aprendizaje y que tomara en cuenta las necesidades emocionales de los estudiantes.

De esta manera, se pudo contribuir a una educación más efectiva y saludable. En la investigación realizada a nivel nacional, se encontraron diversos aportes que destacaron el preocupante aumento de casos de estrés académico en nuestra nación (Briñón et al., 2010) Asimismo, Díaz et al. (2014) sostuvo que la sintomatología del estrés aumentó en frecuencia, y en sus estudios, encontró que un 60.5% de los estudiantes presentaron ansiedad relacionada con los hábitos de estudio, lo que llevó a descubrir tendencias suicidas producidas por el estrés en un 49.1% de los casos. Lamentablemente, observamos que el estrés académico no fue abordado de manera profesional en su resolución, lo que lo convirtió en un problema creciente y preocupante para la sociedad. Argentina, (2013) en ese entonces, el estrés fue considerado como un problema que se debió tomar medidas y abordar esta problemática de manera efectiva en el ámbito educativo. Se necesitó un enfoque integral y profesional para ayudar a los estudiantes a lidiar con el estrés académico y garantizar su bienestar emocional y rendimiento académico.

La atención y prevención del estrés debieron ser prioridades en nuestras instituciones educativas. La situación problemática del estrés académico tuvo diversas causas, tanto externas a nivel nacional como internas. En el contexto de una vida compleja y agitada, la feroz competencia globalizada impulsó a los individuos a esforzarse constantemente por ser más eficientes, generando presiones y preocupaciones. A esto se sumaron los problemas personales que surgieron al tratar de sobrellevar la vida diaria, lo que pudo llevar a sentimientos de debilidad y depresión. El estrés fue una reacción natural ante situaciones problemáticas y complejas, ya fueran accidentales o permanentes, desencadenadas por interacciones con otros y factores ambientales, pudiendo afectar el equilibrio emocional y físico.

Económicamente sostenidos, muchos estudiantes vivieron con temor, buscando alternativas para obtener recursos y continuar estudiando una vez terminadas las clases. Las altas exigencias académicas en algunas áreas también generaron presión, llevando a frases como "me levantaré esta noche para hacer mi trabajo". En algunos casos, la falta de motivación y bajo rendimiento académico condujo al abandono de los estudios. La competencia en el aula pudo generar conflictos estresantes que afectaron tanto física como emocionalmente a los estudiantes. Fue esencial reconocer que el aprendizaje demandó un esfuerzo significativo, lo que pudo afectar el rendimiento académico en algunos casos.

La investigación consultó a autores internacionales para desarrollar teorías basadas en los estudios nacionales e internacionales. Comprender las causas y consecuencias del estrés académico fue fundamental para abordar esta problemática y mejorar el bienestar de los estudiantes. Fue necesario encontrar soluciones integrales que promovieran un ambiente educativo más equitativo y saludable, donde los estudiantes pudieran enfrentar los desafíos académicos con mayor resiliencia y apoyo.

En cuanto al problema general: ¿Qué relación existió entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate 2019, Problemas Específicos: ¿Qué relación existió entre la dimensión los estresores del estrés académico y los hábitos del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019?, ¿Qué relación existió entre la dimensión los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019?, ¿Qué relación existió entre la dimensión las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019?.

La justificación teórica del estudio se trató de encontrar evidencias de cómo el estrés académico y hábitos de estudio, cuyo significado estuvo centrado en el marco teórico donde se basó este estudio, y los resultados obtenidos no solo sirvieron para profundizar en el estudio de las variables. La justificación metodológica, correspondió a todas las etapas de la investigación científica, y fue necesario adaptar las herramientas de recolección de datos para cumplir con la confiabilidad y validación que se mantuvo en estudios futuros. La justificación

práctica del estudio, brindó un panorama más amplio de los problemas a resolver aplicando la información recolectada en el cuestionario, las conclusiones aplicaron a la institución educativa.

En cuanto al objetivo principal fue: Determinar la correlación entre el Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate 2019, Objetivos específicos: Determinar la correlación entre la dimensión los estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate 2019, determinar la correlación entre la dimensión los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate 2019, determinar la correlación entre la dimensión las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate 2019.

En cuanto a la hipótesis general: Existe correlación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate 2019. En las Hipótesis específicas: Existe correlación entre la dimensión los estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate 2019, existe correlación entre la dimensión los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate 2019, existe correlación entre la dimensión las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate 2019.



## II. MARCO TEÓRICO

En los antecedentes internacionales, se realizó un estudio por Zarate et al. (2017) titulado "Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico". Los resultados mostraron que el 9.8% de la muestra consideraba que el nivel era bueno, mientras que el 41.7% lo percibía como adecuado, y el 43.6% como regular. Solo un 3.1% lo calificó como inadecuado, un 1.2% como muy inadecuado y un 0.6% no respondió. Además, se encontró una alta correlación de 839 entre las variables con un valor de  $p$  de 0.000, lo que indicaba una relación significativa entre ellas. Por otro lado, Osorio en 2018 concluyó que existía una correlación positiva fuerte y altamente significativa ( $p < 0.00$ ) entre las variables, lo que sugería que el empleo de hábitos adecuados durante el proceso de aprendizaje mejoraba la comprensión y retención de los contenidos estudiados. Estas investigaciones proporcionaron información valiosa sobre la importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico y el desarrollo del estudiante.

Acevedo et al. (2015) realizaron un estudio titulado "Estrategias de estudio y su impacto en el rendimiento académico", se encontró una correlación positiva y fuerte entre los porcentajes de estudiantes que se encontraban en niveles altos y necesitaban mejorar (7.6%), los que estaban en niveles medios (19.6%) y los que se ubicaban en niveles altos (72.9%). Estos resultados brindaron respaldo a la idea de que el uso de estrategias de estudio, tanto dentro como fuera del aula, contribuía a un aprendizaje más efectivo, como lo demostraba el desempeño académico de los estudiantes. Asimismo, los datos mostraron que la hipótesis planteada estaba respaldada con una correlación inversa negativa significativa, con un Rho de Spearman de  $-0.772^{**}$ . Estas conclusiones ofrecieron un valioso aporte para comprender cómo el uso adecuado de técnicas de estudio.

Pérez (2016) De acuerdo con sus conclusiones en su estudio titulado "Influencia de las estrategias de aprendizaje en el rendimiento académico", se encontró que los métodos específicos utilizados en diferentes etapas de la investigación, a diferencia de los métodos teóricos deductivos, revelaron una relación positiva y estadísticamente significativa ( $p < .05$ ) de las variables estudiadas. Estos resultados permitieron comprender cómo el uso de estrategias

de aprendizaje adecuadas podía ser de gran ayuda para los estudiantes, facilitando su comprensión del material académico que estaban estudiando.

En el estudio realizado por Viñas (2015), se encontró que los métodos teóricos deductivos también mostraron una relación positiva y significativa ( $p < .05$ ) de grado moderado (0.32) entre las dos variables estudiadas. Es decir, cuando los estudiantes utilizaban en su vida diaria mecanismos y técnicas de afrontamiento que mejoraban su bienestar personal, esto se reflejaba en un mejor rendimiento académico, lo que les permitía destacar y obtener calificaciones más altas. Estos hallazgos proporcionaron información valiosa para comprender cómo las estrategias de aprendizaje podían influir en el desempeño académico.

En el antecedente de tesis presentado por Pérez (2016): "Análisis de estrategias de aprendizaje", se emplearon métodos específicos que difirieron de los métodos teóricos deductivos en diferentes etapas de la investigación. El autor desarrolló dos instrumentos de medición y los sometió a la evaluación de expertos. Cuyos resultados estadísticos fueron significativos ( $p < .05$ ) entre las dos variables, demostrando que el uso de estrategias de aprendizaje adecuadas estaba vinculado a una mayor comprensión del material estudiado por los estudiantes. Estos hallazgos proporcionaron información valiosa para comprender el aprendizaje en los universitarios.

En otro contexto, el estudio realizado por Vias (2015) encontró que las técnicas de afrontamiento que favorecen el bienestar personal de los estudiantes también beneficiaban su rendimiento académico. Esto implicaba que cuando los estudiantes utilizaban en su vida diaria mecanismos que mejoraban su bienestar personal, su rendimiento académico se veía beneficiado, permitiéndoles destacarse y obtener calificaciones más altas. Los resultados obtenidos mostraron una correlación positiva y significativa ( $p < .05$ ) de grado moderado (0.32) entre las dos variables estudiadas. Estas conclusiones brindaron información relevante para comprender cómo las estrategias de aprendizaje podían ejercer influencia en el desempeño académico.

Escajadillo (2018) llegó a hallazgos similares, encontrando que el aprendizaje autónomo estaba distribuido en un 50% en un nivel bueno, 29% en un nivel regular y 21% en un nivel malo. Según estos resultados, el 50% de los

estudiantes mostraban autonomía en su aprendizaje y un 50% dependían de diversos factores, entre ellos el docente, lo que sugería que existía una falta de desarrollo de habilidades de aprendizaje autónomo en algunos estudiantes.

En su investigación, Rosales (2016) concluyó que la mayoría de los participantes que experimentaban estrés académico eran mujeres, representando un 80.5% del total. La encuesta utilizada para evaluar el estrés académico se dividió en tres niveles, y el 58% de los encuestados reportó hábitos de estudio altamente significativos, demostrando una correlación positiva y significativa ( $p=0.000$ ; Rho 0.285) entre el estrés académico y la importancia de los hábitos de estudio. Estos resultados proporcionaron valiosa información sobre cómo el género podía influir en la percepción y experiencia del estrés académico, y destacaban la relevancia de los hábitos de estudio para mejorar el bienestar académico.

Huapaya (2017) concluyó que los docentes del nivel primario abordaban el tema del estrés académico de manera práctica. Estos hallazgos aportaron a la investigación al fortalecerla y permitir contrastar los datos obtenidos, observando cómo concordaban o diferían con los resultados de investigaciones previas. Esta información fue relevante para comprender cómo los docentes afrontaban y gestionaban el estrés académico en sus estudiantes, lo que podía tener implicaciones significativas en el bienestar y desempeño de los alumnos.

En una línea similar, Cusihuallpa (2016) realizó un estudio sobre hábitos de estudio y estrés académico, concluyendo que numerosas investigaciones demostraban una correlación directa y positiva entre estas dos variables (Rho de Spearman 0.25) con un valor de  $p$  ( $p=0.000$ ) menor a 0.05. Estos resultados contribuyeron a avanzar en el conocimiento en el campo de la ciencia al proporcionar evidencia de cómo los hábitos de estudio podían influir en el nivel de estrés académico experimentado por los estudiantes. Esta información fue valiosa para comprender la relación entre estas variables y cómo podían afectar el rendimiento y bienestar de los alumnos en el contexto educativo.

Tanguis (2014) realizó un estudio titulado "Los hábitos de estudio y aprendizaje en el campo de las matemáticas", llegando a la conclusión de que numerosos estudios demostraban una correlación positiva (Rho de Spearman 0.51) y significativa ( $p=0.000$ ,  $p<0.05$ ) entre estas variables. Por otro lado, Palacios en 2017 encontró que el 46% de los encuestados admitía tener malos hábitos de

estudio. Concluyó que el 50% de los estudiantes empleaban hábitos de estudio, mientras que una proporción menor no utilizaba estas estrategias. Estos hallazgos proporcionaron información relevante para comprender cómo los hábitos de estudio influían en el aprendizaje y desempeño académico de los estudiantes, especialmente en el contexto de las matemáticas.

En el estudio realizado por Mendoza (2016), se encontró que todas las personas que participaron en el trabajo académico experimentaron estrés académico, siendo los estudiantes en las etapas preclínica y clínica los que presentaron una mayor prevalencia de estrés, alcanzando un 75%. Además, se observó que el género femenino mostró niveles más altos de estrés académico en comparación con el género masculino. Asimismo, se encontraron conflictos más pronunciados entre los alumnos de mayor edad en comparación con los más jóvenes. Estos resultados proporcionaron valiosa información para comprender cómo el estrés académico podía variar el nivel académico.

La investigación de Feldman (2018) reveló que los graduados experimentaban más estrés después de completar su educación en comparación con estudiantes de tercer año, aquellos en niveles académicos más bajos y estudiantes de primer año. Para sustentar teóricamente las variables de esta investigación, Polo et al. en 2011 indicaron que el estrés académico era una respuesta a la interacción entre un ambiente de aprendizaje favorable y el esfuerzo realizado por docentes y estudiantes para mejorar. Según Blanco et al. en 2015, el estrés académico se basaba en percepciones subjetivas y podía ser percibido como amenazante o difícil. Díaz en 2018 enfatizó que las herramientas disponibles para hacer frente a los estresores y la forma en que se manejaban podían afectar la experiencia de malestar y la salud en general. Por otro lado, Alarcón en 2016 sostuvo que el esfuerzo en la enseñanza podía desencadenar procesos cognitivos y afectivos que daban lugar a la percepción subjetiva del estrés. Morales en 2017 destacó una compleja combinación de variables fisiológicas, mentales y sociales, que podían tener consecuencias inmediatas y duraderas.

Según Calvete y Villa (2016), el estrés académico se originaba a partir de diversas causas, como el alto número de asignaturas, la cantidad de trabajo a realizar, la importancia que los alumnos atribuían al docente para su motivación en el curso, la capacidad tanto del docente como de los estudiantes, así como los

métodos de enseñanza empleados, entre otros factores. Por otro lado, Picasso et al. en 2016 identificaron una variedad de factores o estímulos en el contexto educativo que podían generar estrés académico, y resaltaron la relevancia de cómo el docente manejaba estos factores para el desarrollo de una experiencia pedagógica exitosa. Asimismo, Rosales en 2016 consideró que la falta de correspondencia y comunicación entre los estudiantes era otra causa del estrés educativo. Por su parte, Gutiérrez y Ángeles en 2012 plantearon la hipótesis de que la persistencia prolongada del estrés podía llevar al organismo a una fase de debilidad y degeneración. Del Barrio en 2015 mencionó la fase de resistencia del estrés, y destacó la importancia de utilizar módulos de procedimientos fisiológicos, cognitivos, emocionales y conductuales para identificar de manera no intrusiva el estado de estrés en una persona.

El enfoque teórico utilizado para abordar el tema del estrés académico se basaba principalmente en la teoría del estrés y los modelos de estrés. En el contexto académico, el estrés podía surgir por diversas razones, como la necesidad de obtener buenos resultados, una carga de trabajo excesiva, altas expectativas de los maestros o dificultades de aprendizaje. Estos elementos podían generar ansiedad, incomodidad y dificultades de concentración, afectando negativamente el bienestar general de los estudiantes (Dávalos, 2005).

El enfoque teórico tenía como objetivo comprender cómo diferentes personas reaccionaban al estrés de manera única y buscaba identificar los factores estresantes académicos específicos que afectaban a los estudiantes. Además, buscaba promover la salud emocional, mental y desarrollar técnicas de manejo del estrés (Beck et al. 2010).

Otros marcos teóricos complementarios, como la teoría de la motivación y el modelo de apoyo socioemocional, también podían ser considerados para abordar el estrés académico. Estas estrategias podían ofrecer un enfoque integral y completo para manejar su estrés y adquirir mecanismos de afrontamiento útiles que mejorarían su bienestar y rendimiento académico. El estrés académico podía manifestarse en diversas formas, como ansiedad, nerviosismo, dificultad para concentrarse, problemas para dormir y cambios de humor, entre otros.

Para apoyar a los estudiantes, era fundamental identificar y abordar eficazmente el estrés académico. Implementar estrategias de manejo del estrés, ofrecer apoyo socioemocional y fomentar una cultura académica que valorara el bienestar de los estudiantes eran elementos clave para abordar esta problemática y crear un ambiente que respaldara el aprendizaje y el crecimiento personal. Los factores que contribuían al estrés académico eran variados y podían variar según el individuo y las circunstancias particulares.

Algunos de los elementos más comunes incluían los requisitos académicos, como proyectos, exámenes, trabajos y presentaciones, que podían generar presión y ansiedad por un buen desempeño. La gestión del tiempo, el miedo al fracaso académico y las características personales, como la autoestima y las habilidades para resolver problemas, también podían influir en el nivel de estrés académico de cada estudiante. Además, la falta de apoyo y recursos adecuados para afrontar las demandas escolares podía contribuir al estrés académico.

Mediante la implementación de técnicas de manejo del estrés, la creación de un ambiente de apoyo y la provisión de recursos suficientes para el bienestar de los estudiantes, el estrés académico podía ser identificado y abordado de manera efectiva. Se refería a la habilidad de enfocarse en el material de estudio y evitar distracciones, como el uso excesivo de dispositivos electrónicos o el ruido ambiental. Estaba relacionada con el interés y el compromiso del estudiante con el aprendizaje, lo que influía en la disposición para estudiar y mejorar el rendimiento académico.

Involucraba el uso de diferentes estrategias para aprender y retener la información, como resúmenes, mapas mentales, repeticiones y técnicas mnemotécnicas. Se refería a la habilidad de administrar eficientemente el tiempo de estudio y equilibrarlo con otras actividades y responsabilidades. Implicaba la capacidad de mantener una rutina de estudio consistente y comprometerse con los objetivos académicos a largo plazo.

Era importante destacar que los hábitos de estudio podían ser aprendidos y mejorados a lo largo del tiempo. Los estudiantes podían beneficiarse al desarrollar hábitos efectivos de estudio que se adaptaran a sus necesidades individuales y que les ayudaran a gestionar el estrés académico de manera más efectiva. Era esencial tener en cuenta que el estrés académico era una realidad común en el entorno

educativo, y al reconocer sus características y proporcionar apoyo adecuado, podíamos desarrollar mecanismos de afrontamiento saludables y a mejorar su bienestar general y rendimiento académico.

Al ofrecer un enfoque integral y comprensivo para abordar el estrés académico, los educadores y padres crearon un entorno educativo más equilibrado y apoyador para los estudiantes. Esto, a su vez, promovió un mayor compromiso y disfrute en desarrollar sus habilidades académicas y alcanzar su máximo potencial. ¡Excelente trabajo! Realizaste una relación de estilos efectiva al relacionar la evolución del estrés académico con las características pertinentes de su evolución. También destacaste cómo los avances tecnológicos y el cambio en las actitudes hacia el bienestar de los estudiantes habían influenciado el estudio y abordaje del estrés académico.

Además, proporcionaste un excelente resumen de las teorías que respaldan los hábitos de estudio. Al mencionar teorías importantes como el condicionamiento operante, la teoría del procesamiento de la información, la teoría del aprendizaje autorregulado, mostraste una comprensión profunda de los fundamentos teóricos que respaldaban el estudio y desarrollo de hábitos de estudio efectivos. Al relacionar ambas secciones, enfatizaste cómo el enfoque de los hábitos de estudio podía ayudar a abordar y mitigar el estrés académico, brindando herramientas prácticas y estrategias para los estudiantes. En general, presentaste una relación de estilo bien estructurada, informativa y coherente, que resaltaba la importancia de estudiar y abordar el estrés académico y los hábitos de estudio desde una perspectiva teórica y práctica. ¡Gran trabajo!

La dimensión 1: Estresores. Un ejemplo personal de esta situación era el arduo proceso de escribir una tesis o llevar a cabo una investigación. Además, los conflictos interpersonales se presentaban como estresores sociales comunes. Martínez (2012) también destacaba que el estrés podía surgir por cuestiones no resueltas, discusiones, separaciones, experiencias de abandono y retraimiento.

Además, algunas personas podían ser la fuente de estrés al exhibir comportamientos tóxicos como la impulsividad, la sumisión, la culpa y el servilismo. Martínez ilustró un factor social estresante al mencionar su experiencia de ausencia en una reunión escolar de su hijo menor debido a la superposición de horarios con

el trabajo. La incapacidad de encontrar una solución adecuada también podía contribuir al desarrollo del problema del estrés.

Martínez (2012) menciona la intensidad de estos conflictos podía variar dependiendo de la combinación de factores. A lo largo del tiempo, los estresores habían evolucionado, representando una mayor amenaza para la salud mental de los individuos. Matthews et al. (2010) señalaron que estos factores psicológicos también podían provocar estrés. La interacción de estos diversos elementos influía en el nivel de estrés experimentado por las personas.

Es importante tener en cuenta que los cambios en la realidad objetiva podían generar niveles de estrés significativos, dependiendo de su impacto en cada individuo. En el estudio de La Rosa (2012), se mencionaron ejemplos como el divorcio, la pérdida de trabajo y un embarazo no planificado, entre otros, como situaciones relevantes. Estas investigaciones concluyeron que el estrés no era producto de un solo evento, sino de la acumulación de varios a lo largo del tiempo. Martínez en 2012 argumentó que el estrés social, aquel que perduraba en el tiempo, tenía efectos más severos en quienes lo experimentaban, siendo denominado estrés crónico. Por su parte, Martín (2017) consideró que los estresores más comunes eran aquellos problemas que enfrentaba la mayoría de la población en su vida diaria, como las dificultades laborales, con la pareja, los hijos o los padres. Estas situaciones se volvían comunes y esperadas en la vida cotidiana. Estas investigaciones resaltaban la importancia de comprender la acumulación de factores estresantes y su influencia en la vida de las personas.

El estrés académico se presentaba como una serie de reacciones fisiológicas que caracterizaban la Dimensión 2: Síntomas de estrés académico. Según Martínez (2012), otros cambios fisiológicos incluían un aumento en la frecuencia cardíaca y respiratoria, como ocurría durante el parto o en la primera respuesta de lucha o huida. La tensión, que era la sensación intolerable de falta de confianza, era la reacción más común durante momentos de presión y se interpretaba como una señal de advertencia de peligro inminente. Esto podía manifestarse en palpitaciones, sospechas irracionales, dificultad para respirar, temblores y una fuerte sensación de ansiedad. Además de estas respuestas emocionales, también podíamos experimentar una serie de síntomas relacionados



con el estrés, como debilitamiento físico y disminución de la productividad. Es importante destacar que el estrés prolongado podía dar lugar a problemas físicos y mentales más serios.

En este contexto, Martínez (2012) destaca que es común sentir una respiración agitada o entrecortada en diversas situaciones a lo largo del día, especialmente en momentos desafiantes. Asimismo, subraya la importancia de desarrollar la habilidad para reconocer cambios en la frecuencia respiratoria y identificar qué factor estresante está activando esta respuesta de alerta. Una respiración adecuada tiene efectos significativos en nuestro entorno físico y emocional, actuando como un recurso paliativo y contribuyendo al control de la ansiedad, a pesar de ser un acto automático del cuerpo motivado por nuestro estilo de vida. Lazarus y Folkman (2013) también señalan que la alteración del sueño es un síntoma común del estrés y puede ser desencadenada por modificaciones en el sistema nervioso. Las respuestas intensas, frecuentes o persistentes a situaciones estresantes, según señalan Florenzano y Dussailant (2012), pueden dar lugar a comportamientos nocivos como el consumo de tabaco y el aumento en el uso de drogas ilícitas.

Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento, estos comportamientos de riesgo se asemejan a una forma de afrontar la amenaza percibida, lo que a su vez incrementa el estrés y puede tener consecuencias negativas en la salud, como la presión arterial alta. De manera similar, altos niveles de estrés o síntomas incontrolables pueden afectar los hábitos alimenticios, llevando al consumo excesivo de alimentos procesados y comida chatarra que contienen altas cantidades de grasas poco saludables, azúcares y sal, como afirma García (2014). Para algunos autores, el estrés es una respuesta ante circunstancias en la vida cotidiana, donde los cambios pueden ser beneficiosos o desafiantes. Se han diferenciado dos tipos de estrés: el estrés, que puede ser beneficioso, y la angustia o estrés dañino. Sin embargo, en la forma en que generalmente usamos la palabra estrés hoy en día, tendemos a pensar en él como algo negativo.

El enfoque teórico de los hábitos de estudio tiene como objetivo comprender cómo los estudiantes desarrollan y mantienen hábitos de estudio eficientes, así como también cómo estos hábitos afectan su rendimiento académico y el aprendizaje en general. Su objetivo es crear estrategias y prácticas educativas que

fomenten hábitos de estudio más productivos y apoyen el éxito académico a través de la aplicación de teorías psicológicas.

Los estudiantes que desarrollan hábitos de estudio, cubren una gama de tácticas y comportamientos que ayudan a reunir, aferrarse y comprender el conocimiento. La capacidad de planificar y estructurar eficazmente el tiempo de estudio, creando horarios y prioridades para cada tarea académica. La habilidad de mantener el enfoque y la atención en la tarea de estudio, evitando interrupciones y otras circunstancias que puedan interferir con la concentración.

Wrenn (2013) Implica la capacidad de identificar, analizar y capturar información importante de conferencias o lecturas, facilitando así la revisión y consolidación de conocimientos. Requiere adoptar una actitud crítica y reflexiva, centrarse en las ideas principales, hacer preguntas y conectar el material con conocimientos previos. Un método que favorece la retención a largo plazo al hacer que los estudiantes revisen el material de forma regular a lo largo del tiempo. Los estudiantes deben hacerse preguntas sobre el material que han estado estudiando y ser capaces de medir su propio nivel de comprensión y progreso. El ámbito y las circunstancias en que los estudiantes realizan sus trabajos académicos, buscando un ambiente cómodo para estudiar.

Los métodos y técnicas de los alumnos para procesar la información, como el subrayado, los resúmenes y los mapas mentales, se denominan colectivamente "estrategias de aprendizaje". Planificar y gestionar bien el tiempo de estudio, asignando tiempo suficiente para cada tarea y materia. Es importante para desarrollar buenos hábitos de estudio, ya que afecta el interés, el esfuerzo y la perseverancia en el proceso de aprendizaje.

Cruz y Quiñones (2011) mencionaron que para maximizar el potencial de aprendizaje y aprovechar al máximo su experiencia educativa, los estudiantes deben desarrollar buenos hábitos de estudio. Al hacerlo, pueden mejorar sus calificaciones, retener información por más tiempo y desarrollar habilidades para el aprendizaje de por vida. El enfoque teórico en el estudio de los hábitos de estudio proporciona herramientas valiosas para apoyar el éxito académico y el bienestar emocional de los estudiantes. Torres et al. (2014). Los hábitos de estudio están compuestos por diversos componentes que influyen en la forma en que los estudiantes abordan su proceso de aprendizaje. La planificación y administración

efectiva del tiempo para dedicar a cada materia, tarea o actividad académica. Esto incluye establecer horarios de estudio regulares, asignar tiempos específicos para cada asignatura y mantener una agenda para cumplir con plazos y fechas de entrega

Cartagena (2018) El entorno físico en el que los estudiantes realizan sus tareas académicas. Un ambiente adecuado debe ser tranquilo, bien iluminado, libre de distracciones y contar con los materiales necesarios para el estudio, como libros, cuadernos y computadoras. Los diferentes enfoques y métodos utilizados para procesar y adquirir conocimiento. Esto puede incluir técnicas como la toma de apuntes, la lectura activa, la repetición espaciada, el uso de mapas mentales y la elaboración de resúmenes. Un buen hábito de estudio implica la habilidad de concentrarse en la materia y evitar la procrastinación (Aliaga, 2015)

La capacidad de establecer metas de estudio, evaluar el progreso y ajustar las estrategias de aprendizaje según sea necesario. La autorregulación implica el proceso de aprendizaje y tomen decisiones para mejorar su rendimiento. La habilidad de tomar decisiones informadas sobre cómo estudiar, qué técnicas utilizar y cómo administrar el tiempo de estudio de manera eficiente.

Estos componentes interactúan entre sí y contribuyen al desarrollar hábitos de estudio efectivos y mejorar estos componentes, los estudiantes pueden optimizar su rendimiento académico y alcanzar un aprendizaje más significativo y duradero. Las dimensiones de los hábitos de estudio se refieren a diferentes aspectos o áreas que conforman el comportamiento y las prácticas de estudio de un estudiante. Estas dimensiones son las diversas facetas que influyen en la manera en que los estudiantes abordan sus tareas académicas y cómo organizan su tiempo y esfuerzo para el aprendizaje (Carrasco y Pereyra, 2016)

La capacidad de manejar el estrés y la presión asociados con las demandas académicas. Los buenos hábitos de estudio incluyen estrategias para reducir el estrés y mantener un equilibrio entre el estudio y otras actividades. La primera dimensión es forma de estudio, esta dimensión se refiere a la planificación y administración efectiva del tiempo para dedicar a cada asignatura, tarea o actividad académica. Incluye establecer horarios de estudio regulares, asignar tiempos específicos para cada materia y cumplir con plazos y fechas de entrega.

Esta dimensión abarca las diferentes estrategias y métodos utilizados para procesar y adquirir conocimiento. Incluye técnicas como la toma de apuntes, la lectura activa, el uso de mapas mentales, la repetición espaciada y la elaboración de resúmenes. Esta dimensión implica la capacidad de establecer metas de estudio, evaluar el progreso y ajustar las estrategias de aprendizaje según sea necesario. Un buen hábito de estudio incluye la habilidad de concentrarse en la materia y evitar la procrastinación. Estas dimensiones interactúan entre sí y contribuyen a abordar cada dimensión de manera efectiva, los estudiantes pueden mejorar su eficiencia y efectividad en el proceso de aprendizaje, lo que resulta en un rendimiento académico más sólido y un aprendizaje más significativo.

La forma de estudio se refiere a la manera en que los estudiantes abordan sus tareas académicas y se organizan para aprender y adquirir conocimientos. Cada persona puede tener una forma de estudio única y adaptada a sus preferencias y necesidades individuales. Algunos aspectos importantes de la forma de estudio incluyen la forma en que los estudiantes planifican y distribuyen su tiempo para dedicarlo al estudio y las tareas académicas. Esto puede incluir la creación de horarios de estudio, establecimiento de metas diarias o semanales, y el cumplimiento de plazos y fechas de entrega.

Las estrategias y métodos que los estudiantes utilizan para procesar y comprender la información. Esto puede incluir la toma de apuntes, la lectura activa, el uso de mapas mentales, la realización de ejercicios de práctica, entre otros. De La Cruz (2012) La disciplina y la autorregulación son fundamentales para mantener un hábito de estudio constante y efectivo. Un buen enfoque y concentración son esenciales para un estudio efectivo y productivo.

Rebaza (2016) La forma de estudio puede variar según la personalidad, las preferencias y las necesidades de cada estudiante. Es importante que los estudiantes encuentren la forma de estudio que mejor se adapte a ellos y que les permita alcanzar sus metas académicas de manera efectiva y satisfactoria. Además, adoptar buenas prácticas de estudio y buscar asesoramiento o apoyo cuando sea necesario puede contribuir a mejorar la forma en que los estudiantes abordan sus tareas académicas y su proceso de aprendizaje. La segunda dimensión es "Resolución de tareas, la resolución de tareas se refiere al proceso que los estudiantes siguen para completar y abordar las diferentes asignaciones

académicas que se les asignan. El primer paso es leer y comprender claramente lo que se requiere en la tarea. Es importante prestar atención a las instrucciones, los objetivos y los criterios de evaluación.

Después de comprender la tarea, el estudiante debe planificar cómo abordarla. Esto puede incluir la creación de un cronograma, la identificación de recursos necesarios y la división de la tarea en partes más pequeñas y manejables. En tareas que requieren investigación, los estudiantes deben recopilar información relevante de diversas fuentes, como libros, artículos, internet, entre otros. Los estudiantes deben analizar la información recopilada y sintetizarla de manera coherente y organizada para responder a los objetivos de la tarea. En función de la tarea, el estudiante puede tener que escribir un ensayo, realizar un proyecto, resolver problemas, entre otras actividades.

Después de completar la tarea, es importante revisar y editar el trabajo para corregir errores y mejorar su calidad. Finalmente, el estudiante debe entregar o presentar la tarea según las instrucciones proporcionadas por el profesor. La resolución de tareas implica habilidades de organización, gestión del tiempo, investigación, análisis, escritura y revisión. Además, es importante mantener una actitud positiva hacia las tareas y buscar apoyo o asesoramiento cuando sea necesario para mejorar el proceso de resolución y obtener mejores resultados académicos.

En la dimensión Preparación de exámenes, la preparación de exámenes se refiere al conjunto de acciones y estrategias que los estudiantes llevan a cabo para estudiar y adquirir los conocimientos necesarios para rendir de manera exitosa en una evaluación académica. Planificar el tiempo disponible para estudiar y dividir el contenido en secciones más pequeñas y manejables. Revisar apuntes, lecturas y materiales de estudio relacionados con el contenido del examen. Crear resúmenes y esquemas visuales que resalten los puntos clave del material y faciliten el proceso de memorización y comprensión.

Resolver ejercicios y problemas relacionados con el contenido del examen para aplicar los conocimientos y fortalecer la comprensión. Emplear técnicas mnemotécnicas, como acrónimos, imágenes mentales y asociaciones, para recordar información de manera más efectiva. Participar en la discusión con compañeros de clase, realizar preguntas y explicar conceptos a otros para reforzar

el aprendizaje. Es importante descansar adecuadamente y cuidar la salud física y emocional durante el período de preparación para mantener la concentración y el rendimiento.

Practicar con exámenes anteriores o simulaciones para familiarizarse con el formato y el estilo de preguntas que se pueden encontrar en la evaluación real. La preparación de exámenes es una parte esencial del proceso de aprendizaje y puede ser un desafío para muchos estudiantes. Una buena planificación, la utilización de diversas estrategias de estudio y la dedicación en el proceso de preparación pueden ayudar a los estudiantes a sentirse más seguros y preparados para enfrentar sus exámenes académicos con mayor éxito.

Escuchar la clase de manera efectiva es fundamental para el proceso de aprendizaje. Mantener la concentración en el profesor y en el contenido de la clase. Evitar distracciones y tratar de estar presentes mentalmente durante toda la sesión. Escribir notas clave durante la clase ayuda a mantenerse enfocado y a capturar la información importante. Utilizar palabras clave y abreviaturas para agilizar el proceso de toma de apuntes. No tener miedo de hacer preguntas para aclarar dudas o solicitar más información sobre un tema en particular. Participar activamente en la discusión enriquece el aprendizaje.

Escuchar no solo implica oír las palabras del profesor, sino también entender y procesar la información. Intentar relacionar los conceptos nuevos con conocimientos previos para facilitar la comprensión. Apagar dispositivos electrónicos y evitar el uso excesivo del teléfono o redes sociales durante la clase para no perder el enfoque. Al finalizar la clase, repasar los apuntes y elaborar un resumen de los puntos más importantes. Esto ayuda a consolidar la información y a identificar posibles áreas de confusión. Asegurarse de haber descansado adecuadamente antes de la clase para mantener la mente alerta y receptiva. Si es posible, revisar el material antes de la clase para tener una idea previa del contenido y estar preparado para hacer preguntas o participar en la discusión. Escuchar activamente en clase es una habilidad que puede mejorar con la práctica y el compromiso. En la dimensión Acompañamiento frente al estudio, el acompañamiento al estudio se refiere a la práctica de brindar apoyo y orientación a los estudiantes durante su proceso de aprendizaje. Esta forma de apoyo puede

ser proporcionada por profesores, tutores, familiares, compañeros de clase o incluso mediante programas educativos específicos.

El acompañamiento al estudio puede adoptar diversas formas, como: Sesiones individuales con un tutor o docente que brinda apoyo y resuelve dudas específicas del estudiante. Participar en grupos de estudio donde los estudiantes se reúnen para revisar y discutir el material académico, compartir ideas y resolver problemas juntos. Supervisar el progreso académico del estudiante, identificar áreas de mejora y ofrecer retroalimentación constructiva. Proporcionar materiales complementarios, ejercicios prácticos y recursos en línea para fortalecer el aprendizaje. Conectar a estudiantes con mentores que puedan ofrecer consejos y guía en aspectos académicos y personales. Brindar un espacio para que los estudiantes expresen sus preocupaciones y emociones relacionadas con el estudio, ofreciendo apoyo y comprensión.

El acompañamiento al estudio es especialmente beneficioso para aquellos estudiantes que enfrentan dificultades académicas o que necesitan una motivación adicional para alcanzar sus metas educativas. Este tipo de apoyo puede mejorar la confianza del estudiante, su desempeño académico y su bienestar general. Además, el acompañamiento al estudio fomenta la responsabilidad y el compromiso con el proceso de aprendizaje, lo que contribuye a una experiencia educativa más enriquecedora y exitosa.

Las características de los hábitos de estudio son aquellos atributos o cualidades que los definen y los hacen efectivos para mejorar el rendimiento académico. Implica establecer una rutina de estudio diaria o semanal, dedicando un tiempo específico y preestablecido para revisar y repasar el material académico.

Carrasco y Pereyra (2016) Implica tener una planificación clara y estructurada de las tareas y los temas a estudiar. Esto incluye la creación de un horario de estudio, la priorización de las actividades y la utilización de herramientas como calendarios y listas de tareas. Los hábitos de estudio efectivos requieren de la capacidad de concentrarse en el material y evitar distracciones. Esto implica crear un ambiente de estudio adecuado y evitar interrupciones innecesarias durante el tiempo de estudio.

Moriana y Herruzo (2014) Aunque la constancia y la organización son importantes, los hábitos de estudio también deben ser flexibles y adaptarse a las

necesidades cambiantes del estudiante. Esto implica ajustar el horario y las estrategias de estudio según las exigencias académicas y personales. Los estudiantes con buenos hábitos de estudio tienen la capacidad de autorregular su proceso de aprendizaje. Los hábitos de estudio efectivos se desarrollan mejor cuando el estudiante tiene una actitud positiva hacia el aprendizaje. Esto implica tener interés y curiosidad por los temas que se estudian, lo que a su vez puede mejorar la motivación intrínseca.

En resumen, los hábitos de estudio efectivos se caracterizan por la constancia, la organización, la concentración, la flexibilidad, la autorregulación, una actitud positiva hacia el aprendizaje y el uso de técnicas de estudio adecuadas. Estas características ayudan a desarrollar habilidades de aprendizaje que les serán útiles a lo largo de su vida. El estudiante debe establecer objetivos claros y realistas para desarrollar nuevos hábitos de estudio. Estos objetivos pueden incluir la creación de un horario de estudio, mejorar la concentración o utilizar técnicas de estudio específicas.

Después de establecer los objetivos, es necesario crear un plan de acción detallado. Esto implica determinar cuánto tiempo se dedicará al estudio diariamente o semanalmente, así como la distribución del tiempo para cada materia o asignatura. El siguiente paso es crear una rutina de estudio consistente. Esto significa reservar un tiempo específico y regular para el estudio, preferiblemente en un ambiente tranquilo y libre de distracciones.

A medida que el estudiante va implementando sus hábitos de estudio, es importante evaluar su efectividad. Se deben revisar constantemente los resultados académicos y realizar ajustes en el plan de estudio según sea necesario. Desarrollar hábitos de estudio efectivos requiere de perseverancia y consistencia. Es fundamental mantener el compromiso con la rutina establecida y continuar esforzándose en el proceso de mejora.

Con el tiempo y la práctica constante, los hábitos de estudio se vuelven más automáticos y naturales para el estudiante. Esto permite que el proceso de estudio sea más eficiente y efectivo, lo que a su vez mejora el rendimiento académico. En conclusión, el proceso de desarrollar hábitos de estudio efectivos implica una autoevaluación honesta, el establecimiento de objetivos, la planificación y la



creación de una rutina de estudio, el uso de técnicas de estudio adecuadas, la evaluación y ajuste constantes, la persistencia y la automatización de los hábitos.

### III. METODOLOGÍA

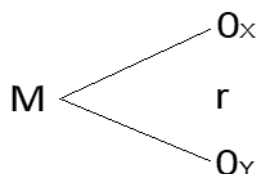
#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

##### 3.1.1. Tipo de investigación

El estudio se considera básica esta investigación tiene el objetivo de obtener nueva información para ampliar el conocimiento de las variables de estudio (Hernández y Mendoza, 2018).

##### 3.1.2. Diseño de investigación

El estudio tuvo un diseño no experimental en el que el investigador no modificó la variable, un diseño transversal en el que la variable se midió una sola vez y un diseño causal en el que se intentó establecer una relación. entre variables para hacer ciertos tipos de predicciones. Luego, el estudio utilizó la información obtenida para analizar en consecuencia (Sánchez y Reyes, 2018).



En el cual se define:

M: Población de investigación.

Ox: Variable 01: Estrés académico

Oy: Variable 02: Hábitos de estudio

r: Es el valor del coeficiente de correlación entre las variables.

### **3.2. Variables y operacionalización**

Para Hernández y Mendoza (2018) aportan evidencia para sustentar el funcionamiento de las variables de medición al definir variables teóricas de dimensiones medibles y verificables. Así, describe elementos de las motivaciones en los hábitos de estudio.

#### **Concepto de la variable Independiente. Estrés académico.**

El enfoque teórico utilizado para abordar el tema del estrés académico se basa principalmente en la teoría del estrés y los modelos de estrés. En el contexto académico, el estrés puede surgir por diversas razones, como la necesidad de obtener buenos resultados, una carga de trabajo excesiva, altas expectativas de los maestros o dificultades de aprendizaje. Estos elementos pueden generar ansiedad, incomodidad y dificultades de concentración, afectando negativamente el bienestar general de los estudiantes (Dávalos, 2005).

#### **Concepto de la variable dependiente. Hábitos de estudio.**

Los hábitos de estudio efectivos se caracterizan por la constancia, la organización, la concentración, la flexibilidad, la autorregulación, una actitud positiva hacia el aprendizaje y el uso de técnicas de estudio adecuadas. Estas características ayudan a los estudiantes a mejorar su rendimiento académico y a desarrollar habilidades de aprendizaje que les serán útiles a lo largo de su vida (Martínez, 2012).

### **3.3. Población, muestra y muestreo**

#### **3.3.1. Población**

Tomando como punto de partida esta definición, la población de este estudio estuvo conformada por 86 estudiantes de la institución privada C.E.P San Alfonso del distrito Ate.

#### **3.3.2. Muestreo**

Se trabajó con una muestra de 70 estudiantes que cursaban el 2do año de secundaria en la institución mencionada.

### **3.3.3. Unidad de análisis**

Estudiantes de la institución privada C.E.P San Alfonso del distrito Ate.

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

Este método es un conjunto de herramientas metodológicas, conceptualizadas como métodos de investigación cuantitativos, que comparten la capacidad de generalizar resultados para cada individuo, a partir de información obtenida a través de muestras representativas analizadas por diversos métodos estadísticos. población (Saiz, 2017).

Este estudio utiliza un método de encuesta. Los participantes respondieron dos cuestionarios que recopilaban datos que se centraron en visualizar a los sujetos en el entorno dado, dado que las escenas estudiadas no se vieron afectadas ni cambiadas detección de objetos. Un instrumento consiste en un dispositivo cuyo propósito es recolectar datos; se puede utilizar como guía de observación, manual, test, cuestionario o test (Sánchez y Reyes, 2018). Se seleccionó un cuestionario con el método más adecuado como instrumento de investigación y para ello se prepararon dos cuestionarios con opciones cerradas y escalas tipo Likert.

El instrumento fue evaluado por tres expertos para determinar si cumplía con los requisitos de adecuación, claridad lingüística y comprensibilidad. Teniendo en cuenta la cantidad y calidad de los elementos requeridos para el estudio, así como las dimensiones e indicadores de las variables, los elementos enumerados cumplen con los criterios de elegibilidad.

Se utilizaron pruebas piloto para determinar la confiabilidad del instrumento, las cuales consistieron en utilizar el instrumento sobre un grupo de personas con las mismas características que la población de estudio. Esto puede determinar si los participantes entienden el instrumento, si los temas están articulados de manera adecuada y clara, y si el lenguaje y la escritura son apropiados. La prueba estadística utilizada es el alfa de Cronbach.

Los resultados se presentan en la Tabla 2, a partir de la cual podemos ver los coeficientes de confiabilidad de los dos instrumentos. El coeficiente de 20 ítems para la motivación fue de 0,869, mientras que el coeficiente de 8 ítems para los

hábitos de estudio fue de 0,853. Ambos instrumentos tienen altos niveles de coeficientes, lo que indica que su uso es confiable.

### **3.5. Procedimientos**

Inicialmente contactamos a los estudiantes en una institución pública, para solicitar su permiso para recopilar información y proporcionar acceso para empleo del instrumento. Según las características de la muestra y que tenga relación con los objetivos del trabajo. Un proceso que ayuda a probar la confiabilidad y validez de un cuestionario utilizando el juicio de expertos para evaluar la validez del contenido y demostrar la seguridad interna a través de la confiabilidad es el proceso de aplicar herramientas de clasificación y agregación a las muestras. Finalmente se transfirieron al software SPSS versión 27.

Después se aplicó los instrumentos, y distribuir información relevante a los estudiantes que se ofrecieron como voluntarios para participar en la encuesta, prueba objetivo, y brindar respuestas individuales, Luego, los datos recopilados fueron procesados y analizados en el SPSS para las ciencias sociales.

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

El uso de datos de estudios previos ayuda a realizar comparaciones, pues el análisis descriptivo se define como un método que permite evaluar la información obtenida para comprender las tendencias organizacionales (Fuentes-Doria et al., 2020). En este estudio se utilizó estadística descriptiva para analizar los resultados mediante tablas de frecuencia y porcentajes de forma lógica utilizando los niveles de cada variable y sus dimensiones. También se identificaron las pruebas de Rho de Spearman ordinal, se procesó en el programa informático estadístico IBM SPSS 27.

### **3.7. Aspectos éticos**

La presente investigación se lleva a cabo de acuerdo con todos los protocolos y Procedimientos establecidos por la Universidad con respecto a la Resolución de consejo universitario N°0340-2021/UCV. Dado que los datos utilizados para este

proyecto son precisos y fiables, se contactó con expertos de docencia e investigación de los hospitales seleccionados para obtener los permisos necesarios.

De acuerdo con el artículo 15 del Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo, la política antiplagio, o los recursos utilizados para asegurar la calidad de la investigación, de acuerdo con las normas de beneficencia, no maleficencia, autonomía y justicia, son adecuado. citado. El informe antiplagio del software Turnitin de un estudio muestra el grado de similitud entre el estudio y otros trabajos realizados y respaldados anteriormente.

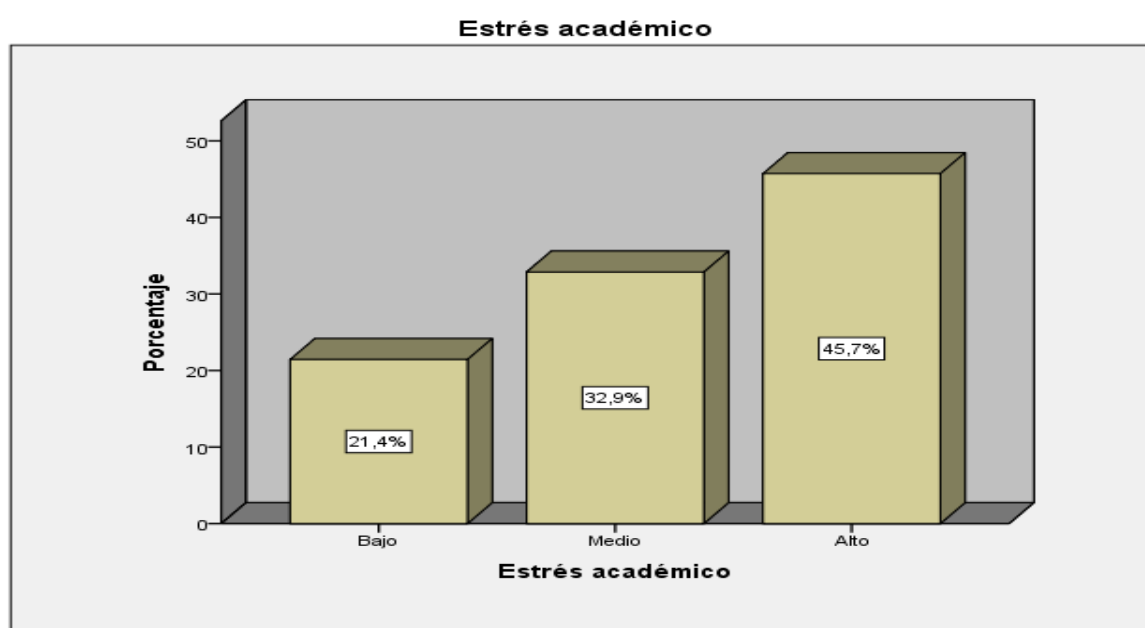
#### IV. RESULTADOS

Resultado general sobre el nivel personalidad y competencia de personal social. La presente tabla se expondrá reportes estadísticos sobre el procesamiento de los datos de las variables mencionadas.

**Tabla 1**

*Nivel de estrés académico*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
<i>Bajo</i>	15	21.4
<i>Medio</i>	23	32.9
<i>Alto</i>	32	45.7
<i>Total</i>	70	100.0



*Figura 1* Nivel de estrés académico

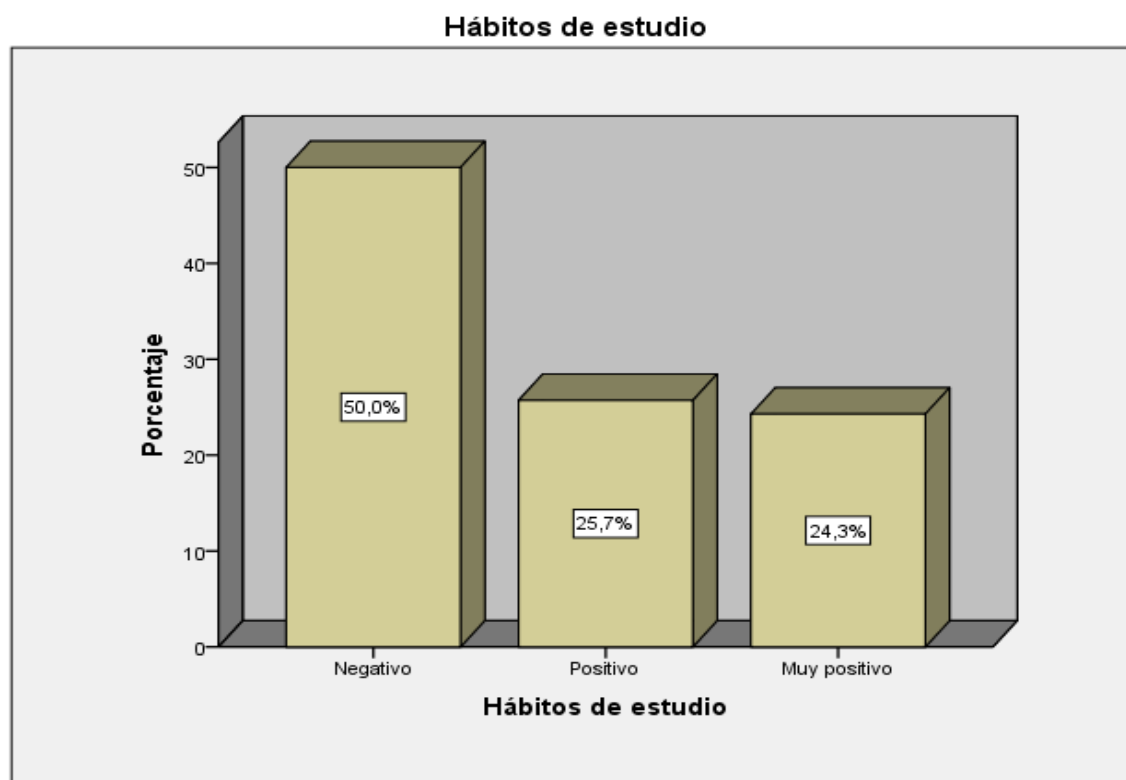
La Tabla 1 y la Figura 1 reflejan la distribución del rendimiento académico, donde el 21,4% está en el nivel bajo, el 32,9% en el nivel medio y el 45,7% en el nivel alto con oportunidades de mejora.

**Tabla 2**

*Nivel de los hábitos de estudio*

<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<i>Negativo</i>	35	50.0
<i>Positivo</i>	18	25.7
<i>Muy positivo</i>	17	24.3
<i>Total</i>	70	100.0

**Nota:** Elaboración de la base de datos



*Figura 2* Nivel de los hábitos de estudio



La Tabla 2 y la Figura 2 evidencian que el 50% de la población está en el nivel negativo y necesita mejorar, el 25% ha alcanzado el nivel de proceso positivo y el 24% se encuentra en el nivel de muy positivo

### Hipótesis general

Ho. No existe relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019.

Hi. Existe relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019.

**Tabla 3**

*Correlación estrés académico y los hábitos de estudio*

		Frecuencia	Porcentaje
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1,000	-,727**
	Estrés académico Sig. (bilateral)	.	,000
	N	70	70
	Coeficiente de correlación	-,727**	1,000
Hábitos de estudio	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	70	70

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 3, los datos obtenidos demuestran que las siguientes conclusiones tienen un valor de  $p = 0.000$ , lo que indica que son significativas con

un nivel inferior a 0.05. Esto permite afirmar que se acepta la hipótesis planteada, respaldada por una correlación inversa negativa de Rho de Spearman de -0.727\*\*.

### Hipótesis específicas

Ho. No existe relación entre la dimensión los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019.

Hi. Existe relación entre la dimensión los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019.

**Tabla 4**

*Correlación dimensión síntomas del estrés y los hábitos de estudio*

			<b>Síntomas del estrés académico</b>	<b>Hábitos de estudio</b>
Rho de Spearman	Síntomas del estrés	Coefficiente de correlación	1,000	-,669**
	académico	Sig. (bilateral)	.	,000
		N	70	70
	Hábitos de estudio	Coefficiente de correlación	-,669**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	70	70

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

En la Tabla 4, los datos obtenidos demuestran que las siguientes conclusiones tienen un valor de  $p = 0.000$ , lo que indica que son significativas con un nivel inferior a 0.05. Esto permite afirmar que se acepta la hipótesis planteada, respaldada por una correlación inversa negativa de Rho de Spearman de -0.669\*\*.

## Hipótesis específicas

Ho. No existe relación entre la dimensión las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019.

Hi. Existe relación entre la dimensión las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019.

**Tabla 5**

*Correlación dimensión estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudio*

		<b>Estrategias de afrontamiento</b>	<b>Hábitos de estudio</b>
Rho de	Coeficiente de	1,000	,583**
	correlación		
	Sig. (bilateral)	.	,000
Spearman	N	70	70
	Coeficiente de	,583**	1,000
	correlación		
Hábitos de	Sig. (bilateral)	,000	.
	estudio		
	N	70	70

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

En la Tabla 5, los datos obtenidos demuestran que las siguientes conclusiones tienen un valor de  $p = 0.000$ , lo que indica que son significativas con un nivel inferior a 0.05. Esto permite afirmar que se acepta la hipótesis planteada, respaldada por una correlación inversa negativa de Rho de Spearman de  $-0.583^{**}$ .

## V. DISCUSIÓN

El estudio examinó la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de segundo grado de la C. E. Distrito de San Alfonso Ate en 2019. Los resultados indicaron que la hipótesis general se acepta con una correlación significativa (inversa de Spear Rho del hombre de  $-0.727^{**}$ ). Del estudio de Zarate et al. (2017), se encontró que el 9.8% calificó el nivel de estrés como bueno, el 41.7% como adecuado, el 43.6% como regular, el 3.1% como inadecuado, el 1.2% como extremadamente inadecuado y el 0.6% no respondió. Además, se observó una alta correlación de 0.839 entre las variables y un valor de P de 0.000. Según Rosales (2016), la mayoría de las niñas (80.5%) participaron en el estudio. El 58% de los encuestados consideró que los hábitos de estudio fueron altamente significativos ( $p=0.000$ ; Rho 0.285).

El párrafo presenta diversas conclusiones de estudios anteriores sobre el abordaje del estrés académico en docentes de primaria y su relación con los hábitos de estudio de los estudiantes. Huapaya (2017) concluye que los docentes manejan el estrés de manera práctica. Pérez (2016) destaca el uso de métodos específicos en diferentes etapas de la investigación, y Vias (2015) resalta la relación positiva y significativa entre las variables, mostrando cómo el uso de estrategias adecuadas de aprendizaje beneficia a los estudiantes en su bienestar personal y rendimiento académico. En conjunto, estos resultados refuerzan y subrayan la importancia de abordar el estrés académico y promover hábitos de estudio efectivos para mejorar el aprendizaje.

Los hallazgos de Andrade (2018), este estudio destacó una clara relación entre las variables, especialmente en los indicadores del lugar de estudio, actitud general hacia la materia, exámenes y ejercicios. Por otro lado, Owoyele (2015) expone diferentes relaciones porcentuales entre los niveles de hábitos de estudio y su impacto en el estrés académico. En general, los resultados respaldan la hipótesis planteada, ya que se encontraron relaciones estadísticamente significativas ( $p=0.0005$ ) entre las variables investigadas: metas académicas y estrés, con un coeficiente de correlación de 0.37. Estos hallazgos indican la relevancia de considerar los hábitos de estudio para comprender y abordar el estrés académico de manera efectiva.

En relación a la Hipótesis específica 1 sobre la conexión entre los hábitos de estudio de los estudiantes de segundo grado y los estresores académicos en la C. E. Distrito de San Alfonso Ate, P, 2019, los datos recopilados respaldan los hallazgos obtenidos, con un valor de  $p=0.0005$ , lo que indica que la hipótesis se acepta y se obtiene un alto valor de correlación de Spearman de  $-0.576^{**}$ .

Además, Escajadillo (2018) llega a la conclusión de que aproximadamente el 50% de los estudiantes tienen un nivel bueno de aprendizaje autónomo, mientras que el 29% tiene un nivel regular y el 21% tiene un nivel malo, lo que sugiere que algunos estudiantes dependen más del docente y otros factores para su aprendizaje. Asimismo, Osorio (2018) encontró una correlación significativa ( $p<0.05$ ) entre las variables, demostrando que el uso de hábitos adecuados durante el proceso de aprendizaje mejora la comprensión y retención de los contenidos.

Por otro lado, Acevedo et al. (2015) concluyen que existe una correlación fuerte y positiva ( $p<0.05$ ) entre los porcentajes de estudiantes en diferentes niveles de rendimiento, resaltando que el uso de técnicas de estudio en clase y en casa favorece el aprendizaje efectivo y el rendimiento académico. En conjunto, estos resultados destacan el manejo del estrés académico y su impacto en el aprendizaje autónomo y el rendimiento estudiantil.

Además, los datos obtenidos en la Tabla 8 respaldan las siguientes conclusiones, con un valor de  $p = 0.00$ , que es menor a 0.05. Por lo tanto, se puede afirmar que se acepta la hipótesis planteada, respaldada por una correlación inversa negativa de Rho de Spearman de  $-0.772^{**}$ , lo cual es altamente significativo. Por otro lado, Cusihualpa (2016) concluye que existe una correlación positiva directa entre los hábitos de estudio y el estrés académico, con un Rho de Spearman de 0.25 y un valor de  $p = 0.000$ , que es menor a 0.05.

Esta relación ha sido respaldada por numerosas investigaciones en el área, contribuyendo así al conocimiento científico en la materia. En cuanto a Tanguis (2014), concluye que los hábitos de estudio y el aprendizaje en el área de matemáticas están correlacionados con un Rho de Spearman de 0.51 y un valor de  $p = 0.000$ , menor a 0.05.

Estas conclusiones también se han encontrado en otras investigaciones sobre el tema. Por su parte, Palacios (2017) encontró que el 4.6% de los participantes reportan hábitos de estudio inadecuados. En resumen, se puede

afirmar que más de la mitad de los alumnos tienen hábitos de estudio adecuados, mientras que un porcentaje minoritario no pone en práctica estas técnicas. Además, Mendoza (2016) concluyó que el 75.9% de los participantes en el estudio experimentaron estrés académico, especialmente aquellos en el preclínico y clínico. También se observó que las estudiantes femeninas tenían niveles de estrés académico más altos que los estudiantes masculinos, y que los estudiantes mayores experimentaron más conflictos en comparación con los más jóvenes.

Los datos recopilados respaldan la hipótesis, con resultados significativos ( $p=0.0005$ ) y una correlación inversa negativa de Spearman de  $-0.772^{**}$ , lo que refleja una fuerte relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico. CusiHuallpa (2016) también concluye en estudios previos que estas variables están directa y positivamente relacionadas, con un Rho de Spearman de 0.25 y un valor de  $p$  ( $p<0.05$ ). Tanguis (2014) encuentra una correlación significativa (Rho de Spearman 0.51,  $p<0.05$ ) entre los hábitos de estudio y el aprendizaje en matemáticas.

Por otro lado, Palacios (2017) muestra que el 46% de los encuestados admiten tener malos hábitos de estudio, lo que indica que más de la mitad de los estudiantes utilizan estas estrategias. Mendoza (2016) afirma que todos los participantes experimentaron estrés académico, siendo las etapas preclínica y clínica las más propensas a ello (75.1%). Además, se observa que el sexo femenino tiende a estar más avanzado que el masculino.

En relación a la Hipótesis específica 2, se encontró una conexión entre los hábitos de estudio y la dimensión de síntomas de estrés académico en estudiantes de segundo grado en el Barrio San Alfonso Ate en 2019. Los datos respaldan la hipótesis con resultados significativos ( $p=0.0005$ ) y una correlación inversa negativa de Spearman de  $-0.669^{**}$ , indicando una relación fuertemente significativa según Zarate et al. (2017).

Los resultados muestran que el 9.8% de la muestra califica el nivel de estrés como bueno, el 41.7% como adecuado, el 43.6% como regular, el 3.1% como inadecuado, el 1.2% como extremadamente inadecuado y el 0.6% no responde. La fuerte correlación de 0.839 entre las variables también se destaca. Rosales (2016) concluye que la mayoría de las niñas (80.5%) participaron en la encuesta. Además, se afirmó que el 58% de los encuestados tenían hábitos de estudio altamente

significativos ( $p=0.000$ , Rho 0.285). En conjunto, estos resultados respaldan la importancia de considerar los hábitos de estudio en relación con el estrés académico de los estudiantes, lo que puede tener implicaciones para su bienestar y rendimiento académico.

En relación con los estudios previos, Huapaya (2017) concluye que los docentes de nivel primario enfrentan el estrés académico de manera práctica. Estos antecedentes son valiosos al comparar los datos obtenidos en esta investigación y observar las coincidencias y diferencias con investigaciones anteriores, Owoyele (2015) presenta diferentes relaciones porcentuales entre los niveles de hábitos de estudio y su efecto en el estrés académico.

En general, los resultados obtenidos sustentan la hipótesis propuesta, con valores significativos de  $p$  ( $p=0.0005$ ) y un coeficiente de correlación de Spearman de cero. Estos hallazgos resaltan la relevancia de la relación entre las metas académicas y el estrés, lo que puede contribuir al conocimiento en este campo. En conjunto, esta investigación proporciona una perspectiva valiosa sobre cómo los hábitos de estudio y el estrés académico están relacionados y pueden influir en el rendimiento estudiantil.

Tanguis (2014) concluye que, en numerosos estudios sobre prácticas y hábitos de aprendizaje en matemáticas, se ha encontrado una correlación significativa (Rho de Spearman 0.51) con un valor de  $p$  ( $p=0.000$ ) menor a 0.05. Según Palacios (2017), el 46% de los encuestados admiten tener malos hábitos de estudio, lo que indica que más de la mitad de los estudiantes utilizan estas estrategias, mientras que una minoría no las emplea. Aunque Mendoza (2016) destaca que todos los participantes en el estudio experimentaron estrés académico, aquellos en las etapas preclínicas y clínicas fueron los más propensos a experimentarlo, con una incidencia del 75%. También se observa que el género femenino tiende a presentar un nivel de avance académico mayor. En resumen, estos hallazgos resaltan factores socioemocionales que pueden influir en el rendimiento estudiantil.

En relación con la hipótesis específica sobre la relación entre los estudiantes de segundo grado de la C. E. Distrito San Alfonso Ate en 2019 y la dimensión de mecanismos de afrontamiento al estrés académico, los datos respaldan la

conclusión de que existe una correlación significativa ( $p=0.0005$ ) y una correlación inversa negativa de Spearman de  $-0.583^{**}$ , lo cual es altamente significativo.

Escajadillo (2018) también llega a la conclusión de que el aprendizaje autónomo se presenta en un 50% en nivel bueno, 29% en nivel regular y 21% en nivel malo, lo que sugiere que estos estudiantes muestran una dependencia en su aprendizaje de diferentes factores, entre ellos el docente, lo que afecta su habilidad para desarrollar un aprendizaje autónomo. Estos resultados resaltan la importancia de abordar los mecanismos de afrontamiento al estrés académico y fomentar el desarrollo de habilidades de aprendizaje autónomo para mejorar el rendimiento estudiantil.

Osorio (2018) encuentra una correlación positiva significativa ( $p<0.05$ ) entre las variables, lo que indica que los estudiantes tienen una mejor comprensión y retención de los contenidos cuando emplean hábitos adecuados durante el proceso de aprendizaje. Por su parte, Acevedo y colaboradores (2015) concluyen que existe una correlación positiva y significativa ( $p<0.05$ ) entre los porcentajes de estudiantes que se encuentran en diferentes niveles de rendimiento, mostrando que el uso de técnicas de estudio tanto dentro como fuera del aula favorece el aprendizaje efectivo y el desempeño académico.

Además, los datos obtenidos respaldan la hipótesis con resultados significativos ( $p=0.0005$ ) y una correlación inversa negativa de Spearman de  $-0.772^{**}$ , lo cual es altamente significativo. De manera similar, Cusihuallpa (2016) señala que diversos estudios sobre hábitos de estudio y estrés académico también muestran una correlación directa y positiva (Rho de Spearman 0.25) con un valor de  $p$  ( $p<0.05$ ). En conjunto, estos hallazgos contribuyen a avanzar en la comprensión de la investigación científica en el ámbito educativo y subrayan la importancia de considerar los hábitos de estudio para mejorar el rendimiento y la experiencia académica de los estudiantes.



## VI. CONCLUSIONES

**Primera:** El estrés académico muestra una relación directa y significativa con los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso, distrito Ate ( $Rho = -0.727^{**}$ ,  $p = 0.000$ ). Por lo tanto, se confirma la hipótesis alterna, evidenciando una correlación inversa negativa entre ambas variables.

**Segunda:** La dimensión "estresores" presenta una relación directa y significativa con los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso, distrito Ate ( $Rho = -0.576^{**}$ ,  $p = 0.000$ ). En consecuencia, se respalda la hipótesis alterna, mostrando una correlación inversa negativa entre ambas variables.

**Tercera:** La dimensión "síntomas del estrés" muestra una relación directa y significativa con **los** hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso, distrito Ate ( $Rho = -0.669^{**}$ ,  $p = 0.000$ ). Por lo tanto, se valida la hipótesis alterna, demostrando una correlación inversa negativa entre ambas variables.

**Cuarta:** La dimensión "estrategias de afrontamiento" presenta una relación directa y significativa con los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso, distrito Ate ( $Rho = 0.583^{**}$ ,  $p = 0.000$ ). Por lo tanto, se confirma la hipótesis alterna, demostrando una correlación moderada entre ambas variables.

## VII. RECOMENDACIONES

**Primera:** Se recomienda a los directivos de la Institución Particular San Alfonso, distrito Ate, implementar el área de Técnicas de Orientación y Estrategias (TOE) con talleres sobre estrategias de afrontamiento para lidiar con el estrés en todos los alumnos. Además, se sugiere brindar charlas de capacitación a los docentes tutores para proporcionarles herramientas que favorezcan el desarrollo de actividades que mejoren los hábitos de estudio de los estudiantes. Estas acciones pueden contribuir significativamente a mejorar el bienestar emocional y el rendimiento académico de los alumnos.

**Segunda:** Se sugiere a los maestros de la Institución realizar un diagnóstico del nivel de estrés en los estudiantes a su cargo, con el propósito de seguir su evolución y mejorar sus hábitos de estudio. Esto permitirá implementar talleres que fomenten el desarrollo de capacidades resolutivas y prevengan situaciones de estrés. Estas acciones pueden contribuir al bienestar emocional y al rendimiento académico de los estudiantes.

**Tercera:** Se sugiere capacitar a los docentes en psicomotricidad para detectar a tiempo problemas de tono muscular en los estudiantes. Además, se recomienda implementar un departamento de psicomotricidad en las instituciones educativas, donde los docentes puedan utilizar adecuadamente estas técnicas para desarrollar la psicomotricidad de los alumnos.

**Cuarta:** Se recomienda llevar a cabo talleres sobre los estresores académicos para mitigarlos y fomentar hábitos de estudio efectivos, se deben implementar estrategias de afrontamiento que se ajusten a las necesidades identificadas en el diagnóstico, con el objetivo de lograr una mayor participación de los estudiantes durante las sesiones de aprendizaje.

## VIII. REFERENCIAS

Acevedo, D., Torres, D., & Tirado, F. (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* [Tesis de maestría]. Recuperado de <http://scielo.conicyt.cl/pdf/formuniv/v8n5/art07.pdf>

Aguilar, B., Raya-Trenas, A., & Herruzo-Cabrera, J. (2019). Relación entre el estilo de crianza parental y la depresión y ansiedad en niños entre 3 y 13 años. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6(1), 36-43.

Alarcón, R. (2016). Development of a Factorial Scale to Measure Happiness. *Inter-American Journal of Psychology*, 40(1), 99-106. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v40n1/v40n1a10.pdf>

Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Academic Stress Edumecentro, 7(2), 163-178.

Aliaga, E. (2015). *Clima familiar, hábitos de estudio y su relación con la evaluación académica del pregrado de la Universidad SISE, Lima-2014* [Tesis de maestría]. Recuperado de [www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2650/1/aliaga\\_ce.pdf](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2650/1/aliaga_ce.pdf)

Andrade (2018). *Los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de quinto, sexto y séptimo de educación general básica en la Unidad Educativa "Avelina Lasso de Plaza, periodo 2016-2017* [Tesis de maestría]. Universidad Nacional del Ecuador.

Andrade, M., & Rivera, P. (2010). Escala de evaluación de las Relaciones Intrafamiliares (E.R.I.). *Uaricha Revista de Psicología*, 14(1), 12-29. Recuperado de: [https://www.academia.edu/6596473/Escala\\_de\\_evaluaci%C3%B3n\\_de\\_las\\_Relaciones\\_Intrafamiliares?auto=download](https://www.academia.edu/6596473/Escala_de_evaluaci%C3%B3n_de_las_Relaciones_Intrafamiliares?auto=download)

Argentina E. (2013). *Relación entre hábitos de estudios y rendimiento académico en estudiantes del primero básico* (estudio realizado en el instituto básico de educación por cooperativa, San Francisco la Unión, quetzaltenango) [Tesis de maestría]. Universidad Rafael Landívar México.

Argentina, A (2013). *Relación entre hábito de lectura y rendimiento académico en estudiantes de primero básico* [Tesis de maestría]. Universidad Rafael Landívar Guatemala.

Argentina, A. V. (2013). *Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primero básico* "Estudio realizado en el Instituto Básico de Educación por Cooperativa, San Francisco la Unión, Quetzaltenango [Tesis de maestría]. Recuperado de [biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/24/Gomez-Aura.pdf](http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/24/Gomez-Aura.pdf)

Barraza, A. (2015). *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*. Psicología científica. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2880918.pdf>

Beck, A., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (2010). *Cognitive therapy of depression*. Bilbao: Desclee of Brouwer.

Blanco, K., Cantillo, N., Castro, Y., Downs, A., & Romero, E. (2015). Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública. Universidad de Cartagena-Colombia.

Caldera, J. P. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. México

Calvete, E., & Villa, A. (2016). Estrés y Burnout docente: influencia de variables cognitivas. *Revista de Educación*, 319, 291-306.

Carrasco, R., & Pereyra A. (2016). Características de los hábitos de estudio en bachilleres de Valles Centrales de Oaxaca. *Cathedra et Scientia*. International Journal, 2(1), 81-88.

Cartagena, M. (2018). Relationship between self-efficiency, school performance and high school study habits. *Iberoamerican Magazine about quality, efficiency and change in education*.

Céspedes, I. I. (2012). *Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes* [Master's thesis]. Retrieved from [repositorio.ug.edu.ec/.../TESIS%20ISABEL%20ILIANA%20CEPEDA%20AVILA.p](http://repositorio.ug.edu.ec/.../TESIS%20ISABEL%20ILIANA%20CEPEDA%20AVILA.pdf)  
d

Cruz, N., & Quiñones, U (2011). Study habits and academic performance in Nursing. Poza Rica, Veracruz. *Electronic Journal of Investigative News in Education*, 11(3), 1-17.

Cruz, R. V. (2015). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en el área de matemática de los estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa Santa Rosa N° 80444* [Master's thesis]. Retrieved from <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/367>

Cusihuallpa, J. R. (2016). *Hábitos de estudios y estrés académico en estudiantes universitarios* [Master's thesis]. Universidad Alas Peruanas Lima Perú.

Del Barrio V. (2015). *El estrés en el niño. Atrapados por el estrés* (2da ed). Madrid: Critica.

Díaz, I. (2018). *Relación de la felicidad en las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de San Agustín y Alas Peruanas, Arequipa 2016* (Tesis de maestría). Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/5655>

Díaz, S., Arrieta, K. y González, F. (2014). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. *Salud Uninorte*, 30 (2),121-132. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81732428004>

Escajadillo (2018) *Estrés académico y hábitos de estudio cuya meta fue acordar si existe diferencia significativa del estrés académico en el nivel de aprendizaje autónomo, Senati Villa El Salvador, 2018*. Tesis de maestro, Universidad Cesar Vallejo, Lima Perú.

Feldman, L., Goncalvez, L., Chacón, G., Zargoza, J., Bagés, N. and De Pablo, J. (2018). Relations between academic stress, social support, mental health and academic performance in Venezuelan university students. *Universitas Psychological*, 7 (3), 739-751. Recovered from <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v7n3/v7n3a11.pdf/>

Florenzano, R. y Dussailant, F. (2012) Felicidad, salud física y salud mental: evidencia empírica en Chile. *Comunifé*, 22(1). Recuperado de [http://www.unife.edu.pe/publicaciones/psicologia/publicacion\\_psicologia\\_positiva\\_virtual.pdf](http://www.unife.edu.pe/publicaciones/psicologia/publicacion_psicologia_positiva_virtual.pdf)

García, F. (2014). *Academic stress: problems and solutions from a psychosocial perspective*. Spain: University of Huelva.

Gutiérrez, J.; Montoya, L.; Toro, B.; Briñón, M.; Rosas, E. Y Salazar, L. (2010) Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, vol. 24, núm. 1, enero-junio, 2010, pp. 7-17 Universidad CES Medellín, Colombia

Gutiérrez, R. y Ángeles, Y. (2012) *Estrés organizacional*. México: Trillas

Hernández, C. A., Rodríguez Perego, N., & Vargas Garza, Á. E. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de alumnos en tres carreras de ingeniería. *Revista de la Educación Superior*, 1-22.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. P. (2014). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill Education. Interamericana Editores, S.A. México D. F.

Huapaya (2017) *Relación entre autoestima, percepción y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes DE 10 y 19 años institución educativa el Pacífico – SMP – 2017*. Tesis de maestro, Universidad Cesar Vallejo, Lima Perú.

La Rosa, A. (2012) Usuarios de nuevos medios, comunicación e interacción social. *Comunifé*, 22(2). Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/comunicacion/comunife12/Amaro%20La%20Rosa.pdf>

Lazarus, R. y Folkman, S. (2013) *El estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca S.A

Martín, I. (2017). Academic stress in university students. *Notes of Psychology Official College of Psychology*, 25 (1), 87-99. Recovered: <http://apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>

Martínez, V. (2012). El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital. *Revista Iberoamericana de Educación*, 59(2), 15-23.

Matthews, Kiecolt, J. y Danese, A. (2010). Revista BBC Mundo de la Asociación Estadounidensedede Psiquiatría. Recuperado de [http://www.bbc.com/mundo/ciencia\\_tecnologia/2010/08/100816\\_estres\\_enfermedades\\_adultas\\_muerte\\_joven\\_pl.shtml](http://www.bbc.com/mundo/ciencia_tecnologia/2010/08/100816_estres_enfermedades_adultas_muerte_joven_pl.shtml)

Mendoza, S. (2016). *Nivel de estrés académico en los alumnos de la Escuela Profesional de Odontología*, UNSAAC. Enero – julio del 2016, Tesis de Grado Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

Morales, J. (2017). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Ciencias y Humanidades* (Tesis de maestría). Recuperado de <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/1854>

Moriana, J and Herruzo J (2014) *Stress and Burnout in Teachers*, Faculty of Education Sciences, University of Córdoba, Spain.

Oliveti, S. (2010). *Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario* (Tesis de licenciatura). Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf>

Ortega, V. (2012). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una Institución Educativa del Callao-Lima - Perú*. Obtenido de [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1215/1/2012\\_Ortega\\_H%C3%A1bitos%20de%20estudio%20y%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20en%20estudiantes%20de%20segundo%20de%20secundaria%20de%20una%20instituci%C3%B3n%20educativa%20del%20Callao.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1215/1/2012_Ortega_H%C3%A1bitos%20de%20estudio%20y%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20en%20estudiantes%20de%20segundo%20de%20secundaria%20de%20una%20instituci%C3%B3n%20educativa%20del%20Callao.pdf)

Osorio, A. (2018). *Los hábitos de estudio y el aprendizaje significativo de los estudiantes de Electrotecnia Industrial del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Seoane Corrales de San Juan de Lurigancho - Lima 2017*. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional de Educación, Lima, Perú.

Owoyele, J. (2015). *Stress, study habits and academic performance of students in Ogunstate high schools*. Recovered from [https://www.academia.edu/23719309/stress\\_study\\_habits\\_and\\_students\\_academic\\_performance\\_in\\_ogun\\_state\\_senior\\_secondary\\_schools](https://www.academia.edu/23719309/stress_study_habits_and_students_academic_performance_in_ogun_state_senior_secondary_schools)

Palacios, R. (2017). *Hábitos de estudio en alumnos de tercer grado de secundaria del colegio de alto rendimiento de Piura durante el año escolar 2016* Tesis de maestro Universidad de Piura. Facultad de Ciencias de la Educación. Piura, Perú.

Pérez, M. (2016). *Factores de estrés cotidiano entre alumnos de quinto primaria y alumnos de sexto primaria que egresan de la escuela Kemna ´OJ*. (Tesis de Grado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Picasso, M., Lizano, C., y Anduaga, S. (2016). *Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de odontología de una universidad*

peruana. *Kiru*, 13 (2), 155-164. Recuperado de <http://www.usmp.edu.pe/odonto/servicio/2016/02/1020-3490-1-PB.pdf>

Polo, A., Hernández, J. and Pozo, C. (2011) Evaluation of academic stress in university students. *Anxiety and stress*, 2, 2-3, pp. 159-172.

Rebaza, C. F. (2016). *Propiedades psicométricas del Inventario Hábitos de Estudio en estudiantes del nivel secundario de la provincia de Otuzco*. Obtenido de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/605>

Rosales, J. (2016) *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de Lima Sur*. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/124>

Según Zarate, D. Soto, M. Martínez, A. Castro, C. García, J. y López, L. (2017) Hábitos de estudio y estrés en estudiantes de Sinaloa, Facultad de Medicina Universidad Autónoma de Sinaloa. Culiacán, Sinaloa, México.

Tanguis, G. A. (2016). Relación entre el rendimiento, estrés académico y dimensiones de personalidad en universitarios. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Lima-Perú.

Tito, D. A. (2018) *Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de cuarto grado primaria turno tarde del Colegio "Humberto Luna" Cusco - 2018*. Tesis de maestro, Universidad Cesar Vallejo, Lima Perú.

Torres Narváez, M. R., Tolosa Guzmán, I., Urrea Gonzalez, M. d., & Robayo, A. M. (2014). Hábitos de estudio Vs. Fracaso escolar. *Revista Educación*, 1-11.

Vidal, L. (2019). "Análisis de hábitos de estudio", en *Revista Formación Universitaria*, Vol 2 (2), pp. 27-33. [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-50062009000200005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-50062009000200005&script=sci_arttext), consulta: enero de 2012.

Viñas, P.; González, C.; García, Y.; Malo, S.; Casas, F. (2015) Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-97282015000100024](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282015000100024)

Wrenn, H. (2013). *Inventory of study habits*. Mexico: Prentice Hall

Zarate, N.; Soto, M.; Martínez, E.; Castro, M.; García, R.; López, N. (2017) . Hábitos de estudio y estrés en estudiantes. Recuperado de



[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2014-98322018000300007&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322018000300007&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

**IX. ANEXOS**

**ANEXO N°1: MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**Título:** Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019.

**Autora:** Leydiana Maria Maluenda Silva

(ORCID: 0000-0002-1622-4493)

<b>Problema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variables e indicadores</b>				
<b>Problema General:</b> ¿Qué relación existe entre el Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019	<b>Objetivo general:</b> Determinar la correlación entre el Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019.	<b>Hipótesis general:</b> Existe correlación entre el Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019	<b>Variable 1: Estrés académico</b>				
			<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escala de medición</b>	<b>Niveles y rangos</b>
			Estresores	Recarga de labores escolares. Evaluación de los docentes. Clases poco entendibles. La personalidad del profesor Tiempo para realizar las tareas	1-8  (9-22)  (22- 30)	Ordinal  Politómica Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)	Alto (111-150)  Medio (71-110)  Bajo (30-70)
<b>Problemas Específicos:</b>	Determinar la correlación entre la dimensión los	Existe correlación entre la dimensión los estresores del estrés		Dolor de cabeza y/o espalda Cansancio, fatiga			

<p>¿Qué relación existe entre la dimensión los estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019?</p>	<p>estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019.</p> <p>Determinar la correlación entre la dimensión los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019.</p>	<p>académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019.</p> <p>Existe correlación entre la dimensión los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019.</p>	<p>Síntomas del estrés académico</p> <p>Estrategias de afrontamiento</p>	<p>crónica. Disfunciones gástricas Dificultad para dormir o sueño irregular Ansiedad e indecisión. Tono de humor depresivo y/o Tristeza Irritabilidad y/o preocupación excesiva. Aislamiento y/o absentismo. Desgano. Tendencia a polemizar o discutir. Conflictos frecuentes. Incremento o</p>			
<p>¿Qué relación existe entre la dimensión los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en</p>	<p>estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019.</p>	<p>académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019.</p> <p>Existe correlación entre la dimensión las</p>					

<p>estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019?</p> <p>¿Qué relación existe entre la dimensión las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019?</p>	<p>Determinar la correlación entre la dimensión las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019.</p>	<p>estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria del C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019.</p>		<p>disminución de la ingesta de alimento Ser asertivo. Concentrarse, buscar información, elaborar, ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante. Elogiarse.</p>			
<b>Variable 2: Hábitos de estudio</b>							
<b>Dimensiones</b>		<b>Indicadores</b>		<b>Ítems</b>	<b>Escala de medición</b>	<b>Niveles y rangos</b>	
Forma de estudio.		Subraya al leer. Elabora preguntas. Recita de memoria lo leído.		1-8	Siempre Casi siempre A veces	Muy positivo	

				Utiliza el diccionario.	9-14	Rara vez	(111-150)
			Resolución de tareas	Relaciona el tema con otros temas.	15-21	Nunca	Positivo
			Preparación de exámenes.	Realiza Resúmenes.	22-26		(71-110)
			Forma de escuchar la clase.	Responde sin comprender.			
				Prioriza orden y presentación.	27-30		Negativo
				Pide ayuda a otras personas.			(30-70)
				Organiza su tiempo.			
			Acompañamiento al estudio.	Categoriza las tareas.			
				Estudia en el último momento.			
				Copea del compañero.			
				Olvida lo que estudia.			

				<p>Selecciona el curso fácil de estudiar.</p> <p>Elabora resúmenes.</p> <p>Registra información en clase.</p> <p>Ordena información.</p> <p>Pregunta en clase.</p> <p>Se distrae fácilmente.</p> <p>Existe interrupción en clase y en su casa</p> <p>Requiere de tranquilidad en clase y en su casa.</p>			
--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

				Consume alimentos cuando estudia.			
--	--	--	--	-----------------------------------	--	--	--

Nivel - diseño de investigación	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Estadística a utilizar
<p><b>Nivel:</b> Correlacional</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental</p> <p><b>Método:</b> Hipotético-deductivo</p>	<p>Población: 86 niños</p> <p>Tipo de muestreo: Muestra probabilístico</p>	<p><b>Variable 1:</b> Estrés académico</p> <p><b>Técnicas:</b> Evaluación</p> <p><b>Instrumentos:</b> Test de Estrés académico</p> <p>Autor: Leydiana Maria Maluenda Silva</p> <p>Año: 2019</p>	<p><b>DESCRIPTIVA:</b></p> <p>Porcentajes en tablas y figuras para presentar la distribución de los datos, la estadística descriptiva, para la ubicación dentro de la escala de medición,</p>



	<p>Tamaño de muestra: 70 niños</p>	<p>Monitoreo: Los investigadores.</p> <p>Ámbito de Aplicación C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019</p> <p>Forma de Administración: Directa</p> <hr/> <p>Variable 2: Hábitos de estudio Técnicas: Evaluación</p> <p>Instrumentos: Hábitos de estudio</p> <p>Adaptación: Leydiana Maria Maluenda Silva.</p> <p>Año: 2019</p> <p>Monitoreo: Los investigadores.</p> <p>Ámbito de Aplicación C.E.P San Alfonso distrito Ate, 2019</p> <p>Forma de Administración: Directa</p>	<p><b>INFERENCIAL:</b></p> <p>Para la contratación de las hipótesis se aplicó la estadística no paramétrica, mediante el coeficiente de Rho Spearman.</p>
--	----------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## ANEXO N°2: TEST DE ESTRÉS ACADÉMICO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media durante sus estudios. 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.

### INDICACIONES:

Al responder cada uno de los ítems le rogamos marcar con una "X" solo una de las alternativas propuestas. No existe respuesta correcta o incorrecta. Tómese su tiempo.

Test de estrés académico		VALORACIÓN				
		1	2	3	4	5
<b>Dimensión 1: Estresores</b>						
1	Muestra temor a que te comparen con los demás.					
2	Tienes sobre carga de tareas y trabajos escolares					
3	Las evaluaciones te causan estrés					
4	¿El tipo de trabajo que te deja el profesor (temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales) te afecta?					
5	Te incomoda no entender los temas que se abordan en la clase					
6	El participar en exposiciones te afecta te genera estrés					
7	Participas en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
8	Tienes tiempo limitado para hacer el trabajo					
<b>Dimensión 2: Síntomas del estrés</b>						
9	Tienes trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
10	Tienes fatiga crónica (cansancio permanente)					
11	Sientes dolores de cabeza o migrañas					

12	Tienes problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
13	Tiendes a rascarte, morderte las uñas, frotarte, etc.					
14	Tienes somnolencia o mayor necesidad de dormir					
15	Te muestras inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
16	Tienes sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
17	Sientes ansiedad, angustia o desesperación.					
18	Tienes problemas de concentración					
19	Tienes sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
20	Tienes conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
21	Muestras desgano para realizar las labores escolares					
22	Reconoces que has reducido del consumo de alimentos					
<b>Estrategias de afrontamiento</b>						
23	Tienes habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
24	Elaboras tu plan y ejecución de tus tareas					
25	Te concentras en resolver la situación que me preocupa					
26	Te elogios a sí mismo					
27	Tu participas de la asistencia a misa					
28	Busca tu información sobre la situación					
29	Te fijas o tratas de obtener de obtener las situaciones que me preocupa					
30	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

### ANEXO N°3: TEST DE HÁBITOS DE ESTUDIO

#### ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES SOBRE LOS HABITOS DE ESTUDIO.

Estimado estudiante, el presente cuestionario es parte de una investigación que tiene por finalidad la obtención de información, acerca de la percepción de LOS HABITOS DE ESTUDIO. A continuación, encontrará proposiciones sobre aspectos relacionados con las características del estudio frecuente. **RUEGO LA SINCERIDAD EN SUS RESPUESTAS.**

#### Indicaciones:

Al responder cada uno de los ítems le rogamos marcar con una "X" solo una de las alternativas propuestas. No existe respuesta correcta o incorrecta. Tómese su tiempo.

	Hábitos de estudio	VALORACIÓN				
		1	2	3	4	5
	<b>Forma de estudio.</b>					
1	¿Utilizas la técnica del subrayado al leer algún texto?					
2	Comprendes con facilidad el texto que lee.					
3	Elaboras esquemas para comprender mejor.					
4	Memoriza lo que lee.					
5	Resaltas los datos importantes que encuentra en una lectura					
6	Parafraseas después de leer algún texto que le gusta.					
7	Estudias con verdadera intención de aprender los temas que desarrollan					
8	Tienes a la mano todos los materiales que requieres para tu estudio.					
	<b>Resolución de tareas</b>					
9	Lanzas interrogantes fuera del tema de estudio					
10	Respondes sin comprender al interrogante que lanza el docente.					
11	Organizas su tiempo para hacer sus tareas educativas					
12	El tiempo que le dedicas a cada área ¿Es proporcional a su importancia					

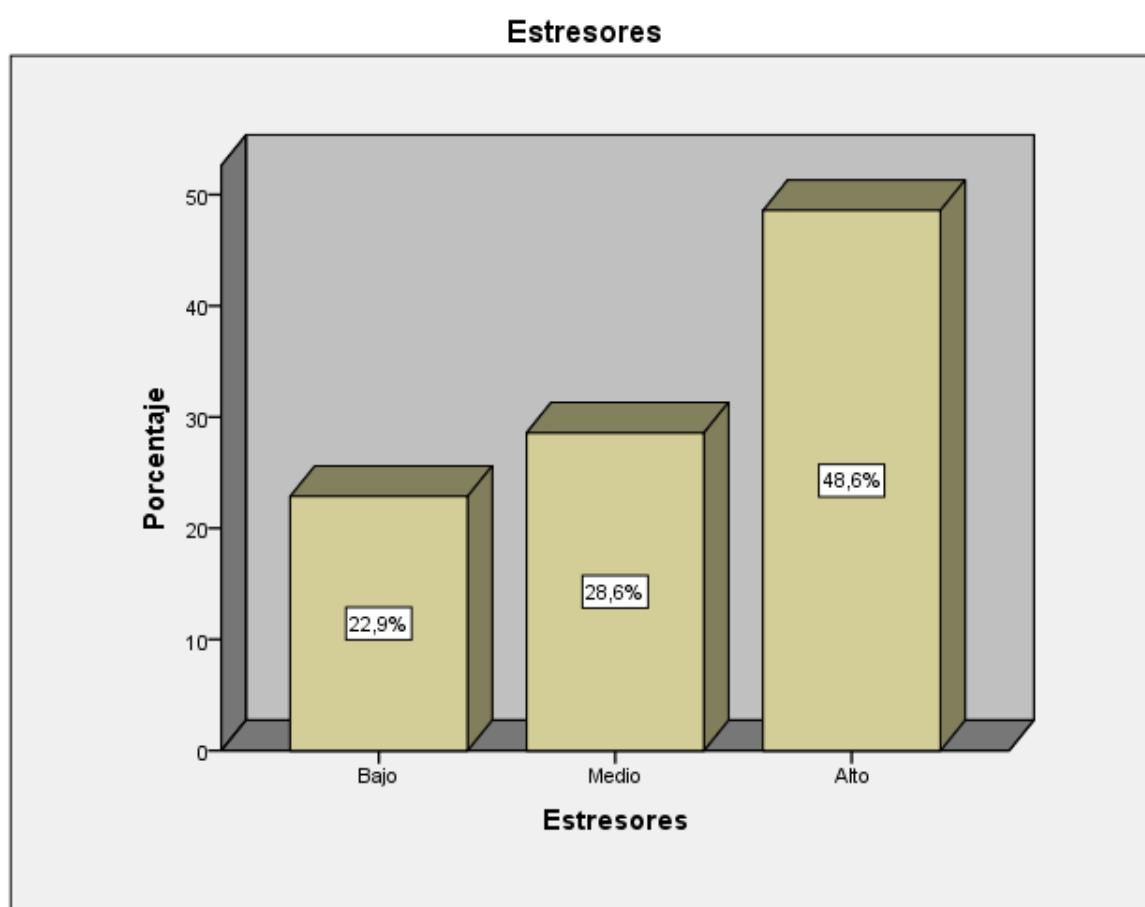
13	Recurro a otras personas solicitándolo ayuda para hacer su tarea.					
14	Cumples con el horario que estableces para realizar tus actividades					
	<b>Preparación de exámenes.</b>					
15	Recuerdas con facilidad aquello que aprendió con interés.					
16	Aplicas un Auto-examen de lo estudiado.					
17	Empleas sus esquemas y resúmenes para preparar los exámenes					
18	Estudias lo que desea para los exámenes					
19	Organizas el tiempo para el examen.					
20	Entregas la prueba sin concluir parcialmente el tema estudiado.					
21	Olvidas con frecuencia el tema que estudiado para la evaluación					
	<b>Forma de escuchar la clase.</b>					
22	Utilizas cuaderno de apuntes para registrar información.					
23	Ordenas información que le es para su agrado.					
24	Realizas interrogantes pertinentes					
25	Responde a distractores fácilmente					
26	Sabes tomar apuntes durante la explicación de clase.					
	<b>Acompañamiento al estudio.</b>					
27	Tienes un lugar permanente de estudio					
28	Te sientes cómodo en el espacio que realiza su estudio o aprendizaje.					
39	Estudia en un lugar apropiado, sin ruidos y sin que los molesten.					
30	El lugar donde estudias está alejado de cualquier ruido.					

**Tabla 6**

*Nivel de la dimensión estresores*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
<i>Bajo</i>	16	22.9
<i>Medio</i>	20	28.6
<i>Alto</i>	34	48.6
<i>Total</i>	70	100.0

**Nota:** Elaboración de la base de datos



*Figura 3* Nivel de la dimensión estresores

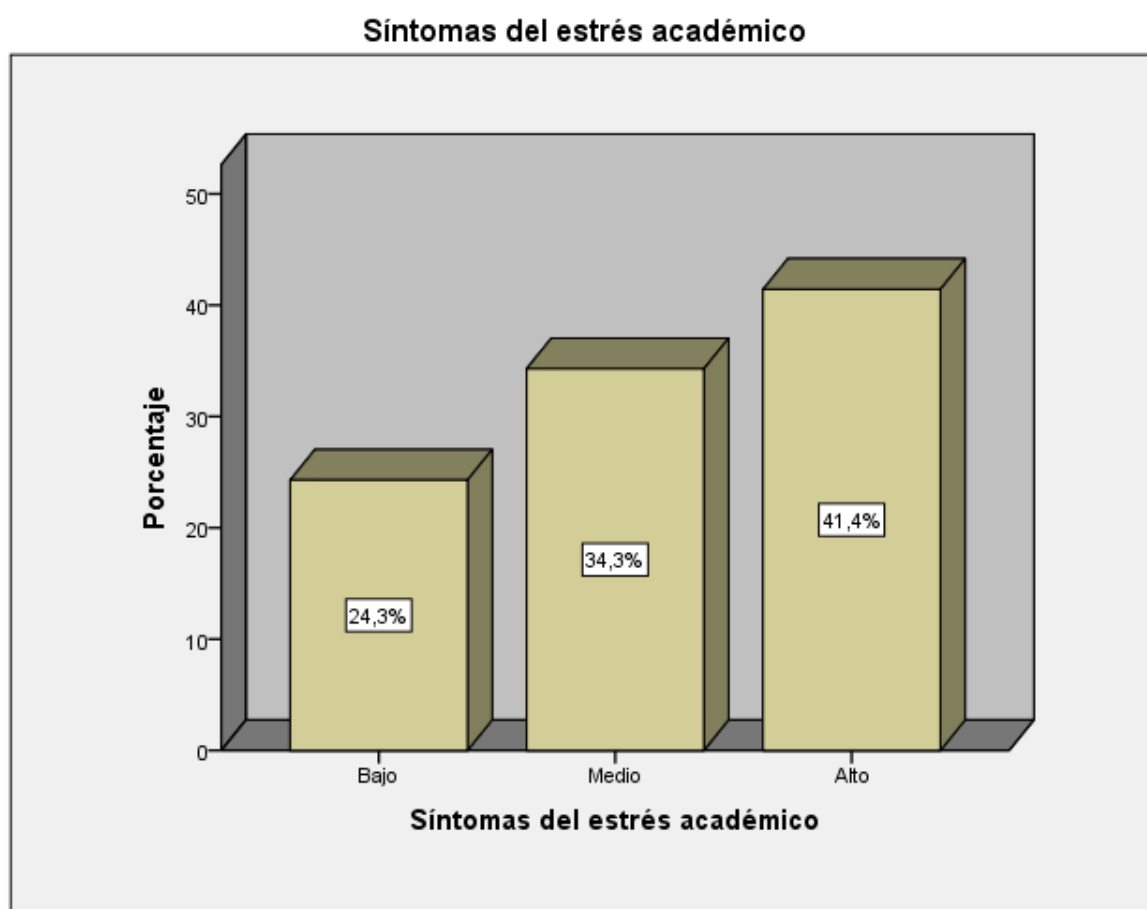
Tabla N° 6 y Figura 3 Concluye que la podemos observar que el 48.6% se encuentra en el nivel de alto y necesita mejorar, el 28.6% llegaron al nivel de medio, y el 22.9% se encuentra en el nivel de bajo.

**Tabla 7**

*Nivel de la dimensión síntomas del estrés*

<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<i>Bajo</i>	17	24,3
<i>Medio</i>	24	34,3
<i>Alto</i>	29	41,4
<i>Total</i>	70	100.0

**Nota:** Elaboración de la base de datos



*Figura 4* Nivel de la dimensión síntomas del estrés

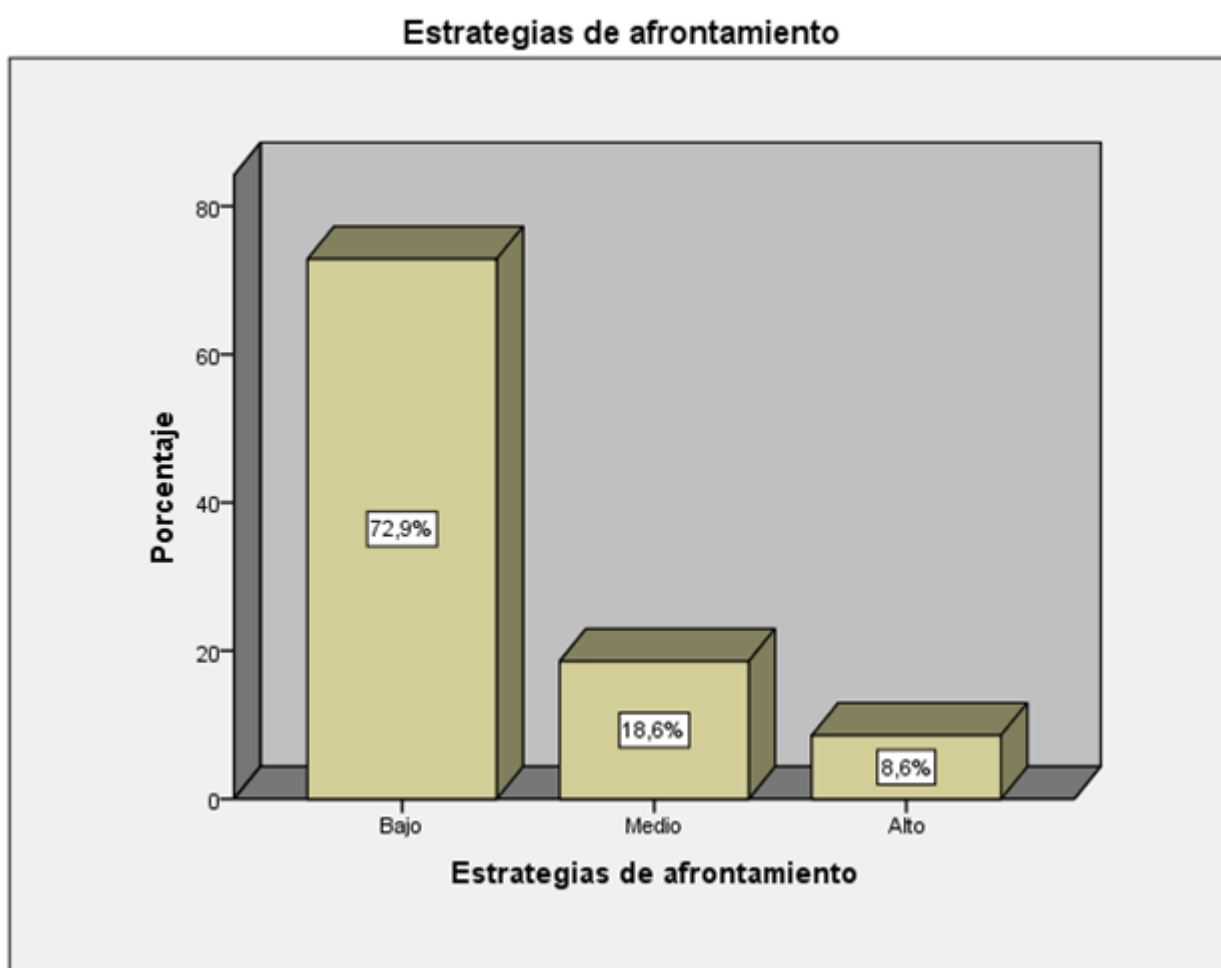
Tabla N° 7 y Figura 4 Concluye que la podemos observar que el 41.4% se encuentra en el nivel de alto y necesita mejorar, el 34.3% llegaron al nivel de medio, y el 24.3% se encuentra en el nivel de bajo.

**Tabla 8**

*Nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
<i>Bajo</i>	51	72,9
<i>Medio</i>	13	18,6
<i>Alto</i>	6	8,6
<i>Total</i>	70	100.0

**Nota:** Elaboración de la base de datos



*Figura 5* Nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento

Tabla Nº 8 y Figura 5 Concluye que la podemos observar que el 8.6% se encuentra en el nivel de alto y necesita mejorar, el 18.6% llegaron al nivel de medio, y el 72.9% se encuentra en el nivel de bajo.



Hábitos de estudio.sav [Conjunto\_de\_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Edición Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

28 : 120 Visible: 30 de

	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21	I22	I23	I24	I25	I26	I27	I28	I29	I30	v
1	3	5	3	4	2	5	2	2	4	2	5	2	5	5	5	5	4	4	3	2	5	4	2	1	5	5	1	5	4	3	
2	5	4	3	2	1	1	5	4	3	2	1	1	4	3	2	5	4	3	2	1	1	5	4	3	2	1	1	4	1	3	
3	4	1	3	3	1	2	4	1	3	3	1	2	5	5	5	4	1	3	3	1	2	4	1	3	3	1	2	5	2	4	
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5
5	4	4	2	3	1	1	4	4	2	3	1	1	1	3	3	4	4	2	3	1	1	4	4	2	3	1	1	5	4	3	
6	5	2	2	4	3	1	5	2	2	4	3	1	5	5	5	5	2	2	4	3	1	5	2	2	4	3	1	4	1	3	
7	5	3	3	2	4	2	5	3	3	2	4	2	4	2	3	5	3	3	2	4	2	5	3	3	2	4	2	5	5	5	
8	4	5	2	3	2	3	4	5	2	3	2	3	2	2	4	4	5	2	3	2	3	4	5	2	3	2	3	4	3	2	
9	5	5	2	5	2	5	5	5	2	5	2	5	3	3	2	5	5	2	5	2	5	5	5	2	5	2	5	1	3	3	
10	1	1	3	4	3	2	5	2	3	2	3	4	5	2	3	2	4	3	2	2	1	5	4	4	3	2	2	5	5	5	
11	2	5	5	1	3	3	5	2	5	2	5	5	5	2	5	2	1	3	3	1	2	4	1	3	3	1	3	4	2	3	
12	5	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	5	
13	1	3	1	4	2	3	5	4	3	2	1	1	5	4	3	2	1	1	3	1	1	4	4	2	3	1	3	1	1	4	
14	1	4	2	4	3	2	4	1	3	3	1	2	4	1	3	3	1	2	4	3	1	5	2	2	4	3	3	4	1	5	
15	5	5	2	1	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	2	5	3	3	2	4	3	1	1	4	
16	5	2	2	5	5	5	4	4	2	3	1	1	4	4	2	3	1	1	3	2	3	4	5	2	3	2	5	5	2	5	
17	5	3	3	4	2	3	5	2	2	4	3	1	5	2	2	4	3	1	5	2	5	5	5	2	5	2	3	4	5	5	
18	4	5	2	4	5	2	5	3	3	2	4	2	5	3	3	2	4	2	4	2	5	2	3	5	5	4	4	3	4	4	
19	5	5	2	5	5	2	4	5	2	3	2	3	4	5	2	3	2	3	2	3	5	2	5	4	4	1	1	3	5	5	
20	5	3	5	2	2	3	5	5	2	5	2	5	5	5	2	5	2	5	2	5	4	5	5	5	5	5	3	1	4	5	
21																															

### Resumen del procesamiento de los casos

	N	%
Casos Válidos	20	100,0
Excluidos <sup>a</sup>	0	,0
Total	20	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,867	30

Estrés académico.sav [Conjunto\_de\_datos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Edición Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Visible: 30 de

	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21	I22	I23	I24	I25	I26	I27	I28	I29	I30	vs
1	3	4	3	2	4	3	2	2	1	5	4	3	2	1	5	4	2	1	5	4	3	2	4	1	3	2	5	1	5	4	
2	5	2	5	5	2	5	5	2	5	2	5	5	5	5	5	1	3	1	4	1	3	3	5	5	5	1	4	5	2	5	
3	2	1	1	5	4	3	2	2	1	5	4	3	2	1	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	2	3	5	1	5	4	
4	1	1	1	4	1	3	3	3	1	4	3	3	1	4	1	3	3	1	4	4	2	3	3	2	3	5	4	1	4	3	
5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	2	1	5	4	5	2	5	5	1	5	5	5	
6	1	3	3	2	4	2	3	3	5	3	3	2	4	2	2	2	3	3	3	1	4	1	2	1	1	4	5	5	3	3	
7	1	5	2	3	2	3	5	2	4	5	2	3	2	3	3	3	4	4	5	2	5	2	3	1	1	3	2	4	5	2	
8	3	5	2	5	2	5	5	2	5	5	2	5	2	5	5	5	5	5	5	2	5	2	5	5	5	5	2	5	5	2	
9	5	4	3	2	1	1	5	4	3	2	2	1	5	4	3	2	1	5	4	2	5	4	3	1	5	1	5	3	2	2	
10	3	1	3	3	1	1	4	1	3	3	3	1	4	1	3	3	1	4	1	1	4	1	2	1	1	1	4	3	3	3	
11	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	3	5	5	3	1	2	5	5	5	5	5	
12	1	4	2	3	1	5	4	3	2	1	3	1	4	4	2	3	1	3	4	5	4	3	5	5	5	1	4	2	1	3	
13	2	4	3	2	1	1	1	3	3	4	3	2	2	1	5	4	3	2	1	5	1	3	3	1	1	2	2	3	4	3	
14	5	1	3	3	1	2	5	5	5	1	3	3	3	1	4	1	3	3	1	4	5	5	4	3	1	3	3	5	1	3	
15	1	5	5	5	5	5	4	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	2	3	5	5	5	5	5	3	5	5	
16	2	4	2	3	1	1	3	1	5	3	2	1	2	1	5	4	3	2	1	5	4	2	5	4	3	2	2	5	3	2	
17	2	2	2	4	3	1	4	2	5	3	3	2	3	1	4	1	3	3	1	4	1	1	4	1	3	3	3	5	3	3	
18	5	3	3	2	4	2	2	3	4	5	2	3	5	5	5	5	5	5	2	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	2	
19	5	5	2	3	2	3	5	2	5	5	5	5	3	1	4	4	2	3	1	3	4	5	4	3	2	1	3	5	5	5	
20	4	5	2	5	2	5	1	4	2	1	5	1	3	2	2	1	5	4	3	2	1	5	1	3	3	4	3	2	1	5	
21																															
22																															

## Escala: TODAS LAS VARIABLES

### Resumen del procesamiento de los casos

	N	%
Casos Válidos	20	100,0
Excluidos <sup>a</sup>	0	,0
Total	20	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,854	30

**Base de datos de la Variable 2 Estrés académico**

Nº	Dimensión 1 : Estresores								Dimensión 2: Síntomas del estrés													Estrategias de afrontamiento									
	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21	p22	p23	p24	p25	p26	p27	p28	p29	p30	
1	1	2	1	4	2	2	4	3	4	4	4	4	3	4	2	2	3	5	2	2	2	3	5	2	4	4	2	3	4	4	
2	3	2	2	3	3	3	3	2	4	4	4	5	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	5	5	5	5	3	4	4	
3	4	3	3	4	2	3	5	3	5	5	5	3	2	4	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	5	5	3	3	5	5	
4	3	2	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	5	4	4	4	2	2	4	3	2	2	5	4	4	4	4	4	4		
5	3	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	4	2	1	2	1	5	2	4	2	3	3	4	3	4	4	3	2	2	3	
6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
8	3	2	1	4	4	3	4	2	2	2	4	2	1	2	2	4	4	4	4	3	3	2	1	4	4	3	4	2	2	2	
9	3	5	5	5	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	5		3	3	5	5	5	3	2	2	2	2	3	
10	2	4	2	4	4	4	2	4	4	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	4	4	2	4	4	3	
11	2	4	2	3	4	3	2	2	2	2	4	1	1	1	2	5	2	4	3	3	2	4	2	3	4	3	2	2	2	2	
12	4	5	4	5	2	4	2	2	2	2	2	2	5	2	1	2	2	2	4	2	2	4	5	4	5	2	4	2	2	5	4
13	4	2	3	2	1	1	3	3	4	4	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	4	2	3	2	1	1	3	3	4	1	
14	2	4	2	4	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	4	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	3	3	
15	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
16	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	4	3	1	1	1	4	3	4	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	4	5	
17	4	3	1	2	4	2	1	2	1	1	4	1	1	2	1	2	3	4	4	4	4	3	1	3	4	4	2	1	2	3	3
18	3	3	3	3	4	4	3	1	1	3	4	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	1	1	2	
19	2	1	2	4	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	4	3	4	3	2	2	1	2	4	3	2	1	1	1	1	
20	3	3	2	3	4	2	2	1	1	1	4	1	1	2	2	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	2	2	1	4	4	
21	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	1	1	1	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	
22	3	4	4	4	4	3	4	2	2	3	5	2	2	2	3	5	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	2	1	
23	4	4	4	5	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	5	5	5	5	3	4	4	4	5	4	4	3	3	2	2	
24	3	5	5	5	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	5	3	3	3	5	5	5	3	4	2	2	2	2	
25	4	4	4	4	2	5	4	4	4	2	2	4	3	2	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	4	4	1	
26	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	
27	3	5	5	5	2	5	3	3	3	3	3	1	1	3	1	4	3	5	3	3	3	5	5	5	2	5	3	3	3	3	
28	4	1	4	5	2	4	2	1	2	4	4	5	5	1	3	5	5	4	4	2	4	1	4	5	2	4	2	1	2	4	
29	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	4	1	2	3	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	
30	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	
31	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	5	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4
32	4	2	5	2	2	2	4	2	2	4	3	2	2	2	2	4	2	2	3	2	4	2	5	2	2	2	4	2	2	4	
33	2	3	2	3	3	2	2	1	1	2	3	1	1	2	2	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1	1	2	
34	4	5	4	5	2	5	4	4	4	4	2	3	2	2	4	4	1	3	4	4	4	5	4	5	2	5	4	4	4	2	
35	2	5	2	5	1	2	2	2	5	1	2	2	2	2	1	2	1	3	3	2	2	5	2	5	2	1	2	2	5	1	
36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	4	5	2	4	2	2	2	
37	1	4	2	4	2	4	1	2	2	1	2	1	1	1	1	4	1	4	1	3	4	2	3	2	1	1	3	3	4	4	
38	1	5	1	4	5	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	2	2	2	2	1	1
39	4	2	3	2	1	1	3	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	3	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	
40	2	4	2	4	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	4	2	4	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	
41	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	1	2	4	2	1	2	1	1	3	
42	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	4	3	1	1	1	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	1	1	3
43	4	3	1	2	4	2	1	2	1	1	4	1	1	2	1	2	3	4	4	4	2	1	2	4	3	2	1	1	1	1	
44	3	3	3	3	4	3	1	1	3	4	3	2	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	4	2	2	1	1	1	
45	2	1	2	4	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
46	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	2	1	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	2	3
47	4	4	4	4	3	4	2	2	2	2	3	3	3	1	1	4	3	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	3	3	4	4
48	3	4	3	4	2	2	2	2	2	2	3	4	5	1	1	2	2	5	2	5	3	5	5	5	5	3	2	2	2	2	3
49	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	5	5	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	4	4	4
50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	2	2	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
51	4	4	5	4	2	2	2	2	2	2	2	5	5	2	2	2	2	3	2	4	4	4	5	4	2	2	2	2	2	2	
52	4	4	4	4	2	5	4	2	2	4	2	2	2	2	1	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2
53	2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	
54	4	4	4	4	2	5	4	2	4	2	2	4	2	2	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	4	2	4	2	
55	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	1	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	
56	5	5	5	5	4	5	4	4	4	2	2	4	4	1	2	4	2	4	2	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	2
57	5	5	5	5	4	5	4	4	4	2	2	4	1	2	3	4	2	4	2	3	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	2
58	4	4	4	4	2	5	4	2	4	2	2	3	2	2	1	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	4	2	4	2
59	4	4	4	5	3	5	4	5	4	4	1	4	3	3	1	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4
60	4	4	4	5	2	5	4	5	4	4	2	4	2	2	1	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	5	4	5	4	4
61	3	3	3	4	1	2	3	3	3	3	4	1	1	1	1	4	3	3	1	3	3	3	3	4	1	2	3	3	3	3	
62	3	4	4	4	2	5	4	4	4	2	2	5	4	2	1	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	2	5	4	4	4	2

Base de datos de la variable 1 Hábitos de estudio																																
Nº	Forma de estudio.							Resolución de tareas							Preparación de exámenes							Forma de escuchar la clase					Acompañamiento al estudio					
	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21	p22	p23	p24	p25	p26	p27	p28	p29	p30		
1	4	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	1	5	2	2	2	2	5	4	4	4	2	4	4	3	4	2	2	4	5		
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	3	5	5	5	5	4	5	4	4	3	3	5	3	4		
3	3	3	3	3	4	4	2	1	2	2	2	3	4	1	2	2	1	4	5	4	4	2	5	3	2	2	2	5	4	4		
4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	5	4	4	3	2	4		
5	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	4	1	2	2	2	5	5	4	4	3	4	2	1	2	1	5	2	4		
6	3	4	1	4	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	3	3	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
7	1	2	4	3	4	2	1	1	1	2	1	3	2	1	1	1	3	4	4	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
8	4	3	3	3	4	2	2	1	2	3	2	2	5	2	1	2	1	5	5	4	4	2	4	2	1	2	2	4	4	4		
9	4	3	3	3	4	3	1	1	3	1	4	3	3	4	1	1	1	5	5	5	5	4	3	1	2	2	2	3	3	5		
10	3	4	3	2	3	3	2	2	4	1	3	2	3	4	1	1	2	4	3	2	4	3	2	2	1	2	2	2	2	2		
11	3	2	2	3	4	3	1	1	1	2	2	2	4	2	2	2	2	5	4	4	4	2	4	1	1	1	2	5	2	4		
12	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4	3	4	4		
13	5	5	5	4	5	5	5	2	5	4	5	5	4	5	3	2	5	5	5	5	5	5	2	2	2	1	2	2	2	2		
14	2	3	2	4	4	4	2	1	1	2	2	3	4	3	2	2	1	5	5	4	4	2	3	1	2	1	1	4	1	4		
15	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	3	1	1	3	2	3	5		
16	4	4	4	3	3	2	2	2	3	1	3	3	3	1	1	2	1	3	4	3	3	2	3	2	2	3	2	5	3	4		
17	4	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	3	5	3	2	2	1	5	5	4	4	3	3	3	3	3	2	4	4	4		
18	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	3	2	2	2	5	4	4	4	2	4	2	2	1	1	3	4	4		
19	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	4	2	4	4	2	4	2	4	2	1	1	2	4	2	4	
20	4	3	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	4	1	1	1	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	5	4	4		
21	1	5	5	3	2	2	1	2	5	3	4	4	1	3	2	3	2	4	5	3	4	4	3	3	3	2	2	4	3	4		
22	4	5	5	4	3	2	2	2	4	3	4	4	5	4	2	2	5	4	4	5	4	1	2	2	2	1	5	2	4	4		
23	5	5	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	2	2	4	4	4	4	4	2	1	1	1	2	3	3	4		
24	4	3	4	1	2	3	2	1	3	1	3	4	3	2	1	1	2	3	4	4	1	3	3	2	2	2	2	3	3	4		
25	2	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	3	4	2	1	2	1	5	4	4	4	2	3	1	1	1	2	4	3	4		
26	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	5	5	4	4	4	2	2	2	2	2	3	3	3		
27	5	4	4	3	5	4	5	4	4	1	4	4	5	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	3	1	1	3	1	4	5		
28	4	3	1	2	3	2	1	2	1	3	2	3	4	1	1	1	1	5	4	3	4	2	4	5	5	1	3	5	5	4		
29	3	4	1	2	2	2	1	1	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	4	4	3	2	2	2	1	2	4	1	2	2		
30	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	4	4	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4		
31	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	4	2	1	2	1	5	4	4	3	3	3	3	3	3	5	4	4	4		
32	3	3	3	3	3	1	1	4	2	2	3	2	2	1	1	1	3	4	4	4	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2		
33	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	3	4	4	4	2	3	1	1	1	2	2	4	3	4	
34	5	3	4	5	4	3	2	3	3	2	4	2	3	4	2	1	2	2	5	4	5	4	3	2	2	4	4	1	1	3	4	
35	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	1	2	1	3	
36	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	4	4	4	4	4	3	2	5	2	1	2	2	2	4		
37	4	2	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	2	3		
38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	2	4	4	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	4	
39	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	3	4	3	2	2	1	5	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
40	4	4	3	4	4	4	4	5	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	5	5	5	4	4	3	1	1	1	4	3	4		
41	4	5	3	5	4	3	2	4	4	2	4	3	3	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	1	1	2	1	2	3	4	
42	4	4	3	3	3	2	4	4	2	2	2	4	3	3	2	2	4	4	3	4	2	4	3	2	2	3	2	3	4	4	4	
43	1	1	1	2	2	1	1	1	2	4	1	2	4	2	1	1	1	4	4	4	5	1	2	2	2	2	2	4	3	4		
44	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	3	4	5	5	1	4	1	1	1	1	4	3	4		
45	2	3	2	2	2	2	1	3	2	1	2	4	3	1	1	1	1	3	3	4	4	1	5	1	1	1	1	4	4	4		
46	3	4	3	3	4	3	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	3	4	3	4	1	5	2	2	2	3	5	2	4		
47	3	3	4	2	4	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	4	5	5	2	4	4	3	3	3	5	5	5	5		
48	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	1	2	2	4	4	3	4	3	4	3	1	2	2	2	3	3	5		
49	3	5	3	5	4	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	4	4	3	4	2	2	4	3	2	2	5	4	4	4		
50	3	4	1	2	3	3	1	1	1	4	3	1	4	2	2	2	1	4	4	4	3	4	5	5	2	2	2	2	4	5		
51	1	2	1	3	3	2	2	1	1	2	1	2	4	2	2	2	1	4	4	3	4	1	2	5	5	2	2	2	2	3		
52	4	3	3	2	4	3	2	1	3	2	2	2	4	1	2	2	1	4	4	3	4	2	2	4	2	2	1	5	4	4		
53	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4		
54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	1	1	1	4	4	4	4	4	2	4	2	2	2	5	4	4		
55	3	5	5	3	5	5	1	3	2	5	2	5	2	3	3	1	1	1	2	5	3	3	5	4	4	4	2	1	3	4	4	
56	5	5	5	5	5	5	4	1	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	2	4	4	1	2	4	2	4		
57	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	1	2	2	3	5	4	4	4	4	2	4	1	2	3	4	2	4
58	5	5	4	5	5	2	3	5	3	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	2	3	2	2	1	5	4	4		
59	3	4	4	4	4	4	5	3	2	3	4	2	4	4	4	4	3	3	4	5	5	5	2	1	4	3	3	1	5	4	4	
60	4	4	3	4	4	4	3	3	5	2	5	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	5	2	4	2	2	1	5	4	4	4	
61	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	2	4	1	2	2	3	5	4	4	4	4	4	1	1	1	4	3	3	
62	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	2	5	4	3	2	1	2	4	5	4	5	2	2	5	4	2	1	5	5	4	4	
63	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	3	2	1	2	4														



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

*Escuela de Posgrado*

*"Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional"*

Lima, 28 de noviembre del 2019

Carta de Presentación N° 67 – 2019 II EPG – UCV ATE

Señor(a):

Lic. Rossemery Del Pilar Castillo Gamarra.

Directora del Centro Educativo Particular San Alfonso – Santa Clara Ate

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a Maluenda Silva, Leydiana María; identificado (a) con DNI N° 09357391 y código de matrícula N° 7001221487, estudiante de la Maestría en Psicología Educativa, quien se encuentra desarrollando el trabajo de investigación relacionado con estrés académico y hábitos de estudio.

En ese sentido, solicito a su persona otorgar el permiso y brindar las facilidades a nuestro (a) estudiante, a fin de que pueda desarrollar su trabajo de investigación en la institución que usted representa. Los resultados de la presente investigación serán alcanzados a su despacho, luego de finalizar la misma.

Con este motivo, le saluda atentamente,



*Helga Ruth Majo Marrufo*  
Dra. Helga Ruth Majo Marrufo

Jefa de la Escuela de Posgrado – Campus Ate  
Universidad César Vallejo

Somos la universidad de los  
que quieren salir adelante.



ucv.edu.pe

## ANEXO N°4: CONSENTIMIENTO INFORMADO



COLEGIO RELIGIOSO  
**"SAN ALFONSO"**  
UNA LECCIÓN DE AMOR Y CIENCIA

R.D. N° 000219-UGEL-06 "MFCN" / R.U.C. N° 20302572357

"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"

Santa Clara 12 de diciembre del 2019

Sra:

**Dra. Helga Ruth, Majo Marrufo**

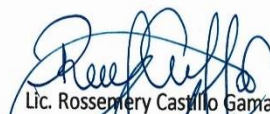
Jefa de la Escuela de Postgrado- Campus Ate

Universidad César Vallejo

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para confirmar la autorización a la Lic. MALUENDA SILVA, LEYDIANA MARÍA, docente de nuestra casa de estudios, en aplicar los instrumentos de su investigación en nuestra institución educativa.

Con este motivo, le saluda fraternalmente.

  
Lic. Rossemery Castillo Gamarra  
Directora IEP San Alfonso



📍 AV. JOSÉ A. QUIÑONES S/N. SANTA CLARA - ATE  
(1cdra antes de la Granja Azul)

[www.sanalfonso.edu.pe](http://www.sanalfonso.edu.pe)

✉ [informes.cepsanalfonso@gmail.com](mailto:informes.cepsanalfonso@gmail.com)

📱 Colegio Religioso San Alfonso

☎ 356-0105

### ANEXO N°3: CERTIFICADOS DE VALIDEZ DE CONTENIDO

#### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL ESTRÉS ACADÉMICO

N°	DIMENSIONES / ítems	Claridad <sup>1</sup>		Pertinencia <sup>2</sup>		Relevancia <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Dimensión 1 : Estresores</b>							
1	Muestras temor a que te comparen con los demás .	/		/		/		
2	Tienes sobre carga de tareas y trabajos escolares.	/		/		/		
3	Las evaluaciones te causan estrés	/		/		/		
4	El tipo de trabajo que te deja el profesor (temas, fichas de trabajo ensayos mapas conceptuales) te afecta.	/		/		/		
5	Te incomoda no entender los temas que se abordan en la clase	/		/		/		
6	El participar en exposiciones te afecta te genera estrés	/		/		/		
7	Te incomoda no entender los temas que se abordan en la clase	/		/		/		
8	Tienes poco tiempo para hacer tus trabajos	/		/		/		
	<b>Dimensión 2: Síntomas del estrés</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
9	Tienes trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	/		/		/		
10	Tienes fatiga crónica (cansancio permanente)	/		/		/		
11	Sientes dolores de cabeza o migrañas	/		/		/		
12	Tienes problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	/		/		/		
13	Tiendes a rascarte, morderte las uñas, frotarte, etc.	/		/		/		
14	Tienes somnolencia o mayor necesidad de dormir	/		/		/		
15	Te muestras inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	/		/		/		
16	Tienes sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	/		/		/		
17	Sientes ansiedad, angustia o desesperación.	/		/		/		
18	Tienes problemas de concentración	/		/		/		
19	Tienes sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	/		/		/		
20	Tienes conflictos o tendencia a polemizar o discutir	/		/		/		
21	Muestras desgano para realizar las labores escolares	/		/		/		
22	Reconoces que has reducido del consumo de alimentos	/		/		/		
	<b>Estrategias de afrontamiento</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
23	Buscas ayuda para afrontar las dificultades .	/		/		/		

30	El lugar donde estudias está alejado de cualquier ruido.	Sí	No	Sí	No	Sí	No
----	----------------------------------------------------------	----	----	----	----	----	----

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SUFICIENCIA

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: DRA. MENDOZA RETAMOSO NOEMI ..... DNI: 23271871 .....

Especialidad del validador: DOCTORA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN .....

- <sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- <sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- <sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

.....de.....del 20....

  
-----  
Firma del Experto Informante.

**Especialidad**.....  
Dra. Noemi Mendoza Retamoso  
DOCENTE EPGUCV

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



## CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

Nº	DIMENSIONES / ítems	Claridad <sup>1</sup>		Pertinencia <sup>2</sup>		Relevancia <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Dimensión 1: Forma de estudio.</b>							
1	¿Utilizas la técnica del subrayado al leer algún texto?	/		/		/		
2	Comprendes con facilidad el texto que lees.	/		/		/		
3	Elaboras esquemas para comprender mejor.	/		/		/		
4	Memorizas lo que lees.	/		/		/		
5	Resaltas los datos importantes que encuentras en una lectura.	/		/		/		
6	Parafraseas después de leer algún texto que te gusta.	/		/		/		
7	Estudias con verdadera intención de aprender los temas que desarrollan.	/		/		/		
8	Tienes a la mano todos los materiales que requieres para tu estudio.	/		/		/		
	<b>Dimensión 2: Resolución de tareas</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Realizas interrogantes del tema de estudio.	/		/		/		
10	Respondes al interrogante que hace el docente.	/		/		/		
11	Organizas tu tiempo para hacer tus tareas educativas.	/		/		/		
12	El tiempo que le dedicas a cada área es proporcional a su importancia.	/		/		/		
13	Recurro a otras personas solicitando ayuda para hacer mi tarea.	/		/		/		
14	Cumples con el horario que estableces para realizar tus actividades.	/		/		/		
	<b>Dimensión 3: Preparación de exámenes.</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
15	Recuerdas con facilidad aquello que aprendí con interés.	/		/		/		
16	Aplicas un Auto-examen de lo estudiado.	/		/		/		
17	Empleas tus esquemas y resúmenes para preparar los exámenes.	/		/		/		
18	Estudias lo que desea para los exámenes.	/		/		/		
19	Organizas el tiempo para el examen.	/		/		/		
20	Entregas la prueba sin concluir parcialmente el tema estudiado.	/		/		/		
21	Recuerdas con frecuencia el tema estudiado para la evaluación.	/		/		/		
	<b>Dimensión 4: Forma de escuchar la clase.</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
22	Utilizas cuaderno de apuntes para registrar información.	/		/		/		
23	Ordenas información que te interesa para su agrado.	/		/		/		
24	Realizas interrogantes pertinentes.	/		/		/		
25	Responde a distractores fácilmente.	/		/		/		
26	Sabes tomar apuntes durante la explicación de clase.	/		/		/		
	<b>Dimensión 5: Acompañamiento al estudio.</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
27	Tienes un lugar permanente de estudio.	/		/		/		
28	Te sientes cómodo en el espacio que realizas tu estudio o aprendizaje.	/		/		/		
29	Estudias en un lugar apropiado, sin ruidos y sin que los molesten.	/		/		/		

24	Tienes temor a ser juzgado cuando pides apoyo .	/		/		/	
25	Te es difícil realizar tu plan o ejecución de tus tareas.	/		/		/	
26	Tienes pensamientos negativos de ti	/		/		/	
27	Te molesta asistir a misa	/		/		/	
28	Te es difícil expresar lo que sientes .	/		/		/	
29	Sientes autoculpabilidad cuando se presenta una dificultad .	/		/		/	
30	Te es difícil concentrarte ante situaciones que te causan preocupación.	/		/		/	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SUFICIENCIA

Opinión de aplicabilidad: Aplicable  Aplicable después de corregir  No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: DRA MENDOZA RETANZO NOEMI DNI: 23271871

Especialidad del validador: DOCTORA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

.....de.....del 20....

  
-----  
Firma del Experto Informante.

Especialidad

-----  
Dra. Noemí Mendoza Retancho  
DOCENTE EPGUCV

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL ESTRÉS ACADÉMICO**

N°	DIMENSIONES / ítems	Claridad <sup>1</sup>		Pertinencia <sup>2</sup>		Relevancia <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Dimensión 1 : Estresores</b>							
1	Muestras temor a que te comparen con los demás .	✓		✓		✓		
2	Tienes sobre carga de tareas y trabajos escolares.	✓		✓		✓		
3	Las evaluaciones te causan estrés	✓		✓		✓		
4	El tipo de trabajo que te deja el profesor (temas, fichas de trabajo ensayos mapas conceptuales) te afecta.	✓		✓		✓		
5	Te incomoda no entender los temas que se abordan en la clase	✓		✓		✓		
6	El participar en exposiciones te afecta te genera estrés	✓		✓		✓		
7	Te incomoda no entender los temas que se abordan en la clase	✓		✓		✓		
8	Tienes poco tiempo para hacer tus trabajos	✓		✓		✓		
	<b>Dimensión 2: Síntomas del estrés</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
9	Tienes trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	✓		✓		✓		
10	Tienes fatiga crónica (cansancio permanente)	✓		✓		✓		
11	Sientes dolores de cabeza o migrañas	✓		✓		✓		
12	Tienes problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	✓		✓		✓		
13	Tienes a rascarte, morderte las uñas, frotarte, etc.	✓		✓		✓		
14	Tienes somnolencia o mayor necesidad de dormir	✓		✓		✓		
15	Te muestras inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	✓		✓		✓		
16	Tienes sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	✓		✓		✓		
17	Sientes ansiedad, angustia o desesperación.	✓		✓		✓		
18	Tienes problemas de concentración	✓		✓		✓		
19	Tienes sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	✓		✓		✓		
20	Tienes conflictos o tendencia a polemizar o discutir	✓		✓		✓		
21	Muestras desgano para realizar las labores escolares	✓		✓		✓		
22	Reconoces que has reducido del consumo de alimentos	✓		✓		✓		
	<b>Estrategias de afrontamiento</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
23	Buscas ayuda para afrontar las dificultades .	✓		✓		✓		

30	El lugar donde estudias está alejado de cualquier ruido.	Si/	No	Si/	No	Si/	No
----	----------------------------------------------------------	-----	----	-----	----	-----	----

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SUFICIENCIA

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: DR. OCHOA TATAJE FREDDY DNI: 07015123

Especialidad del validador: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.

- <sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- <sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- <sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

.....de.....del 20....

  
 Dr. Freddy Ochoa Tataje  
 Metodología de Investigación

Firma del Experto Informante.

Especialidad

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Claridad <sup>1</sup>		Pertinencia <sup>2</sup>		Relevancia <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Dimensión 1: Forma de estudio.</b>							
1	¿Utilizas la técnica del subrayado al leer algún texto?	/		/		/		
2	Comprendes con facilidad el texto que lees.	/		/		/		
3	Elaboras esquemas para comprender mejor.	/		/		/		
4	Memoriza lo que lees.	/		/		/		
5	Resaltas los datos importantes que encuentras en una lectura	/		/		/		
6	Parafraseas después de leer algún texto que te gusta.	/		/		/		
7	Estudias con verdadera intención de aprender los temas que desarrollan	/		/		/		
8	Tienes a la mano todos los materiales que requieres para tu estudio. -	/		/		/		
	<b>Dimensión 2: Resolución de tareas</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
9	Realizas interrogantes del tema de estudio	/		/		/		
10	Respondes al interrogante que hace el docente.	/		/		/		
11	Organizas tu tiempo para hacer tus tareas educativas	/		/		/		
12	El tiempo que le dedicas a cada área es proporcional a su importancia	/		/		/		
13	Recurro a otras personas solicitando ayuda para hacer mi tarea.	/		/		/		
14	Cumples con el horario que estableces para realizar tus actividades	/		/		/		
	<b>Dimensión 3: Preparación de exámenes.</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
15	Recuerdas con facilidad aquello que aprendí con interés.	/		/		/		
16	Aplicas un Auto-examen de lo estudiado.	/		/		/		
17	Empleas tus esquemas y resúmenes para preparar los exámenes	/		/		/		
18	Estudias lo que deseas para los exámenes	/		/		/		
19	Organizas el tiempo para el examen.	/		/		/		
20	Entregas la prueba sin concluir parcialmente el tema estudiado.	/		/		/		
21	Recuerdas con frecuencia el tema estudiado para la evaluación	/		/		/		
	<b>Dimensión 4: Forma de escuchar la clase.</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
22	Utilizas cuaderno de apuntes para registrar información.	/		/		/		
23	Ordenas información que te es útil para su agrado.	/		/		/		
24	Realizas interrogantes pertinentes	/		/		/		
25	Responde a distractores fácilmente	/		/		/		
26	Sabes tomar apuntes durante la explicación de clase.	/		/		/		
	<b>Dimensión 5: Acompañamiento al estudio.</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
27	Tienes un lugar permanente de estudio	/		/		/		
28	Te sientes cómodo en el espacio que realizas tu estudio o aprendizaje.	/		/		/		
29	Estudias en un lugar apropiado, sin ruidos y sin que te molesten.	/		/		/		

24	Tienes temor a ser juzgado cuando pides apoyo .	/		/		/	
25	Te es difícil realizar tu plan o ejecución de tus tareas.	/		/		/	
26	Tienes pensamientos negativos de ti	/		/		/	
27	Te molesta asistir a misa	/		/		/	
28	Te es difícil expresar lo que sientes .	/		/		/	
29	Sientes autculpabilidad cuando se presenta una dificultad .	/		/		/	
30	Te es difícil concentrarte ante situaciones que te causan preocupación.	/		/		/	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SUFICIENCIA

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: DR. OCHOA TATAJE FREDDY DNI: 07015123

Especialidad del validador: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

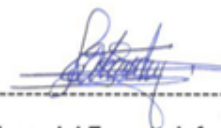
<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

.....de.....del 20....



Firma del Experto Informante.

Especialidad \_\_\_\_\_  
Dr. Freddy Ochoa Tataje  
METODOLOGÍA INVESTIG. G.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL ESTRÉS ACADÉMICO**

N°	DIMENSIONES / ítems	Claridad <sup>1</sup>		Pertinencia <sup>2</sup>		Relevancia <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Dimensión 1 : Estresores</b>							
1	Muestras temor a que te comparen con los demás .	/		/		/		
2	Tienes sobre carga de tareas y trabajos escolares.	/		/		/		
3	Las evaluaciones te causan estrés	/		/		/		
4	El tipo de trabajo que te deja el profesor (temas, fichas de trabajo ensayos mapas conceptuales) te afecta.	/		/		/		
5	Te incomoda no entender los temas que se abordan en la clase	/		/		/		
6	El participar en exposiciones te afecta te genera estrés	/		/		/		
7	Te incomoda no entender los temas que se abordan en la clase	/		/		/		
8	Tienes poco tiempo para hacer tus trabajos	/		/		/		
	<b>Dimensión 2: Síntomas del estrés</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
9	Tienes trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	/		/		/		
10	Tienes fatiga crónica (cansancio permanente)	/		/		/		
11	Sientes dolores de cabeza o migrañas	/		/		/		
12	Tienes problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	/		/		/		
13	Tienes a rascarte, morderte las uñas, frotarte, etc.	/		/		/		
14	Tienes somnolencia o mayor necesidad de dormir	/		/		/		
15	Te muestras inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	/		/		/		
16	Tienes sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	/		/		/		
17	Sientes ansiedad, angustia o desesperación.	/		/		/		
18	Tienes problemas de concentración	/		/		/		
19	Tienes sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	/		/		/		
20	Tienes conflictos o tendencia a polemizar o discutir	/		/		/		
21	Muestras desgano para realizar las labores escolares	/		/		/		
22	Reconoces que has reducido del consumo de alimentos	/		/		/		
	<b>Estrategias de afrontamiento</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
23	Buscas ayuda para afrontar las dificultades .	/		/		/		

30	El lugar donde estudias está alejado de cualquier ruido.	/Si	No	/Si	No	/Si	No
----	----------------------------------------------------------	-----	----	-----	----	-----	----

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SUFICIENCIA

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: OSCO DUEÑAS, ALEX DNI: 10323802

Especialidad del validador: PSICÓLOGO EDUCATIVO

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

.....de.....del 20....

  
 Mg. Alex Dueñas Osco Dueñas  
 2023

Firma del Experto Informante.

Especialidad



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO**

N°	DIMENSIONES / ítems	Claridad <sup>1</sup>		Pertinencia <sup>2</sup>		Relevancia <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Dimensión 1: Forma de estudio.</b>							
1	¿Utilizas la técnica del subrayado al leer algún texto?	/		/		/		
2	Comprendes con facilidad el texto que lee.	/		/		/		
3	Elaboras esquemas para comprender mejor.	/		/		/		
4	Memoriza lo que lee.	/		/		/		
5	Resaltas los datos importantes que encuentra en una lectura	/		/		/		
6	Parafraseas después de leer algún texto que le gusta.	/		/		/		
7	Estudias con verdadera intensidad de aprender los temas que desarrollan	/		/		/		
8	Tienes a la mano todos los materiales que requieres para tu estudio.	/		/		/		
	<b>Dimensión 2: Resolución de tareas</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Realizas interrogantes del tema de estudio	/		/		/		
10	Respondes al interrogante que hace el docente.	/		/		/		
11	Organizas su tiempo para hacer sus tareas educativas	/		/		/		
12	El tiempo que le dedicas a cada área es proporcional a su importancia	/		/		/		
13	Recurro a otras personas solicitando ayuda para hacer su tarea.	/		/		/		
14	Cumples con el horario que estableces para realizar tus actividades	/		/		/		
	<b>Dimensión 3: Preparación de exámenes.</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
15	Recuerdas con facilidad aquello que aprendió con interés.	/		/		/		
16	Aplicas un Auto-examen de lo estudiado.	/		/		/		
17	Empleas sus esquemas y resúmenes para preparar los exámenes	/		/		/		
18	Estudias lo que desea para los exámenes	/		/		/		
19	Organizas el tiempo para el examen.	/		/		/		
20	Entregas la prueba sin concluir parcialmente el tema estudiado.	/		/		/		
21	Recuerdas con frecuencia el tema estudiado para la evaluación	/		/		/		
	<b>Dimensión 4: Forma de escuchar la clase.</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
22	Utilizas cuaderno de apuntes para registrar información.	/		/		/		
23	Ordenas información que le es para su agrado.	/		/		/		
24	Realizas interrogantes pertinentes	/		/		/		
25	Responde a distractores fácilmente	/		/		/		
26	Sabes tomar apuntes durante la explicación de clase.	/		/		/		
	<b>Dimensión 5: Acompañamiento al estudio.</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
27	Tienes un lugar permanente de estudio	/		/		/		
28	Te siente cómodo en el espacio que realiza su estudio o aprendizaje.	/		/		/		
29	Estudia en un lugar apropiado, sin ruidos y sin que los molesten.	/		/		/		

24	Tienes temor a ser juzgado cuando pides apoyo .	/		/		/	
25	Te es difícil realizar tu plan o ejecución de tus tareas.	/		/		/	
26	Tienes pensamientos negativos de ti	/		/		/	
27	Te molesta asistir a misa	/		/		/	
28	Te es difícil expresar lo que sientes .	/		/		/	
29	Sientes autculpabilidad cuando se presenta una dificultad .	/		/		/	
30	Te es difícil concentrarte ante situaciones que te causan preocupación.	/		/		/	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SUFICIENCIA

Opinión de aplicabilidad: Aplicable  Aplicable después de corregir  No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/Mg: OSCO DUEJAS, ALEX DNI: 10323802

Especialidad del validador: Psicólogo EDUCATIVO

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

.....de.....del 20....



Mg. Alex Enrique Osco Dueñas

C.P.S. 0040

Firma del Experto Informante.

Especialidad