



**Universidad César Vallejo**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de  
5to año de secundaria de una institución educativa pública  
Supe – 2023**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

Licenciada en Psicología

**AUTORAS:**

Amaranto Velasquez, Elizabeth Yessenia (orcid.org/0009-0009-9251-2284)

Espinoza Sifuentes, Yoselin Katy (orcid.org/0009-0005-3898-4310)

**ASESOR:**

Mg. Gonzales Ponce De Leon, Erica Rojana (orcid.org/0000-0002-6940-3701)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Violencia

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD UNIVERSITARIA:**

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

**CHIMBOTE - PERÚ**

2024



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA  
Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, GONZALEZ PONCE DE LEON ERICA ROJANA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHIMBOTE, asesor de Tesis titulada: " Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de 5to año de secundaria de una Institución Educativa Publica Supe – 2023 ", cuyos autores son ESPINOZA SIFUENTES YOSELIN KATY, AMARANTO VELASQUEZ ELIZABETH YESSENIA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

CHIMBOTE, 26 de junio del 2024

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
ERICA ROJANA GONZALEZ PONCE DE LEON <b>DNI:</b> 18167593 <b>ORCID:</b> 0000-0002-6940-3751	Firmado electrónicamente por: EGONZALEZ el 30- 06-2024 12:32:56

Código documento Trilce: TRI - 0774618



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

### **Declaratoria de Originalidad de los Autores**

Nosotros, ESPINOZA SIFUENTES YOSELIN KATY, AMARANTO VELASQUEZ ELIZABETH YESSSENIA estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHIMBOTE, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: " Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de 5to año de secundaria de una Institución Educativa Publica Supe – 2023 ", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. Hemos 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 asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
ELIZABETH YESSSENIA AMARANTO VELASQUEZ <b>DNI:</b> 70158003 <b>ORCID:</b> 0009-0009-9251-2284	Firmado electrónicamente por: ELAMARANTOVE el 26-06-2024 13:40:26
YOSELIN KATY ESPINOZA SIFUENTES <b>DNI:</b> 71518254 <b>ORCID:</b> 0009-0005-3898-4310	Firmado electrónicamente por: YOESPINOZASI el 26- 06-2024 13:30:26

## **DEDICATORIA**

Lleno de alegría, amor y esperanza, dedicamos este proyecto de tesis, a cada uno de nuestros seres queridos, que han sido nuestros pilares para salir adelante. Es una gran alegría para nosotras y una satisfacción poder dedicarles a ellos, con gran esfuerzo y dedicación.

## **AGRADECIMIENTO**

Siempre agradecemos a Dios por  
iluminarnos y permitirnos  
seguir hacia adelante con sabiduría, paciencia y hacer realidad uno de  
nuestras aspiraciones y a todos y cada una de las personas que  
han aportado un granito de arena para hacer realidad este  
Proyecto.  
Agradecidas por su apoyo y ayuda incondicional.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DE LOS AUTORES.....	ii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR .....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. METODOLOGÍA.....	20
3.1 Tipo de investigación.....	20
3.2 Variables y operacionalización.....	21
3.3 Población, muestra y muestreo.....	22
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	23
3.5 Procedimiento.....	26
3.6 Método de análisis de datos.....	26
3.7 Aspectos éticos.....	27
IV. RESULTADOS.....	28
V. DISCUSIÓN.....	34
VI. CONCLUSIÓN.....	37
RECOMENDACIÓN.....	38
REFERENCIA.....	39
ANEXOS.....	46

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	29
Tabla2.....	30
Tabla3.....	31
Tabla4.....	32
Tabla5.....	33
Tabla6.....	34

## RESUMEN

En la presente investigación se realizó la búsqueda de la relación de dos variables hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de secundaria de Supe 2023. Fue un estudio cuantitativo no experimental, correlacional de corte trasversal , La técnica empleada para recolectar información fue la encuesta, y los instrumentos de recolección de datos fueron cuestionarios inventario Sisco estrés académico y el inventario Casm 85 hábitos de estudio , con una población de 100 estudiantes y una muestra de 82 estudiantes de secundaria, por lo tanto se obtuvo una relación significativa inversa baja y un nivel considerable, con un tamaño del efecto alto, entre los hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de secundaria de Supe, lo cual significa que mientras los estudiantes incrementen sus hábitos de estudio menor será el estrés académico.

**Palabras clave:** Estrés académico, hábitos de estudio, estudiante.



## **ABSTRACT**

In the present research, the relationship between two variables, study habits and academic stress in high school students of Supe 2023, was investigated. The technique used to collect information was the survey, and the data collection instruments were questionnaires Sisco academic stress inventory and Casm 85 study habits inventory, with a population of 100 students and a sample of 82 high school students, therefore a significant low inverse relationship was obtained and a considerable level, with a high effect size, between study habits and academic stress in high school students of Supe, which means that while students increase their study habits, academic stress will be lower.

**Keywords:** Academic stress, study habits, students.

## I. INTRODUCCIÓN

El estrés académico es un fenómeno ampliamente reconocido que impacta a escolares de todo el mundo. Existe tensión por adquirir el éxito académico, efectuando expectativas elevadas y desafiando retos pedagógicos ocasionando un impacto notable en la tranquilidad del estudiante.

Se han realizado varias investigaciones en todo el mundo con la finalidad de comprender y resolver esta problemática; diversas investigaciones revelan un 25% de población sufren altos porcentajes de estrés, considerando que la gran parte de población sufriría trastornos emocionales y fisiológicos (Calderón et. al. 2007).

El estrés académico se manifiesta en alumnos propagando así, causas y problemas de salud mental a nivel mundial (OMS, 2018).

Este parece ser un malestar común afectando a los alumnos de todo el país, múltiples análisis nacionales demuestran la prevalencia de este fenómeno en primaria, secundaria y educación superior en diversos países. (INEE, 2020)

(Barraza,2007) Plantea que, en Latinoamérica, en la década de 1990 se promovieron investigaciones sobre estrés en alumnos, mostrando el desarrollo de esta fase adaptativa y psicológica, que sugiere muchas soluciones que permitan enfrentar el estrés.

(Ortega,2012) Sugiere un adecuado hábito para estudiar abarcando: docentes, padres y alumnos. Además, es i m p o r t a n t e que la motivación se encuentre relacionado con el interés y la metodología que se utilice.

(Rosales,2016) Menciona que planificar el tiempo y espacio genera métodos de estudios adecuados, mejor comprensión lectora y analítica que le ayudaran a prepararse mejor para los exámenes. Impactado por su disciplina, motivación y compromiso; generando mejor interés y comprensión de lo aprendido en aula; influenciando posteriormente a tener una exitosa carrera.

Deserción escolar se produce por hábitos de estudio inadecuados, y menciona desarrollar nuevas técnicas y métodos para mejorar su rendimiento. Castro et al. (2019)

MINEDU (2019) Monitoreo la salud mental de 21 alumnos de instituciones y encontró que el 79% de ellos padecía estrés que aquejaba sus hábitos de estudio; Esto se comprobó con una prueba, demostrando que obtuvieron puntajes bajos en comprensión lectora y razonamiento matemático. Considerando el enorme impacto en educación superior debido a la falta de planificación, malos hábitos para estudiar, ausencia de horarios o mala asignación del tiempo de estudio.

Chilca (2017) Analizo la similitud de autoestima, rendimiento académico y hábitos de estudios. Encontrando gran impacto en rendimiento académico y autoestima. Demostrando que estrés académico aumenta constantemente y afecta los hábitos de estudio, influenciando en gran magnitud los diversos campos académicos del estudiante.

Viendo la problemática que aqueja a todo el país encontramos en la institución educativa de Supe que existen inadecuadas formas de aprendizaje que afectan su rendimiento académico generando ansiedad ante exámenes, tareas, exposiciones. Por lo tanto, nos percatamos en todo el proceso con los alumnos que no tienen las herramientas tecnológicas necesarias para un mayor desempeño académico, sin embargo, la gran mayoría de los alumnos son de bajos recursos económicos ya que no todos tienen la ventaja de contar con herramientas digitales que le faciliten su manera de estudiar.

Por ende, examinamos la relación generada entre estrés académico y hábitos de estudio, considerando que contribuirán a investigaciones futuras y posteriormente generar estrategias para solucionar esta problemática. Implementando programas de prevención como: estrategias para evitar procrastinar, realizando escuela de padres para la mejor relación entre padres e hijos brindándoles apoyo emocional mediante actividades metodológicas como, por ejemplo: Resolución de problemas, lluvia de ideas, planificación conjunta de aprendizaje y juego de roles para que lo pongan en práctica en casa. Para ello utilizaremos herramientas estadísticas confiables que se encuentran consolidadas en campo psicométrico.

Por tal motivo deseamos plantear el siguiente problema: ¿Qué relación existe entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes del 5° año de secundaria de una institución educativa pública de Supe- 2023?

Como problemas específicos:

¿Qué relación existe entre los hábitos de estudio y los estresores del estrés en estudiantes del 5° año de secundaria de una institución educativa pública de Supe - 2023?; ¿Qué relación existe entre los hábitos de estudio y los síntomas del estrés en estudiantes del 5° año de secundaria de una institución educativa pública de Supe - 2023?; ¿Qué relación existe entre los hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes del 5° año de secundaria de una institución educativa pública de Supe – 2023?

Objetivo general: Determinar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de 5° de secundaria de una institución pública de Supe – 2023.

Objetivos específicos tenemos:

Determinar la relación entre hábitos de estudio y estresores del estrés académico en estudiantes de 5° de secundaria de una institución pública de Supe – 2023; Determinar la relación entre hábitos de estudio y síntomas del estrés académico en estudiantes de 5° de secundaria de una institución pública de Supe – 2023; Determinar la relación entre hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de 5° de secundaria de una institución pública de Supe – 2023.

Como hipótesis nos planteamos: Existe relación significativa entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de 5° de secundaria de una institución pública de Supe – 2023.

Hipótesis específicas:

Existe relación significativa entre Hábitos de estudio y estresores del estrés académico en estudiantes de 5° de secundaria de una institución pública de Supe – 2023; Existe relación significativa entre Hábitos de estudio y síntomas del estrés académico en estudiantes de 5° de secundaria de una institución pública de Supe – 2023; Existe relación significativa entre Hábitos de estudio y estrategias del afrontamiento del estrés académico en estudiantes de 5° de secundaria de una institución pública de Supe – 2023.

## II. MARCO TEÓRICO

Antecedentes Internacionales:

Zambrano et al. (2019) En Colombia se habla de la conexión entre percepción, riesgo y manejo del estrés. Se propuso un estudio correlacional para determinar la relación en el manejo del estrés; la muestra fue de 173 estudiantes en edades de 12 y 15. Utilizó la escala de Chelle y argumentó que en estas dos variables existe relación significativa.

Berrios et al. (2020) Trabajó con un grupo de 333 alumnos de secundaria en España; 192 hombres y 141 mujeres de edades entre 12 y 16, para determinar el estrés académico y la relación entre satisfacción estudiantil e inteligencia emocional. Este estudio fue transversal y correlacional. Demostrando que la inteligencia emocional fortalece la voluntad de vida más en hombre que en mujeres, además les proporciona mejor protección contra el estrés académico a las mujeres que a los hombres.

Wuthrich et al (2020), Examinaron el estrés académico en adolescentes; contemplando que aumenta en los últimos años académicos; el investigar casos relacionados con ansiedad en situaciones estresantes demuestra que este nivel de ansiedad está relacionado con ciertos pensamientos como: perfeccionismo, socialización, etc. Encontrando estas características entre los principales factores estresantes.

Usan P. et al. (España 2019) Examinaron la relación entre rendimiento académico e inteligencia emocional utilizando una población de 1 756 estudiantes de diferentes centros educativos. Se utilizaron los siguientes ítems: la escala de meta-estado de ánimo Traid-24 y el test de burnout estudiantil de Maslach en su versión española; el rendimiento académico se midió mediante el promedio de calificaciones de cada estudiante. La metodología fue diseño descriptivo simple. Los resultados reflejan relación favorable entre productividad académica, desempeño y regularidades emocionales, en contraste con una vinculación desfavorable entre rendimiento académico y agotamiento físico/ emocional.

Se concluyó que los resultados indican que la inteligencia emocional puede ser utilizada para prevenir el burnout y promover de manera efectiva lo que puede producir un mejor rendimiento académico y la exigencia de tener habilidades emocionales específicas en el aula, promueve una actitud adecuada hacia el desempeño de los estudiantes.

Posada et al (2019) Investigaron con alumnos chinos durante 20 años para examinar las consecuencias del estrés y productividad académica. Determinando que producía una relación sustancial en estas dos variables, pero identificó más elementos que reducen los efectos del estrés académico entre los estudiantes chinos.

Antecedentes nacionales:

Umeres M. (2020) Considera que los estudiantes están expuestos entre hábitos de estudios, estrés académico y el nuevo método de aprendizaje virtual desarrollado en Santa Rosa de Quives, Escuela privada en Rímac. El estudio utilizó un muestreo no probabilístico con efecto cualitativo, nivel descriptivo con descomposición explicativa. Para recolectar información utilizaron entrevistas virtuales; se creó con base en seis participantes. Los resultados fueron: vacíos ambientales y distracciones, inadecuada interacción entre alumnos y docentes en la creación de aulas virtuales. A esto se suman factores de estrés como mala disponibilidad de conexión a internet, falta de equipamiento técnico y falta de comunicación en integrantes de esta Institución educativa. Como resultado, la virtualidad ha provocado un fuerte aumento de los casos de estrés en el contexto académico y un deterioro en el aprendizaje cotidiano de los estudiantes, lo que tiene un fuerte impacto en el nivel primario del Perú. Este estudio cualitativo encontró que el estrés de los estudiantes obstaculiza seriamente su progreso académico y también impacta negativamente en sus hábitos de estudio.

Miguel B. y Nureña M. ((2020) Realizaron un proyecto de investigación sobre estrés académico y agresión adolescente en un colegio nacional de Trujillo. Se utilizó un diseño transversal con un solo nivel correlacional. Se reunieron 202 individuos de 14 a 18 años de 3° a 5° de secundaria. Para el enfoque demográfico se utilizaron las siguientes herramientas: Cuestionario de Estrés Académico SISCO y cuestionario de Agresión de Buss y Perry. Estos test se pusieron a disposición de los participantes por medio de Google drive. Respecto a las conclusiones encontró una correlación positiva débil (0,409) entre estrés académico y agresión. Puede haber una correlación positiva débil en la dimensión del síntoma 470 con la hostilidad y la ira. Finalmente, en consecuencia, reflejan una débil correlación positiva entre las variables estudiadas.

Aparicio y Ari (2020) Examinan los estilos de aprendizaje y su relación con la inteligencia múltiple entre estudiantes de secundaria de Arequipa. Para ello utilizaron un método descriptivo y correlacional con la participación de 373 estudiantes de escuelas secundarias del distrito de Miraflores en Arequipa. Utilizando el test de Honey – Alonso para evaluar inteligencia emocional y estilos de aprendizaje. Mostraron que existe una conexión significativa entre inteligencia múltiple y forma de enseñanza practico.

Urquia L. (2020) Realizaron un estudio entre estilos de humor y estrés académico entre alumnos universitarios de Lima metropolitana. Midiendo la relación entre estas variables; 120 estudiantes. Mostrando una significativa relación entre estilos de humor y estrés académico. Mientras más presión se ejerce sobre los estudiantes, más probabilidad hay que desarrollen un agresivo estilo de humor que afecte sus relaciones interpersonales, control emocional y búsqueda de alternativas de solución a los problemas. Por ende, se supone que existe una conexión entre las variables.

Escajadillo A. (2019) Investigo estudiantes de cuarto grado de secundaria de los Olivos en el instituto Educativo Herman Busse de la Guerra. Titulándolo: estrés académico y hábitos en adolescentes; el objetivo fue encontrar una conexión entre las dos variables mencionadas. El estudio fue no experimental, no cuantitativo y no correlacionado. El número de participantes fue de 235 personas, mientras que el tamaño de la muestra fue de 149 personas. Se utilizaron dos herramientas para recopilar información: cuestionario de SISCO y la encuesta de CASM 85. Finalmente, la asociación entre variables relacionadas con el estudio confirmó la asociación entre estas variables.



Estrés académico:

García y Muñoz (2004) Afirma que el estrés académico es la causa de un principal desarrollo cognitivo y emocional que impacta al estudiante por los factores estresantes académicos que crea.

Barraza (2006) Considera una fase psicológica y adaptativa en la que el estudiante realiza una variedad de tareas, roles y responsabilidades claramente estresantes.

Orlandini (1999), citado por Barraza (2006), Enfatiza que el estudiante atraviesa algunas fases de aprendizaje que provocan tensión, estas pueden ocurrir de forma individual.

Tipos de Estrés:

Eustrés:

Lopategui (2000) Afirma que la interacción con diversos factores estresantes tiende a mantener la fase creativa y preparar el cuerpo para ciertas respuestas óptimas. La respuesta a este estrés es el equilibrio y la búsqueda de experiencias que creen paz y seguridad. Las personas que sufren este tipo de estrés permanecen motivadas y creativas, además pueden completar sus tareas y trabajos de forma eficaz. Cuando se enfrenten a una situación problemática utilizarán sabiamente sus técnicas y habilidades.

Responder positivamente a factores estresantes continuos, como aprobar una evaluación, competir por un trabajo, aceptar un nuevo puesto, escribir una tesis o defender una, crean satisfacción. Como resultado, estos factores estresantes persisten a lo largo de nuestra vida y depende de nosotros decidir cómo afrontarlo. El estrés positivo conduce al bienestar físico y mental. Producir efectos positivos, tales como: Lograr resultados con propias capacidades estudiantiles y profesionales, optimizar las funciones de liderazgo buscando generar nuevos aprendizajes que sean continuos y en salir de la zona de confort.

Distrés:

Lopategui (2000) Estrés es perjudicial y conduce a la insatisfacción debido a las altas exigencias laborales y asignaciones difíciles de aprender. Esto afecta al organismo y provoca inestabilidad física y provoca una disminución en la productividad y el rendimiento, y eso producirá el desarrollo enfermedades psicosomáticas y el envejecimiento prematuro.

Factores estresantes ocurren todos los días en todos los entornos, incluidos los entornos laborales tóxicos, inactividad, problemas familiares, tristeza, vergüenza y aislamiento. La presencia de estos factores estresantes y debilitantes hace que las personas que sufren depresión experimentan fatiga y ataques de ansiedad, que en ocasiones llegan incluso a provocar la muerte.

FASESD DEL ESTRÉS:

Cuando estamos expuestos a un peligro inmediato y real, nuestro cuerpo reacciona específica y activamente con ciertos mecanismos de defensa que nos ayudan a prevenir y gestionar acciones peligrosas. Esta respuesta se puede dividir en tres fases:

Alarma:

El cuerpo se prepara para ciertas advertencias aumentando la energía. La respiración empeora, aumenta la frecuencia cardíaca, se produce transpiración excesiva y parálisis. Cuando te enfrentas a esta difícil situación, tus niveles de adrenalina aumentan, lo que permite reaccionar rápidamente.

Acción:

El organismo implementa diversos procesos para combatir, eliminar amenazas. El aprovechamiento de la energía en la fase de alarma se considera muy significativo e importante, ya que permite que el individuo, no darse por vencido y no caer en estado de agotamiento.

Relajamiento:

Los niveles de energía disminuyen y el cuerpo vuelve a la homeostasis. Después de experimentar el miedo y peligro, alcanzando un estado de equilibrio emocional y físico.

#### TEORÍA DEL ESTRÉS:

Basada en respuesta:

Selye (1960) Define que el cuerpo da como respuesta a las demandas que se le imponen. Esta condición se manifiesta por estímulos constantes del entorno. La homeostasis y las interacciones del cuerpo (física, emocionales, o mentales) están influenciadas por varios factores que causan estrés llamados factores estresantes.

Una persona que sufre estrés crea una fatiga excesiva en el cuerpo porque supera esta fase mostrando una reacción adecuada y positiva usando habilidades de afrontamiento. No tiene efectos negativos en el organismo. Por otro lado, hablamos de respuesta de estrés operacional porque la presencia del estresor es la fase primaria o inicial y la forma en que cada persona reacciona ante él es la segunda fase.

Basada en estímulo:

Eventos de la vida diaria, tales como: lecciones escolares, vida matrimonial, paternidad, jubilación, entre otros, son una fuente de estrés que causa ansiedad, es amenazante y provoca ciertos cambios, o es relativamente prominente en la reacción y es un estresor, un cierto estímulo externo extraño. El medio ambiente y determinadas situaciones ambientales son diferentes; todas las personas muestran características específicas porque los factores de estrés no muestran el mismo efecto en todos.

(García y Mazo, 2011) Considera que el estrés combina diferentes estímulos y eventos ambientales, lo que significa que la fuente del estrés proviene principalmente del exterior.

Basada en interacción:

Lazarus ofrece tres tipos de evaluación:

Evaluación primaria: Es la primera forma de afrontar el estrés. Ocurre cuando existen ciertos requerimientos o deseos internos o externos.

Evaluación secundaria: Es una valoración utilizada para afrontar el estrés.

Reevaluación: Considera como respuesta que realiza ajustes según sea necesario para corregir calificaciones anteriores.

## TEORÍA DELESTRÉSACADÉMICO

Barraza (2006) afirmó 2 clases de postulados:

Postulado sistémico: Considera que las personas están conectadas en su entorno generando un ciclo constante de entradas y salidas para obtener un equilibrio deseado.

Postulado cognitivo: la interacción entre un agente y lo que le rodea está relacionada con la forma en que se evalúan las necesidades del entorno y los medios utilizar para satisfacer esas necesidades.

En esta dirección los supuestos del sistema se simbolizan en función del entorno en él se encuentra la persona y las situaciones que surgen en respuesta al mismo.

Dimensiones del estrés académico: (Barraza, 2007)

Dimensión 1:

Estresores

Lazarus y Folkman (1986) El estrés académico está relacionado con la exigencia generada de docentes hacia alumnos, mediante las evaluaciones previas por el cual son consideradas retos complicados, por carecer de recursos para enfrentarlos.

Barraza (2005) considera que el estrés es una respuesta similar a una amenaza que provoca reacciones que afectan a las personas, estos eventos conducen a la adaptación y transformación

Factores de estrés:

- Tareas continuas y excesivas asignadas al alumno para casa donde vive.
- Trabajo grupal.
- El ambiente de aprendizaje es incompleto, lo que afecta el rendimiento académico.
- Excesiva carga académica que el individuo debe asumir y acostumbrar.
- Horarios no establecidos.
- Dificultad para recordar y comprender lo que el profesor explica en clase.
- Conflicto con el profesor.

Dimensión 2:

Síntomas

Gonzales (2012) señalo que algunos efectos ante situaciones emocionales asociados a la desvinculación hormonal aumentan antes y después de determinadas actividades estresantes, la respuesta hormonal consiste en producir ciertos cambios en la flora intestinal, la presión arterial, el ejercicio y el aumento del ritmo cardiaco, mejorando con ello el rendimiento académico. Rossi (2001 citado en Barraza, 2005) afirma 3 conductas reactivas ante el estrés académico

Sintomatología fisiológica: sudoración excesiva, dolores de cabeza, fatiga, presión arterial alta, trastorno del sueño, alergias, inestabilidad de peso, problemas digestivos, trastornos de medula espinal, arrebatos de ira.

Sintomatología psíquica: Tristeza, ansiedad, depresión, sentimientos de abandono, problema para tomar decisiones, falta de motivación, falta de confianza en sus propias capacidades, dificultad para afrontar acontecimientos ocurridos, presencia de confrontación entre sus expectativas generando presión situacional.

Sintomatología conductual: tabaquismo excesivo, distracciones y olvidos discusiones constantes malestar con tareas asignadas, pérdida de apetito o antojos excesivos de comida, abandono personal.

Dimensión 3:

Estrategias de afrontamiento

Folkman y Lazarus (1986) sostuvieron que las personas desarrollan la capacidad de gestionar como ponen esfuerzo en su comportamiento, lo que les permite manipular demandas que surgen interna o externamente en el trabajo, demandas externas relacionadas con la familia, la sociedad y la cognición, conflictos que surgen en las personas.

Barraza (2008) señaló que los estilos de afrontamiento suelen cambiar a medida que el estrés avanza y se intensifica, algunas respuestas podrían ser:

- Tener metas
- Religión
- Capacidad de afirmarse
- felicitate a ti mismo
- Confidencialidad.

Lazarus (2000) Sostiene que cada individuo utiliza estrategias específicas en demandas altas y son los siguientes:

- En cualquier situación estresantes las personas utilizan cualquier estrategia de afrontamiento que estén a su alcance.
- Algunas estrategias pueden estar relacionadas con la personalidad y el entorno social.
- Suelen cambiar según los acontecimientos y aumentan el estrés.
- Los acontecimientos estresantes se consideran cambiantes y relacionados, esperando que el individuo tenga la capacidad de controlarlo.
- Enfrentar y afrontar acontecimientos estresantes que en última instancia conducen al cambio.

## Causas del estrés académico

Arribas (2013) afirmó que los estudiantes sufren de sobrecarga debido a las tareas que toman demasiado tiempo, las percepciones de los estudiantes sobre los docentes y la forma en que los docentes motivan.

García y Muñoz (2004) reconocieron que las principales causas del estrés académico pueden ser el resultado de diversas situaciones o impulsos en el ambiente educativo que conducen a eventos o exigencias que son desproporcionadamente importantes para el estudiante en función de sus capacidades de afrontamiento.

Fernández et al. (2002) creían que el estrés académico es causado por malas relaciones y comunicación entre los estudiantes.

Las causas del estrés académico aparecen todos los días: el retraso en los cursos escolares, los exámenes constantes, el exceso de información, la realización de exámenes orales, el tiempo insuficiente para completar las tareas y la incomodidad para comprender lo que los profesores enseñan y califican.

Consecuencias del estrés académico:

Calderón et al. (2007) argumentaron que el estrés surge de los altos niveles de tensión que frecuentemente ocurren en los ambientes de los estudiantes y es perjudicial para los estudiantes por sus efectos.

Mendiola (2010) afirma las consecuencias:

Psíquicas: ansiedad, depresión, tristeza irritabilidad, dificultades de memoria y falta de interés en actividades previamente motivadoras.

Físico: hipertensión arterial, perturbación del sueño, dificultad para respirar.

Naranjo (2009) explicó que el estrés educativo incluye irritabilidad, falta de habilidades sociales, tristeza y baja autoestima. Estas consecuencias hacen de

la ciencia un entorno desafiante, pero si un estudiante puede manejar eventos estresantes, permanecerá mental y físicamente estable.

## TEORÍA DE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

Cartagena (2008) analiza los métodos y estrategias que utiliza un estudiante para aprender nuevos conocimientos a diario y ayudarlo a concentrarse y así evitar distracciones.

Vicuña (1999) citado en Cartagena (2008) sostiene que esta conducta se ha vuelto rutinaria porque los individuos no tienen la capacidad de controlar su conducta, siendo así también se sugiere que el hábito de estudio incluya consejos sobre el enfoque, como planificación, sincronización y lo más importante distracción, se entiende como actividades a diario, muchas veces en términos de tiempo y duración, la repetición continua de estas acciones conduce a la sostenibilidad y la formación de hábitos.

Wrenn (1975, citado en Salas, 2005) consideró cuatro dimensiones en el estudio de los hábitos y conductas adecuadas, a saber:

Técnicas de lectura y toma de notas. Permite a los estudiantes adquirir la capacidad de leer de forma eficaz y cómoda e identificar los aspectos más importantes del contenido que leen.

Hábitos de concentración: Un individuo necesita concentrarse en lo que está aprendiendo sin distracciones, por lo que naturalmente debe considerar la determinación que desempeñara dos papeles muy importantes en la educación de cualquier estudiante.

Asigne tiempo y relaciones para estudiar: imagine cómo organizar mejor el tiempo y el espacio para que los estudiantes completen cursos y puedan colaborar académicamente con sus compañeros.

Hábitos y Actitudes: Generalmente se refiere a los sentimientos, acciones y pensamientos relacionados con el aprendizaje, así como las diversas actitudes que una persona elige adoptar ante las situaciones que enfrenta y cómo éstas afectan su rendimiento académico.



Dimensiones de los hábitos de estudio:

Vicuña (1998) desarrolló ciertas teorías sobre hábitos para estudiar las adaptó a los alumnos de Perú. Encontró que los hábitos de estudio tienen 5 dimensiones:

Dimensión 1:

Estudio

Actividades que el estudiante ejecuta mientras continúa su estudio académico, por ejemplo, mira la televisión mientras estudias, escucha canciones, visita a un familiar o amigo mientras haces los deberes o estudiar sin interrupciones.

Vicuña (1988) menciona distintas formas de estrategias de estudio donde los alumnos utilizarán distintos tipos de recursos para el buen uso constante de un diccionario, la técnica de resaltar y anotar o cualquier otra cosa que el estudiante considere importante, los estudiantes los tienen.

Sin embargo, las formas de recolección de evidencias y las técnicas, pueden dificultar al alumno si no es utilizado de manera correcta, por ello es necesario poder revisar y corregir de inmediato los hábitos de estudio que esté poniéndolo en práctica.

Dimensión 2:

Las clases

Son actividades que permiten ver cómo se comporta el alumno en clase, de esta forma podrás ver si está prestando atención y tomando apuntes en clase, o si se distrae mientras habla con sus compañeros, y si está concentrado en las actividades que necesita hacer después de clase.

Vildoso (2003) afirma que los estudiantes que participan en clase tienen mejores hábitos de estudio. También realizan un horario y elaboran programas de estudio, centrándose en comprender los textos, creando e implementando programas,

tomando notas en clase y finalmente organizando los textos para su lectura en casa. Por tanto, los estudiantes deben aceptar e interiorizar la importancia de analizar y resumir sus ideas, preguntarse si las entienden, organizándose como por ejemplo en mapas mentales y conceptuales, aprender a utilizar técnicas, que los ayudaran a poder aprender de sus ideas de manera consciente.

### Dimensión 3:

#### Las tareas

Están diseñados netamente como trabajos académicos para cada materia. Permiten conocer cómo se comporta un alumno en las tareas escolares que tiene que realizar.

Es decir, si completas tu tarea o se la asignas a otros, si la entregas antes de la fecha límite, si solo te preocupas por entregar la tarea y no entiendes lo que se hizo, y si agregas más información que el maestro demanda.

Horna (2001) concluye añadiendo que a la hora de realizar tareas académicas es necesario tener una actitud positiva, con un buen ánimo al inicio, y al final de la ejecución de las tareas educativas para aprender a realizarlas y beneficiarse de las actividades académicas.

Estas actitudes incluyen interés, optimismo, voluntad de mejorar, optimismo, fuerza de voluntad, perseverancia, motivación, paciencia, satisfacción, confianza en uno mismo.

### Dimensión 4:

#### Exámenes

Se refiere a saber qué tan preparado está un estudiante para aprobar exámenes, Como por ejemplo con qué frecuencia repite el material, si estudia con unos días de anticipación, o si simplemente está estudiando en el momento del examen o quizás simplemente está más interesado en usar estrategias para hacer trampa en un examen sin tener que investigar.

Las pruebas son imprescindibles en la ciencia; Se debe mejorar el método de preparación, lo cual no sucederá cuando un alumno permanece estático, pero si decide cambiar, adquirirá buenas estrategias y hábitos para poder mejorar y tener un mejor desempeño y compromiso dentro de sus clases. Vildoso (2003)

Dimensión 5:

Momentos de estudio

Se refiere cuando un estudiante organiza su aprendizaje y técnicas que utiliza. Observa si el estudiante toma notas al lado de cada párrafo o lo subraya mientras lee, si le surgen dudas o si no entiende algo. Agregue notas al texto cuando haga una segunda lectura para repasar lo que ha leído, o cuando conecta lo que ha aprendido con otros temas de discusión.

Condiciones de hábitos de aprendizaje:

Pozar (2002) señala cuatro condiciones que constituyen hábitos de aprendizaje:

Condiciones ambientales personales:

Contexto familiar que se encuentra el estudiante y cómo esto lo afecta directamente; la motivación del estudiante para realizar sus tareas, ya que en el entorno educacional sigue los cursos, raras veces participa en clase y se distrae con facilidad su atención en otras cosas. Intenta siempre aportar algo nuevo al proceso de enseñanza-aprendizaje, finalmente; son momentos de comprensión y de reflexión de por qué estás estudiando y por qué constantemente aparecen diversas desventajas en tu camino y que necesitan prepararse responsablemente para superarlas.

Planificación de estudios:

Se refiere a la forma en que un estudiante distribuye el tiempo dedicado a trabajar en los temas a presentar. Así como organizar su plan de repeticiones y con qué frecuencia lo haces, los momentos de relajación y cuando organiza todas las actividades mencionadas anteriormente.

Utilización de materiales:

Refiere la importancia en la lectura y cómo abordar cuando se capta lo que se lee es decir, poder conocer, deducir y tener una idea clara de las que no son importantes, cuando se cuenta con materiales y libros que le permiten hacerlo para ampliar su conocimiento adquirido y también crea resúmenes y organizadores visuales.

Asimilación de contenido:

Estrategia que utiliza para absorber el contenido y llevarlo a la perfección, cuando uno comprende lo que quiere expresar, también trabajos en grupo que permiten tener ideas diferentes. El trabajo individual permite que la persona adquiera habilidades mediante la creación de diferentes contenidos.

Importancia de los hábitos de estudio:

Vera (1996) citado por Torres (2008) Denota la importancia de promover y que es muy necesario hábitos para estudiar en el campo educativo porque es fundamental para que conozcan y apliquen hábitos y métodos de estudio adecuados.

Consecuencias de los hábitos de estudio:

Marc (2011) Un escolar que toma atención temprana a cumplir e implementar hábitos adecuados tiene más probabilidades de reforzarlos. El estudiante tendrá un método de enseñanza le funciona mejor y mejorará sus hábitos de estudio. De esta forma les resultará más fácil saber cómo aprender, dónde hacerlo, cuánto tiempo dedicar y otros elementos importantes como las estrategias de aprendizaje, utilizar y qué considerar, así como reconocer que actividades o rutinas requieren distracción mientras se estudia. Los efectos clave de desarrollar hábitos de estudio incluyen:

Evita la procrastinación porque si tienes las rutinas adecuadas, son fundamentales

para un buen aprendizaje. Cuando planificas, surgen mejores hábitos de estilo de vida.

Esto permite al estudiante trabajar de manera eficiente sin causar más estrés al crear un sistema más eficiente.

Crear un contexto en el que haya menos ansiedad durante la jornada educativa, entre otras cosas, la presentación de trabajos académicos, presentaciones y evaluaciones.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 Tipo y diseño de investigación:

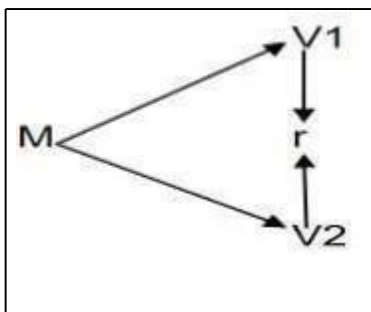
Tipo: Debido a que las variables no se modifican el tipo, viene a ser básico el objetivo es crear y alterar el conocimiento actual.

Enfoque: Cuantitativo; se recopilaban datos y se analizaron a través de una serie de preguntas de respuesta, las variables relacionadas son hábitos de estudio y estrés académico se analizaron a través de cuestionarios y se determinaron los resultados esperados como la población de estudio.

Nivel de investigación: Con un nivel de correlación; esto refiere a la relación entre las variables correlacionadas y su presencia entre sí, dependiendo de la población y del uso de un modelo predictivo.

Diseño y esquema de investigación: Debido a que no se manipulo ninguna de las variables del estudio, no es experimental, es decir a que la información se recopila en un instante, siendo así transversal.

Esquema del diseño correlacional:



De las cuales:

M= muestra

V1= Estrés académico V2=

Hábitos de estudio

R= correlación entre las variables V1 y V2

### 3.2 Variables y operacionalización:

#### 3.2.1. Definición conceptual de la variable Estrés académico:

Barraza (2006) Definido el estrés académico, se manifestaba de manera psíquica y se ajustaba según las actividades y compromisos cuando los estudiantes participaban vistos como agentes estresantes.

Definición operacional:

El cuestionario SISCO de estrés académico de Barraza (2016) consta de 32 elementos, divididos en tres dimensiones y con sus respectivas indicadores, dimensiones estresantes (evaluaciones de los maestros , sobrecarga de trabajo en la escuela, las clases no totalmente comprensivas , el temperamento del maestro, el tiempo para completar las tareas y los síntomas (dolor de espalda, dolor de cabeza, problemas estomacales, insomnio o sueño irregular, ansiedad e inquietud, estado de ánimo deprimido o tendencia a estar triste, irritable o excesivamente ansioso, solitario e apático en ausencia o discusiones

. La importancia de los frecuentes conflictos alimentarios y las estrategias de afrontamiento con la escala de Likert (Nunca, Rara vez, Algunas veces, Casi siempre, Siempre).

#### 3.2.2 Definición conceptual de la variable Hábitos de estudio:

Vicuña (1999, citada en Cartagena, 2008) se basa en la conducta que suele presentarse cuando el sujeto ya no piensa o ya no tiene la oportunidad de decidir

sobre sus propias acciones, también se sugiere como hábitos de estudio el uso de técnicas, y el manejo de tiempo y la organización y así poder evitar distintas distracciones.

Definición operacional:

Será medido por el cuestionario CAMS 85 de hábitos de estudio de vicuña (1999), con 45 ítems sistematizados según 5 dimensiones e indicadores: dimensión estudios (Subraya, utiliza diccionario, comprende lo que lee).

Memoriza, analiza lo que estudia, revisa lo que estudio , estudia lo que quiera para las pruebas ), la dimensión tareas (Realiza resúmenes, responde sin comprender, prioriza orden y presentación, recurre a otras personas, organiza su tiempo, categoriza las tareas), la dimensión examen (Organizando el horario para sus exámenes, estudiando a la ultima hora, plagiando en pleno examen, estudia lo que cree conveniente , elige la asignatura que va a estudiar , la dimensión de clase (Registrar información, poner en orden la información, hacer preguntas relevantes distracción inmediata en cualquier momento ) y la dimensión momentos (responde a factores externos). cuyas mediciones dicotómicas; (siempre, nunca).

3.3. Población, muestra y muestreo:

Población: Conglomerado de alumnos con características específicas. Considerando 100 alumnos de una institución educativa pública de Supe.

Muestra: Constituido por un sector de la población con características similares y específicas; se considera a los estudiantes que asisten de manera continua y que oficialmente están matriculados. No se tendrá en cuenta a los alumnos que no asistan continuamente y que no figuren oficialmente matriculados, en este caso, la muestra de estudiantes se seleccionó aleatoriamente entre estudiantes de ambos sexos tanto masculinos como femeninos y se representa mediante la siguiente formula:



$$N = Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N + Z^2 \cdot p \cdot q$$

Donde:

N : Población (100)

Z : nivel de confianza (90%:

1.64) P : Probabilidad de éxito

(0.5)

Q : Probabilidad de fracaso

(0.5) E : Error estándar (0.05)

Reemplazando:

$$n = \frac{(1,64)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5 \cdot 100}{(0,10)^2 (100-1) + (1,64)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5} = 82$$

$$(0,10)^2 (100-1) + (1,64)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5$$

Muestreo:

Es probabilístico y aleatorio porque cualquier elemento de la población puede formar parte de nuestra muestra. Obteniendo 82 alumnos, teniendo en cuenta que gran parte de los alumnos no asisten continuamente a clases por ello no se les considero para la toma de los instrumentos; se optó por no considerar a los alumnos que dejaron en blanco los test.

#### 3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Técnica de investigación: Ñaupas, (2018) Agrupación de normas y procedimientos para alcanzar un objeto específico:

Instrumento de investigación: Utilizadas para recopilar la información necesaria para el trabajo y análisis a través de preguntas y cuestionarios elementos según sea necesario:

Variable 1: Hábitos de estudio

Técnica: Encuesta

Instrumento: CASM 85

### **HABITOS DE ESTUDIO CASM – 85**

El Autor del test hábitos de estudio CASM - 85 es Luis Alberto Vicuña Peri, fue adaptado por Figueroa Quiñones, Pomahuacre, Chávez, Gómez, Portocarrero, Gamero Vega, Calderón-Giraldo, López, Castro, Bazo y Álvarez en el año 2019; consta de 45 ítems y el tipo de respuesta es Dicotómico (siempre) ( nunca ) el objetivo es medir los hábitos de estudio de escolares del nivel secundario, así como los primeros ciclos universitarios y/o institutos superiores ; también puede aplicarse a estudiantes de los primeros años de educación superior; el tiempo sugerido es de 15 a 20 minutos y su validez se ejecutó en base al análisis de ítems con el fin de comprobar si las preguntas son entendibles, el análisis de contenido para verificar la dificultad semántica y el sistema de hipótesis; su confiabilidad es moderada  $\geq .84$ .

Las dimensiones que mide son: ¿Cómo estudia Ud.?, ¿Cómo hace sus tareas?, ¿Cómo prepara sus exámenes?, ¿Cómo escucha las clases?, ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?

Variable 2: Estrés académico

Técnica: Encuesta

Instrumento: Inventario SISCO

### **INVENTARIO DE ESTRÉS ACADEMICO “SISCO”**

El Autor del test de estrés académico SISCO es Arturo Barraza Macías en el año 2007 y fue adaptado por Rosario Llancari Morales, Rubén Alania Contreras, Mauro Rafael de la Cruz, Daniela Isabel, Dayan Ortega Révolo en el año 2020; consta de 32 ítems y su tipo de respuesta es Politémica: (nunca) (rara vez) (algunas veces) (casi siempre) (siempre).

El objetivo es evaluar las áreas somática, cognitiva y afectiva. Se puede aplicar desde los 13 hasta los 20 años de edad y su tiempo determinado es entre 10 y 15 minutos, en cuanto a su validez se realizó mediante la evidencia de la estructura interna por medio del análisis factorial, de consistencia interna y de grupos contrastados, confirmado el carácter homogéneo y direccional de los ítems que componen su confiabilidad que es de 0.87 y el alfa de Cronbach de 0.90 y las dimensiones que miden son: Reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento.

Validez del instrumento: Ugarriza, (2000), citado por Hernández, et al,2014) Tiene cierta precisión, y confiabilidad porque es auténtico y relevante para su uso.

Confiabilidad del instrumento: Según Ñaupá et. al (2018) el instrumento no cambia con el tiempo, mantiene su carácter de certeza en distintos grupos de estudio, tiene confiabilidad y se mantiene siempre sus resultados.

### 3.5 Procedimientos:

La recolección de información de la variable hábito de estudio consistió en cuestionarios basados en sus dimensiones e indicadores ,así como la evaluación de sus variables de estrés académico fue un cuestionario basado en una escala de clasificación Likert , la encuesta se realizara durante un periodo de tiempo predeterminado , después será recopilada y procesada en nuestra base de datos y continuaremos analizándola antes de realizar el estudio , las herramientas fueron validadas mediante revisiones de expertos.

La recogida de datos para la variable hábito de estudio consistió en cuestionarios basados en sus dimensiones e indicadores al igual que en la evaluación de las variables.

### 3.6 Método de análisis de datos:

Consta de dos instrumentos para la investigación: La primera variable fue una encuesta adaptada tomando en cuenta el test de hábitos de estudio CASM 85, el cual se aplicó a los alumnos de la institución para recoger información, por otro lado, la segunda variable es de estrés académico SISCO. Toda esta información recabada se procesó en el formato de Excel, que posteriormente se procesó con el análisis de datos que se realizó mediante el paquete de tablas estadísticas SPSS-26, que permite el uso de variables cuantitativas para medir los resultados del estudio, se utiliza la estadística descriptiva, que es un conjunto de herramientas de medición como gráficos y métodos que permiten una visualización más organizada y resumida de los resultados. Además, se determinaron las frecuencias y magnitudes de las dos variables, en el caso de la variable estrés académico: moderado, alto y leve, y en el caso de los hábitos de estudio, bajo, medio y bueno.

### 3.7 Aspectos éticos:

Se ha solicitado permiso a la Universidad Cesar Vallejo para realizar la investigación anterior. Una vez que se conceda el permiso, nuestros instrumentos serán inmediatamente adaptados y probados por revisores expertos para obtener datos y resultados, que permanecerán anónimos, es decir serán utilizados únicamente como sujetos de investigación.

Asimismo, la redacción es en estilo APA séptima edición y cumple con lo establecido en el código de ética de la Universidad Cesar vallejo y lineamientos para la elaboración de trabajos de investigación.

Los valores obtenidos fueron codificados estrictamente tomando en cuenta las respuestas de los estudiantes, quienes fueron informados sobre el estudio y recibieron el consentimiento de los padres y del director de la institución, prometiendo que no revelaríamos la información obtenida de los datos registrados.

Respecto a la investigación realizada, cualquier acto de racismo o discriminación en todo el ámbito, porque todos los estudiantes son valorados e importantes.

La investigación cumple con todos los pasos requeridos estrictamente por la asesora, tomando en cuenta el tipo de estudio que llevaba a cabo.

#### IV. RESULTADOS

Tabla 1

Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de 5° de secundaria de una institución pública de Supe

Pearson		Estrés académico
	Coefficiente de correlación	-.267*
Hábitos de estudio	Sig.	.015
	N	82

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 1 se puede observar una correlación inversa baja ( $r=-.267^*$ ) entre hábitos de estudio y estrés académico, es decir, a mayor puntaje de hábitos de estudio menor es el puntaje de estrés académico. Asimismo, un valor de significancia menor a .05, lo que conlleva a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis general, por lo tanto, entre las variables de estudio se evidencia y demuestra una relación significativa e inversa baja.

**Tabla 2**

Hábitos de estudio y estresores del estrés académico en estudiantes

	Pearson	Estresores
	Coefficiente de correlación	-.207*
Hábitosde estudio	Sig.	.002
	N	82

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia

La tabla 2 muestra una correlación inversa baja ( $r=-.207^*$ ) entre hábitos de estudio y estresores del estrés académico, esto implica que a mayor puntaje de hábitos de estudio menor es el puntaje de estresores. Además, se obtuvo un valor de importancia menor a .05, aceptando la primera hipótesis específica. Esto demuestra que existe relación inversa baja y significativo entre los hábitos de estudios y los factores estresantes.

**Tabla 3**

Hábitos de estudio y síntomas del estrés académico en estudiantes

Pearson		Síntomas
	Coefficiente de correlación	-.227*
Hábitos de estudio	Sig.	.041
	N	82

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral). Fuente:

Elaboración propia

Se evidencia en la tabla 3 una correlación inversa baja ( $r=-.227^*$ ) entre hábitos de estudio y síntomas del estrés académico, esto quiere decir que a mayor puntaje de hábitos de estudio menor es el puntaje de síntomas del estrés. También, los datos reportan un p-valor menor a .05, por lo que se acepta la segunda hipótesis específica. En tanto, queda demostrado la existencia de una relación significativamente inversa baja entre hábitos de estudio y síntomas.



**Tabla 4**

Hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes

Pearson		Estrategias de afrontamiento
	Coefficiente de correlación	.114*
Hábitos de estudio	Sig.	.307
	N	82

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia

Se muestra en la tabla 4 una correlación directa baja ( $r=.114^*$ ) entre hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento del estrés académico, esto quiere decir que a mayor puntaje de hábitos de estudio mayor es el puntaje de estrategias de afrontamiento al estrés. Se muestra también un valor de significancia menor a .05, conllevando a aceptar la tercera hipótesis específica. Esto demuestra que existe relación directa baja y significativa entre hábitos de estudio y las estrategias de afrontamiento.

**Tabla 5**

Nivel de hábitos de estudio

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	7	8.5
Medio	69	84.1
Alto	6	7.3
Total	82	100.0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 5 se muestra que el 84.1% de los estudiantes obtuvieron un nivel medio de hábitos de estudio, el 8.7% en nivel bajo, y el 7.3% en nivel bajo de hábitos de estudio.

**Tabla 6**

Nivel de estrés académico

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	28	34.1
Medio	49	59.8
Alto	5	6.1
Total	82	100.0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 6 se evidencia que el 59.8% de estudiantes presentan estrés académico en nivel medio, mientras que el 34.1% en nivel bajo y solo el 6.1% en nivel alto.

## V. DISCUSIÓN

Este estudio exploró el vínculo entre dos variables hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de 5to año de secundaria de una institución pública de Supe 2023. Así mismo se relacionó la variable de hábitos de estudio y las dimensiones de estrés académico, que son estrategias de afrontamiento, síntomas y estresores. Mediante ello, los resultados serán contrastados y comprobados con la investigación de los antecedentes desarrollados de la actual investigación.

A continuación, el objetivo general fue hallar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico, por lo cual se evidencia una correlación significativa inversa baja (Pearson.:  $-2.67^*$ ) y con suma significancia de (. p. 0,05). Estos resultados se asemejan tanto a nivel internacional, en cuanto a la investigación de Zambrano et al. (2019), mencionando la conexión entre percepción, riesgo y manejo del estrés, quienes plantearon el estudio de correlación, para determinar la conexión en el manejo del estrés, con una muestra de 173 estudiantes entre edades de 12 y 15 en Colombia. Sostuvo que existen asociaciones significativas  $r > 0,199$  y una  $p = < 0,05$ . entre ambas variables, mientras que a un nivel nacional por parte de Berríos et. al. (2020), En España analizó un grupo de 333 alumnos de secundaria; 192 hombres y 141 mujeres en edades de 12 a 16, para determinar estrés académico y relación entre inteligencia emocional, y satisfacción estudiantil. Donde hay un grado de significancia de (p-0.561). Por otro lado, en Wuthrich et al. (2020), los autores investigaron estrés académico en adolescentes; mencionando que aumenta en los últimos cursos académicos; considerando los casos asociados a la ansiedad ante situaciones estresantes, cuyo grado de significancia es \*  $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ , p (-). respectivamente, siendo altamente significativo (. p < .0.01) en ambos estudios.

Igualmente, el estudio de Posada et. al. (2019) realizó investigaciones con estudiantes chinos durante 20 años determinando cómo el estrés afectaba el rendimiento académico, concluyendo que no había relación significativa entre las dos variables, Spearman con un rho  $-0,673$  que corresponde a una correlación

moderadamente negativa; el valor establecido de la significancia fue  $<0.05$ . Mientras que en el segundo estudio de Usán et al. (2019) se realizó en España en 2019 con el objetivo de analizar la asociación de inteligencia emocional, burnout escolar y rendimiento académico con población de 1756 estudiantes de múltiples centros educativos. Ubicándose en el nivel de correlación según los resultados reflejaron una asociación positiva entre la productividad académica y las dimensiones de logro y regularidades emocionales, en contraste con una asociación desfavorable entre el rendimiento académico y el agotamiento físico/emocional.

Las investigaciones influidas por exigencias reiteradas en el entorno escolar o familiar provocan en el adolescente que se encuentre más irritable de lo normal, por lo tanto, aumenta comportamientos agresivos hacia los de su alrededor como una manera de frenar su estrés. Por lo que podemos afirmar una vez comparado los resultados de la actual investigación y los antecedentes, que, a más hábitos de estudio, menor estrés académico.

Respecto a los fines específicos: El primer fin fue determinar la relación entre hábitos de estudio y la dimensión estresores, determinándose una relación negativa significativa de  $-.207$  que en semejanza al estudio de Wuthrich et al. (2020), concluyo la existencia de una correlación negativa significativa de  $-.34^{**}$  y sumamente significativo ( $p < .01$ ). También se evidencio en el estudio de Posada (2019) correlación entre la dimensión hábitos de estudio y estresores un puntaje negativo moderado de  $-.581$  con un grado de significancia de  $0.05$ . confirmando ello, Urquia (2020) encontró similitud al relacionar estrés académico y estilos de humor evidenciando que existe correlación positivo significativa ( $p: 4.50$ ) y  $0.522$ . por lo tanto, se concluye que a menos estrés más hábitos de estudio significativo ( $p < 0,0,01$ ). Del mismo modo se halló una puntuación negativa moderada de  $-.581$  con una significación de  $0,05$  en el estudio de Posada (2019) entre las dimensiones del estrés y los hábitos de estudio. Para confirmarlo, Urquia (2020) encontró una correlación entre el estrés académico y el estilo humorístico, quedó claro que existe una asociación de carácter positivo significativa ( $p: 4,50$ ) y  $0,522$ . De cierto modo, concluimos que menos estrés, más hábitos de estudio.

El segundo propósito era establecer las relaciones entre hábitos de estudio y la dimensión síntomas el cual se concluyó que existe una correlación negativa significativa de  $-0.227$ , el estudio de Posada (2019) encontrándose la correlación de síntomas negativa de  $-0.591$ . Sin embargo, en el estudio de Zambrano (2017) el nivel de correlación de síntomas significativa es de  $0.217$ . en cuanto a Umeres (2020) la correlación de hábitos de estudio y síntomas se evidencio un nivel de  $0.364$  significancia positiva directa. Lo cual se evidencia que a menos síntomas más hábitos de estudio.

El tercer fin fue hallar la relación entre hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento el cual se hayo que existe una relación de  $-0.14$  significativa negativa baja, respaldada por Berrios (2020) al relacionar la dimensión de hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento se evidencio una puntuación de  $-0.561$  negativo moderado con significancia de  $0.05$ ., así mismo Zambrano (2020), encontró un nivel de correlación positiva moderada de  $0.404$  y significancia de  $0.05$ . lo cual evidencia que a mayores estrategias de afrontamiento mayor hábitos de estudio.

En cuanto a nuestro criterio después de recopilar todos los datos obtenidos durante el proceso de investigación nos demuestra que a mayor hábito de estudio menor será el estrés académico que genere en los alumnos.

## VI. CONCLUSIÓN

Basándose en los resultados obtenidos, cabe extraer las siguientes conclusiones:

PRIMERA: se consideró la relación significativa inversa baja y un nivel considerable, con un tamaño del efecto alto, lo cual significa que mientras los estudiantes incrementen sus hábitos de estudio menor será el estrés académico.

SEGUNDA: Las dimensiones de hábito de estudio y estrés académico, expresadas en, síntomas, estresores y estrategias de afrontamiento, se encuentran relacionadas de manera negativa significativa baja, con un nivel considerable y tamaños del efecto bajo.

TERCERA: Respecto a los niveles de estrés académico se alcanzó un nivel medio en estudiantes del quinto año de una institución educativa pública de Supe.

CUARTA: En relación a los niveles de hábitos de estudio se obtuvo un nivel medio en estudiantes del quinto año de una institución educativa pública de Supe.

## RECOMENDACIONES

PRIMERA: En base a los hallazgos se recomienda seguir ampliando las investigaciones del efecto que causa el estrés académico en los hábitos de estudio de los estudiantes de la institución. A fin de que puedan a h o n d a r en la especificación del impacto de cada una de las dimensiones de estrés académico en los estudiantes, de esta forma brindar un mejor apoyo para mejorar el desenvolvimiento y aprendizaje de los estudiantes.

SEGUNDA: En coordinación con el departamento de psicología de la institución, se creó un programa de reducción de estrés enfocado en técnicas de relajación diseñado para enseñar a los estudiantes con niveles de estrés moderado a altos para lograr mejores resultados académicos, familiares, personales y emocionales.

TERCERA: Se recomienda a los docentes aprovechar el tiempo para enseñar a los estudiantes diferentes estrategias de aprendizaje para mejorar los hábitos de estudio, en las que preparamos resúmenes y esquemas, realizamos dípticos y trípticos para tal fin; logrando así un aprendizaje óptimo.

CUARTA Crear y desarrollar métodos de intervención, talleres sobre manejo del estrés y ansiedad, hábitos de estudio, inteligencia emocional, charlas para los padres de familia y estudiantes, estrategias de motivación y potenciación para disminuir el estrés incrementando las formas saludables de practicar los hábitos de estudio

QUINTA: Brindar disposición y alcances estratégicos para que personas especializadas tomen en cuenta la salud mental del estudiante a fin de disminuir el estrés en ellos, fortaleciendo sus recursos personales y materiales para que ellos puedan vencer cada uno de los inconvenientes en el día a día.

SEXTA: Apoyo emocional de parte de profesores, directivos y tutores, padres de familia a través de la concientización educativa con charlas, escuela de padres, reuniones didácticas y asesoramiento para el bienestar psicológico.



## REFERENCIAS

- Alemán, M., Navarro O., Suárez R., Izquierdo Y. Encinas, T. (2018). La motivación en el contexto del proceso enseñanza aprendizaje en carreras de las Ciencias Médicas. *Revista Méd Electrón.* 40(4).  
<http://www.revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/2307/3987>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro.* 7(2), 163-178.  
<http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530>
- Álvarez, M. (1989). El estrés: Un enfoque psiconeuroendocrino. *Científico Técnica: La Habana Cuba.*
- American Psychological Association (2010). Manual de Publicaciones de la American Psychological Association (6 ed.). México, D.F.: Editorial El Manual Moderno.
- Apaza, C., Seminario, R. y Santa-Cruz, J. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 – Perú. *Revista venezolana de gerencia.* 25(90).  
<https://www.redalyc.org/journal/290/29063559022/29063559022.pdf>
- Barraza, A. y Barraza, S. (2018). Procastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *Revista de Investigación Educativa.* (28). 132- 151.  
<https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la Investigación, administración, economía, humanidades y ciencias sociales.* Colombia: Pearson.

Caldera, J.; Pulido, B. y Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*. 1(7), 77- 82.

Castillo, I., Barrios, A. y Alvis, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*. 20(2). 1 -11.  
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie20-2.eaee>

CEPAL y OREALC/UNESCO. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*.  
[https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf)

Escajadillo, A. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra – Los Olivos, 2018*. (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.

Estrada, E. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *SOCIALIUM Revista científica de Ciencias Sociales*. 4(2), 47-662  
[https://www.researchgate.net/publication/342933228\\_Habitos\\_de\\_estudio\\_y\\_estres\\_academico\\_en\\_estudiantes\\_de\\_una\\_institucion\\_educativa\\_publica\\_de\\_Puerto\\_Maldonado](https://www.researchgate.net/publication/342933228_Habitos_de_estudio_y_estres_academico_en_estudiantes_de_una_institucion_educativa_publica_de_Puerto_Maldonado)

Propiedades psicométricas del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85: un estudio multicéntrico con estudiantes de secundaria peruanos. *Liberabit*. 25(2).  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S172948272019000200002](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172948272019000200002)

- Grajales, T. (2002). Hábitos y técnicas de estudio en alumnos universitarios. *Revista iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*.  
<https://www.redalyc.org/pdf/4981/498154006024.pdf>
- Hernández-Sampieri, R. (2014). Recolección de datos cuantitativos. En Hernández, Fernández y Baptista. (Eds.). *Metodología de la Investigación*. p.p.196-267. México: McGraw Hill.
- Kloster, G. y Perrotta, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*. (Tesis de pregrado). Universidad Católica Argentina “Santa María de los Buenos Aires”.  
Buenos Aires, Argentina.  
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (2000). Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud, Bilbao, España, Biblioteca de Psicología. Editorial Desclée de Brouwer.
- Loor, V. (2019). La influencia del estrés académico en el comportamiento de los estudiantes universitarios. *Revista caribeña de Ciencias Sociales*.  
<https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/estres-academico-universitarios.html>
- Matencio, G. (2019). *Hábitos de estudio y Rendimiento Académico en la asignatura de matemáticas de los estudiantes del primer semestre del Senati Centro de Formación Profesional San Ramón – 2016*. (Tesis de

Maestría). Universidad Cayetano Heredia. Lima, Perú

[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/7764/Habitos\\_Matencio\\_Geronimo\\_Gary.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/7764/Habitos_Matencio_Geronimo_Gary.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Mondragón, C., Cardoso, D. y Bobadilla, S. (2016). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*. 8(15).<https://www.redalyc.org/pdf/4981/498154006024.pdf>

Morales, S., Meza, R. y Rojas, J. (2021). Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: Educación, política y valores*, (9).1-21.  
<https://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2955/2957>

Orlandini, A. (1999). El estrés, que es y cómo evitarlo. *Fondo de Cultura Económica*. México.  
<https://elfondoonline.com/Detalle.aspx?ctit=046172L>

Paitán, L. y Monge, L. (2020). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica – 2020*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Los Andes, Huancayo, Perú.  
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1843/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Parra, J. (2013). *Investigación sobre los hábitos y motivación de estudio de los estudiantes de grado 10 de la institución educativa técnica comercial del valle*. [Tesis de maestría]. Universidad Nacional de Colombia  
<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/21708/7810035.2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Peinado, A. (2018). El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del instituto nacional de educación diversificada, San Pedro Sacatepéquez. (Tesis de pregrado). Universidad de San Carlos de Guatemala. [http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29\\_0548.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29_0548.pdf)

Quispe, J. y Ramos, M. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10187/PSquvajk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D. y Neira, O. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*.(20).253-276. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173o.pdf>

Ramírez, G. (2020). *Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. N° 20392. Huaral, en el año 2020*. (Tesis de Maestría). Universidad César Vallejo. Lima, Perú. <https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61258/Ram%C3%ADrez%20AGE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rosales, F. (2016) *Estrés Académico y Hábitos de Estudio en Universitarios de la Carrerade Psicología de un Centro de Formación Superior Privada de Lima-Sur*. [Tesis de maestría]. Universidad Autónoma del Perú. Lima, Perú. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/124>

- Sanabria, I. (2020). Educación virtual: Oportunidad para “Aprender a aprender”. *Análisis Carolina, serie: Formulación virtual*.  
[https://doi.org/10.33960/AC\\_42.2020](https://doi.org/10.33960/AC_42.2020)
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Visión Universitaria.
- Santos, O. (2014). *Hábitos de estudio en niños y niñas de la institución educativa 30181 de Viques*. [tesis de maestría]. Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo. <http://repositorios.uncp.edu.pe/handle/UNCP/265>
- Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica*. México: Limusa. UNESCO – Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2017). Más de la mitad de los niños y adolescentes en el mundo no está aprendiendo. *Instituto de estadística de la UNESCO*. (46). <http://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/fs46-more-than-half-children-not-learning-2017-sp.pdf>
- Vicuña, L. (1999). *Inventario de Hábitos de Estudio*, Centro de Desarrollo e Investigación. Psicológica de Lima: CEDEIS 1999.
- Zárate, N., Soto, M., Martínez, E., Castro, M., García, R. y López, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Scielo*. 21(3). 153-157. <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v21n3/2014-9832-fem-21-3-153.pdf>
- Yeidis Espinosa (2020) Los estilos de aprendizaje y las inteligencias múltiples en estudiantes del colegio Francisco De Paula Santander
- <https://revistaestilosdeaprendizaje.com/article/view/2848/4550>

Miguel Pérez, Brigitte de los Angeles et al (2020) Estrés académico y agresión en adolescentes de una institución educativa de Trujillo

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/54940/Miguel\\_PBDLA-Nure%c3%b1a\\_MMJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/54940/Miguel_PBDLA-Nure%c3%b1a_MMJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Miguel Ángel, Umeres Umeres (2020) Percepción del estrés académico y hábitos de estudios en la virtualidad de estudiantes de secundaria de I.E. Privada Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/49926/Umeres\\_UMA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/49926/Umeres_UMA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed)

Chamorro Chavín, Marco Antonio (2022) Estrés académico y estilos de aprendizajes en una institución educativa del nivel secundario de Puerto Bermúdez-2022

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/111347/Chamorro\\_CMA-SD.pdf?sequence](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/111347/Chamorro_CMA-SD.pdf?sequence)

Pablo Usán Supervía Universidad de Zaragoza, España (2019) Relaciones de la inteligencia emocional, Burnout y compromiso académico con el rendimiento escolar de estudiantes adolescentes:

<https://www.redalyc.org/journal/2738/273860963001/movil/>

María Fernanda Silva-Ramos et al (2019) Estrés académico en estudiantes universitarios <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html>

**ANEXOS:  
ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA**

TÍTULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE DE ESTUDIO	METODOLOGÍA
<p><b>Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes del 5° año de secundaria de una institución educativa publica Supe - 2023</b></p>	<p><b>PROBLEMA GENERAL:</b></p> <p>¿Qué relación existe entre Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes del 5° año de secundaria de una institución educativa publica Supe 2023?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</b></p> <p>¿Qué relación existe entre los hábitos de estudio y los estresores del estrés en estudiantes del 5to año de secundaria de una institución educativa publica de Supe – 2023?</p> <p>¿Qué relación existe entre los</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b></p> <p>Determinar la relación entre Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Supe–2023.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b></p> <p>Determinar la relación entre hábitos de estudio y estresores del estrés académico en estudiantes del 5° de secundaria de una Institución pública de Supe – 2023.</p> <p>Determinar la relación entre hábitos de estudio y síntomas de estrés académico en estudiantes</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL:</b></p> <p>H1: Existe una relación significativa entre Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de 5° de secundaria de una Institución Pública de Supe–2023.</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:</b></p> <p>H2: Existe una relación significativa entre hábitos de estudio y estresores del estrés académico en estudiantes de 5° de secundaria de una Institución pública de Supe – 2023.</p> <p>H3: Existe una relación</p>	<p><b>Variable 1:</b></p> <p>Hábitos de estudio</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Estudios</li> <li>- Tareas</li> <li>- Examen</li> <li>- Clase Momentos</li> </ul> <p><b>Variable 2:</b></p>	<p><b>MÉTODO DE INVESTIGACIÓN:</b></p> <p>Método científico</p> <p><b>TIPO DE INVESTIGACIÓN:</b></p> <p>Básica cuantitativa</p> <p><b>NIVEL DE INVESTIGACIÓN:</b></p> <p>Correlacional</p> <p><b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:</b></p> <p>No experimental–transversal</p> <p>El diagrama se expresa de la siguiente forma:</p> <p>Dónde:</p> <p>M: Muestra de la investigación</p> <p>O1: Recolección de datos – Hábitos de estudio.</p>



	<p>hábitos de estudio y los síntomas del estrés en estudiantes del 5to año de secundaria de una institución educativa pública de Supe – 20023?</p> <p>¿Qué relación existe entre los hábitos de estudio y las estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes del 5to año de secundaria de una institución educativa pública de Supe – 20023?</p>	<p>del 5° de secundaria de una Institución pública de Supe – 2023.</p> <p>Determinar la relación entre hábitos de estudio y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes del 5° de secundaria de una Institución pública de Supe – 2023</p>	<p>significativa entre hábitos de estudio y los síntomas del estrés académico en estudiantes de 5° de secundaria de una Institución pública de Supe – 2023 .</p> <p>H4: Existe una relación significativa entre hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de 5° de secundaria de una Institución pública de Supe – 2023.</p>	<p>Estrés académico</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <p><b>Estresores</b></p> <p><b>Síntomas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Síntomas reacciones físicas o</li> <li>Síntomas reacciones psicológicas o</li> <li>Síntomas reacciones comportamentales.</li> </ul> <p><b>Estrategias de afrontamiento.</b></p>	<p>O2: Recolección de datos – estrés académico.</p> <p>r: Correlación de las variables.</p> <p><b>POBLACIÓN:</b></p> <p>La población fue 100 adolescentes de 5° de secundaria en una Institución Pública de Supe – 2023.</p> <p><b><u>MUESTRA Y TÉCNICA DE MUESTREO:</u></b></p> <p>La muestra estuvo conformada por 82 adolescentes de 5° de secundaria en una Institución Pública de Supe - 2023.</p> <p><b><u>MUESTREO:</u></b></p> <p>Probabilístico estratificado</p> <p><b><u>TÉCNICA E INSTRUMENTO:</u></b></p> <p>Encuesta</p> <p><b><u>INSTRUMENTOS:</u></b></p> <p>Inventario de Hábitos de estudio Casm-85.</p> <p>Inventario de Estrés académico SISCO.</p>
--	--	---	--	--	---

## ANEXO 2: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES:

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>HABITOS DE ESTUDIO</b>	Viene a ser un patrón de estudio que los estudiantes realizan de manera secuencial y permanente a lo largo de todo su proceso de aprendizaje para su mejor rendimiento, (Vicuña, 1999)	Actos consecutivos que realiza el estudiante con respecto a su forma de estudio, en muchas ocasiones haciéndolo de manera automática sin estar plenamente consciente de esto.  Los hábitos de estudio se miden por medio del instrumento de la encuesta llamado cuestionario, <b>CASM 85</b> .	<p><b>1. Estudios</b></p> <p><b>2. Tareas</b></p> <p><b>3. Examen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subraya al leer.</li> <li>• Utiliza el diccionario.</li> <li>• Comprende lo que lee.</li> <li>• Memoriza lo que lee.</li> <li>• Repasa lo que estudia.</li> <li>• Estudia lo que desea para los exámenes.</li> <li>• Realiza resúmenes.</li> <li>• Responde sin comprender.</li> <li>• Prioriza orden y presentación.</li> <li>• Recurre a otras personas.</li> <li>• Organiza su tiempo.</li> <li>• Categoriza las tareas.</li> <li>• Organiza el tiempo para el examen.</li> <li>• Estudia en el último momento.</li> <li>• Hace trampa en el examen.</li> <li>• Estudia lo que cree.</li> <li>• Selecciona contenido.</li> <li>• Concluye parcialmente el tema estudiado.</li> <li>• Olvida lo que estudia.</li> </ul>	Escala dicotómica (siempre, Nunca)

			<b>4. Clases</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Registra información.</li><li>• Ordena información.</li><li>• Realiza interrogantes pertinentes.</li><li>• Responde a distractores fácilmente.</li></ul>	
			<b>5. Momentos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Responde a factores externos.</li></ul>	

<p style="text-align: center;"><b>ESTRÉS ACADEMICO</b></p>	<p>Según Barraza (2007) es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores o cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.</p>	<p>Es un proceso estructurado por donde el estudiante afronta diversos contextos escolares bajo sus propios juicios y alcances las cuales, en muchas ocasiones, pueden provocar un desequilibrio sistémico manifestándose en una serie de síntomas obligando al alumno a generar estilos de afrontamiento para mantenerse en calma.</p> <p>El estrés se mide a través del instrumento de la encuesta llamado Inventario Sisco</p>	<p style="text-align: center;"><b>1. Estresores</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>2. Síntomas</b></p> <p>Síntomas o reacciones físicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recargade labores escolares.</li> <li>• Evaluación de los docentes.</li> <li>• Clases poco entendibles.</li> <li>• La personalidad del profesor.</li> <li>• Tiempo para realizar las tareas.</li>   <li>• Dolor de cabezay/o espalda.</li> <li>• Cansancio,fatiga crónica.</li> <li>• Disfunciones gástricas.</li> <li>• Dificultad para dormir o sueño irregular.</li>   <li>• Ansiedad e indecisión.</li> <li>• Tono de</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Escala de Likert (Nunca, Rara vez Algunas veces Casi siempre, Siempre)</p>
--	--	---	--	---	---

			<p>psicológicas.</p> <p>Síntomas o reacciones físicas.</p> <p><b>3. Estrategias de afrontamiento.</b></p>	<p>humor depresivo y/o triste.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritabilidad y/o preocupación excesiva.</li> <li>• Aislamiento y/o absentismo.</li> <li>• Desgano.</li> <li>• Tendencia a polemizar o discutir.</li> <li>• Conflictos frecuentes .</li> <li>• Incremento o disminución de la ingesta de alimentos.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser asertivo.</li> <li>• Concentrarse, buscar información, elaborar, ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante.</li> <li>• Elogiarse.</li> </ul>	
--	--	--	---	--	--

**ANEXO3: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DEL INSTRUMENTO**

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTE S DE 5° DE SECUNDARIA</b>	Estresores	Recarga de labores escolares. Evaluación de los docentes. Clases poco entendibles. La personalidad del profesor Tiempo para realizar las tareas	3.1,3.2, 3.3,3.4,3.5,3.6, 3.7,3.8, 3.9	Escala Ordinal Politémica 1) Nunca 2) Raras veces 3) Algunas veces 4) A menudo 5) Con mucha frecuencia

	<p>Síntomas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Síntomas Reacciones físicas</li> <li>- Síntomas Reacciones Psicológicas</li> <li>- Síntomas Reacciones físicas</li> </ul>	<p>Dolor de cabeza y/o espalda Cansancio, fatiga crónica. Disfunciones gástricas</p> <p>Dificultad para dormir o sueño irregular, ansiedad e indecisión. Tono de humor depresivo y/o Tristeza</p> <p>Irritabilidad y/o preocupación excesiva. Aislamiento y/o absentismo. Desgano. Tendencia a polemizar o discutir. Conflictos frecuentes. Incremento o disminución de la ingesta de alimento.</p>	<p>4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11, 4.12, 4.13, 4.14, 4.15</p>	
	<p>Estrategias de afrontamiento</p>	<p>Ser asertivo.</p> <p>Concentrarse, buscar información, elaborar, ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante. Elogiarse.</p>	<p>5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6, 5.7, 5.8</p>	

<p><b>HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTE S DE 5° DE SECUNDARIA</b></p>	<p>Estudios</p>	<p>Subraya al leer Utiliza e diccionario Comprende lo que lee Memoriza lo que lee Repasa lo que estudia Repasa lo estudiado Estudia lo que desea para los exámenes</p>	<p>1, 2, 3, 4, 5,6, 7,8, 9, 10, 11,12</p>	<p>Escala Ordinal Dicotómica: Si (1) No (0)</p>
--	-----------------	--	---	---



	Tareas	Realiza resúmenes Responde si comprender Prioriza orden y presentación Recurre a otras personas Organiza su tiempo Categoriza las tareas	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	
	Examen	Organiza el tiempo para e examen Estudia en el último momento Hace trampa en examen Estudia lo que cree	23,24, 25,26,27, 28,29, 30, 31, 32, 33	

		Selecciona contenido Concluye parcialmente el tema estudiado. Olvida lo que estudia		
	Clase	Registra información Ordena información Realiza interrogantes pertinentes. Responde a distractores fácilmente	34,35,36, 37,38,39,40,41,42, 43, 44y 45.	
	Momentos	Responde a factores externos	46, 47, 48, 49, 50, 51,y53. 52	

## ANEXO 4: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### INVENTARIO DE ESTRÉS ACADEMICO (SISCO)

GRADO/SECCION:.....EDAD: ..... SEXO: (M) (F)

1.- Durante el transcurso del año académico ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

SI



NO

En caso de seleccionar la alternativa "No", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "Si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de tener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) es mucho.


3.- DIMENSIÓN ESTRESORES:

3.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1. La competencia con los compañeros del grupo.					
3.2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
3.3. La personalidad y el carácter del profesor.					
3.4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
3.5. Problemas con el horario de clases.					
3.6. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.7. No entender los temas que se abordan en la clase.					
3.8. Participación en clase (responder a preguntas exposiciones, etc.)					
3.9. Tiempo limitado para hacer trabajo					
Otra _____ (especifique)					

#### 4.-DIMENSION SINTOMAS (REACCIONES)

4.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1. Trastorno en el sueño (Insomnio o pesadilla).					
4.2. Fatiga crónica (cansancio permanente).					
4.3. Dolores de cabeza o migrañas.					
4.4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
4.5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Subdimensión: Síntomas o reacciones Psicológicas	Nunca	Rara vez	Alguna vez	Casi siempre	Siempre
4.7. Inquietud (Incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
4.8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
4.9. Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10. Problemas de concentración.					
4.11. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales	Nunca	Rara vez	Alguna vez	Casi siempre	Siempre
4.12. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
4.13. Aislamiento de los demás.					
4.14. Desgano para realizar las labores escolares.					
4.15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Otra _____ (Especifique)					

**5.-DIMENSION ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO:**

5.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
5.3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.					
5.4. Elogios a sí mismo.					
5.5. La religiosidad (Oraciones o asistencia a misa)					
5.6. Búsqueda de información sobre la situación.					
5.7. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.					
5.8. Ventilación y confidencias (Verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____(Especifique)					

## **INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO (CASM-85)**

Apellidos y Nombres: .....  
Sexo:..... Edad actual: ..... Fecha de Hoy: .....  
Centro de estudios: .....  
Domicilio: .....

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

### I. ¿CÓMO ESTUDIA USTED?

PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
01. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.		
02. Subrayo las palabras cuyo significado no sé		
03. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo		
04. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé		
05. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido		
06. Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido		
07. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria		
08. Trato de memorizar todo lo que estudio		
09. Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas		
10. Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar		
11. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados		
12. Estudio sólo para los exámenes		

### II. ¿CÓMO HACE SUS TAREAS?

PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro		
14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido		
15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado		
16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema		
17. En mi casa, me falta tiempo para terminar con mis tareas, los completo en el colegio preguntando a mis amigos		

18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea		
19. Dejo para último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado		
20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra		
21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago		
22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles		

### III. ¿CÓMO PREPARA SUS EXAMENES?

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

### IV. ¿CÓMO ESCUCHA LAS CLASES?

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

V. ¿QUÉ ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO?

PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
47. Requero de música, sea del radio o del mini componente		
48. Requero compañía de la TV		
49. Requero de tranquilidad y silencio		
50. Requero de algún alimento que como mientras estudio		
51. Su familia, que conversan, ven TV o escuchan música		
52. Interrupción es por parte de mis padres pidiéndome algún favor		
53. Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo		
54. Interrupciones sociales, fiestas, paseos, citas, etc.		
55. Estar conectado por mi celular u otro medio, con mis redes sociales		



## ANEXO 5: VALIDACIÓN DE TURNITIN

PASAR\_POR\_TURNITIN 5.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

**18%** INDICE DE SIMILITUD

16% FUENTES DE INTERNET

4% PUBLICACIONES

12% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

---

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	4%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	3%
4	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
6	revistasocialium.com Fuente de Internet	1%
7	www.repositorio.autonomaedica.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Tecnologica del Peru Trabajo del estudiante	<1%
9	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	

turnitin

### Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: YOSELIN KATY ESPINOZA SIFUENTES  
 Título del ejercicio: Turnitin  
 Título de la entrega: PASAR\_POR\_TURNITIN 5.docx  
 Nombre del archivo: PASAR\_POR\_TURNITIN\_5.docx  
 Tamaño del archivo: 277.1K  
 Total de páginas: 45  
 Total de palabras: 8,417  
 Total de caracteres: 47,467  
 Fecha de entrega: 17 Jun - 2024 08:22p. m. (UTC-0500)  
 Identificador de la entrega: 2404484766

© 2024 Turnitin. Todos los derechos reservados.

Feedback Studio - Google Chrome

turnitin.com/apps/cards/.../lang-es&id=2404484766&student\_user=18a+18c+1038a+115452676

feedback studio YOSELIN KATY ESPINOZA SIFUENTES PASAR\_POR\_TURNITIN 5.docx

Resumen de coincidencias

**18%**

1	Entregado a Universidad...	4%
2	repositorio.ucv.edu.pe	3%
3	Entregado a Universidad...	3%
4	repositorio.upla.edu.pe	1%
5	hdl.handle.net	1%
6	revistasocialium.com	1%
7	www.repositorio.auton...	1%
8	Entregado a Universidad...	<1%

Página: 1 de 45    Número de palabras: 8417    Versión solo texto del informe    Alta resolución

**KENYI JANNIR BERNUY ACERO**  
2024-09-11 17:38:19

Corroborar lo ingresado, difiere de lo que está en el sistema trilce.  
-19%

## ANEXO 6: AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR INVESTIGACIÓN



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

### Asunto: Solicitud de Autorización para Realizar una Investigación

Estimado: Héctor Norabuena Cervantes

Director:  
Institución Educativa “Francisco Vidal Laos”

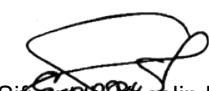
Reciba un cordial saludo. Me dirijo a usted en calidad de estudiante del Programa de Titulación de la UCV, donde actualmente desarrollo mi proyecto de investigación como parte de los requisitos necesarios para obtener mi título de Licenciada en la Carrera profesional de Psicología.


El propósito de mi comunicación es solicitar su autorización para llevar a cabo una investigación en el ámbito de hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de una institución educativa pública Supe – 2023 en su organización Institución Educativa Francisco Vidal Laos. Mi investigación tiene como objetivo descubrir si existe relación entre Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública en Supe - 2023 y se llevará a cabo de acuerdo con los más altos estándares éticos y profesionales.


En este sentido, la colaboración de su organización sería de gran valor para mi proyecto, ya que tengo un cariño especial por ser ex alumna y por la calidad de profesores y personal en general que allí laboran. Estoy comprometida a minimizar cualquier inconveniente y a garantizar que la investigación no interfiera con las actividades regulares de su organización. Además, cualquier dato o información confidencial que pueda surgir durante la investigación será tratado con la debida confidencialidad y no será divulgado sin su consentimiento explícito.

Aprecio sinceramente su consideración de esta solicitud y estoy a su disposición para discutir cualquier aspecto de la investigación en detalle. Espero con interés la posibilidad de colaborar con su organización y de contribuir al avance del conocimiento científico en este campo.

Agradezco de antemano su atención y respuesta a esta solicitud. Atentamente,

  
Bach. Espinoza Sifuentes Joselin Katy  
ORCID: 0009-0005-3898-4310

  
Bach. Amaranto Velasquez Elizabeth Yessenia  
ORCID: 0009-0009-9251-2284

  
Hector Norabuena Cervantes  
Director de la I.E.P. “Francisco Vidal Laos”

## ANEXO 7: AUTORIZACIÓN PARA RECOLECCIÓN DE DATOS



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

### Asunto: Solicitud de Autorización para la Recolección y Uso de Datos en el Marco de Investigación

Estimado: Héctor Norabuena Cervantes

Director:

Institución Educativa "Francisco Vidal Laos"

Es un placer saludarle. Mi nombre es Yoselin Katy Espinoza Sifuentes, soy estudiante del Programa de Titulación en hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de una institución educativa pública Supe – 2023 de la Universidad César Vallejo. Me pongo en contacto con usted en calidad de estudiante investigador para solicitar formalmente su autorización para llevar a cabo una investigación en el marco de mi proceso de titulación.

El propósito de esta investigación es determinar la relación de hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de una institución educativa pública Supe – 2023, y consideramos que su organización sería un recurso invaluable para la obtención de datos y perspectivas relevantes para este estudio.

En este sentido, nuestra solicitud incluye:

- 1. Recolección y/o Uso de Datos:** Solicitamos permiso para recopilar datos relacionados con los alumnos de 5to de secundaria los cuales serán tratados de manera confidencial y utilizados únicamente para desarrollar los objetivos de la investigación.
- 2. Consulta de Documentos:** Deseamos consultar documentos pertinentes, como fichas de matrícula, asistencia, que puedan contribuir a nuestro análisis.
- 3. Entrevistas a Funcionarios:** Solicitamos la posibilidad de realizar entrevistas con funcionarios de su organización que tengan conocimiento sobre los alumnos que serán encuestados.
- 4. Toma de Fotos y/o Videos:** Si es relevante para la investigación, solicitamos la autorización para tomar fotografías y/o videos de las instalaciones o procesos específicos relacionados con nuestro estudio.

Es importante destacar que esta investigación se realizará con estricto respeto a los protocolos éticos y legales aplicables. Todos los datos serán tratados de manera anónima y confidencial, y no se divulgará ninguna información que pueda identificar a individuos o a su organización sin su consentimiento expreso.

Además, estamos dispuestos a proporcionar toda la información que requiera sobre los objetivos, metodología y beneficios de nuestra investigación. Asimismo, nos comprometemos a seguir cualquier protocolo o procedimiento que su organización considere necesario.

Agradecemos de antemano su atención y colaboración en este proceso. Su contribución será fundamental para el éxito de nuestra investigación. Por favor, no dude en ponerse en contacto conmigo a través de cel. 936635001, si necesita información adicional o para coordinar una reunión para discutir esta solicitud en detalle.

Esperamos contar con su valiosa autorización y colaboración en este proyecto de investigación. Quedamos a su disposición para cualquier consulta o aclaración que requiera.

Atentamente,



---

Bach. Espinoza Sifuentes Yoselin Katy  
ORCID: 0009-0005-3898-4310



---

Bach. Amaranto Velasquez Elizabeth Yessenia  
ORCID: 0009-0009-9251-2284



---

Héctor Norabuena Cervantes  
Director de la I.E.P. "Francisco Vidal Laos"

## **ANEXO 8: AUTORIZACIÓN PADRES DE FAMILIA**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada: Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de una institución educativa pública Supe – 2023.

Esta investigación es desarrollada por estudiantes: Bach. Espinoza Sifuentes Yoselin Katy, Bach. Amaranto Velasquez Elizabeth Yessenia de la Universidad Cesar Vallejo de la escuela de psicología, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la I.E. Francisco Vidal Laos, considerando que nuestra investigación permitirá generar estrategias y programas para los alumnos.

Si usted acepta que su hijo participe en esta investigación:

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación.
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 30 minutos y se realizará en el ambiente de la institución.
3. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

---

De haber sido informado y estar de acuerdo, por favor llene la siguiente parte.

Señor (a) ....., estoy de acuerdo que mi menor hijo participe en la investigación sobre Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de una institución educativa pública Supe – 2023.

Fecha: ...../...../.....

---

Firma

## ANEXO 9: FINALIZACIÓN DE APLICACIÓN DE PRUEBAS



**Asunto: Finalización de aplicación de evaluación**

Director: Héctor Norabuena Cervantes

I.E.P. Francisco Vidal Laos

Siendo director de la institución educativa y habiendo aceptado y coordinado con la bachiller: Yoselin Katy Espinoza Sifuentes, Elizabeth Yessenia Amaranto Velasquez; sobre su proyecto de Titulación en Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de una institución educativa publica Supe – 2023.

En las fechas 14 al 17 de noviembre, se está culminando satisfactoriamente con la aplicación de instrumentos SISCO Y CAMS 85, agradezco su consideración a nuestra institución y espero sirva satisfactoriamente para mejorar con nuestros estudiantes.

---

Héctor Norabuena Cervantes Director de la  
I.E.P. Francisco Vidal Laos

## ANEXO 10: MATRIZ DE DATOS

The image displays a screenshot of the Microsoft Excel interface. The title bar at the top reads 'BASE DE DATOS\_ELIZABETH Y YOSELYN - Excel (Error de activación de productos)'. The ribbon menu includes 'Archivo', 'Inicio', 'Insertar', 'Diseño de página', 'Fórmulas', 'Datos', 'Revisar', and 'Vista'. The 'Inicio' ribbon is active, showing options for font (Fuente), alignment (Alineación), and number (Número) formatting. The worksheet name is 'HÁBITOS DE ESTUDIO'. The main area contains a data matrix with columns for 'GRUPO', 'SEXO', 'EDAD', 'ESTADO', 'PARENTESCO', 'ACTIVIDAD', 'TIPO DE ACTIVIDAD', 'LUGAR DE ACTIVIDAD', and 'TIPO DE LUGAR DE ACTIVIDAD'. The data consists of numerous rows of text entries for each of these categories.