



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y GESTIÓN
EDUCATIVA

Influencia del estrés académico sobre los hábitos de estudio en
adolescentes de una institución educativa, Jauja – 2023

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestro en Educación con Mención en Docencia y Gestión Educativa

AUTOR:

Quijada Aldana, Arturo (orcid.org/0009-0000-5290-2258)

ASESORES:

Dra. Sierralta Pinedo, Sheila (orcid.org/0000-0001-6076-9194)

Dr. Yache Cuenca, Eduardo Javier (orcid.org/0000-0001-9434-3351)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Gestión y Calidad Educativa

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

TRUJILLO – PERÚ

2023

Dedicatoria

Con sincero agradecimiento y profunda emoción, dedico este trabajo académico a todos aquellos que me han brindado un apoyo inquebrantable a lo largo de este camino. A pesar de enfrentar los desafíos propios de la vida, el amor, paciencia y comprensión que he recibido de ustedes han sido una fuente de inspiración y fortaleza que me impulsó a perseguir este logro con convicción y determinación.

Agradecimiento

Deseo expresar mi gratitud hacia los estimados directivos y autoridades de la institución, cuyo generoso respaldo y autorización han sido pilares fundamentales que han permitido la realización de este estudio dentro del entorno educativo.

Asimismo, es imprescindible reconocer la inestimable labor de mis dedicados asesores, cuya amplia experiencia y orientación han sido fuentes invaluable de conocimiento durante todo mi proceso de formación. Su compromiso y entrega en el arte de enseñar han sido una constante inspiración que ha dejado una huella positiva en mi desarrollo académico.



**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y GESTIÓN
EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, Sheila Sierralta Pinedo; docente de la Escuela de posgrado, del Programa académico de MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y GESTIÓN EDUCATIVA de la Universidad César Vallejo – filial Trujillo, asesor del Trabajo de Tesis titulado: “Influencia del estrés académico sobre los hábitos de estudio en adolescentes de una Institución Educativa, Jauja - 2023”, del estudiante ARTURO QUIJADA ALDANA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20%, 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.

Trujillo, 24 de agosto de 2023

Apellidos y Nombres del Asesor: Dra. Sierralta Pinedo, Sheila	
DNI: 18157345	Firma 
ORCID: orcid.org/0000-0001-6076-9194	



ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y GESTIÓN EDUCATIVA

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, QUIJADA ALDANA ARTURO estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO del programa de MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y GESTIÓN EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Influencia del estrés académico sobre los hábitos de estudio en adolescentes de una Institución Educativa, Jauja - 2023", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

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

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

Nombres y Apellidos	Firma
QUIJADA ALDANA ARTURO DNI: 20076203 ORCID: 0009-0000-5290-2258	Firmado electrónicamente por: AQUIJADAA el 14-10- 2024 22:48:44

Código documento Trilce: INV - 1801084

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Declaratoria de autenticidad de la asesora	iv
Declaratoria de originalidad de autor.....	v
Indice de contenidos.....	vi
Índice de tablas	vii
Índice de figuras.....	viii
Resumen	ix
Abstract.....	x
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variables y operacionalización de variables.....	15
3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis.....	16
3.4. Técnicas e instrumento de recolección de datos.....	18
3.5. Procedimientos	20
3.6. Método de análisis de datos	21
3.7. Aspectos éticos.....	21
IV. RESULTADOS	22
V. DISCUSIÓN	28
VI. CONCLUSIONES.....	34
VII. RECOMENDACIONES	35
REFERENCIAS	36
ANEXOS.....	44

Índice de tablas

Tabla 1 Población estudiantil	17
Tabla 2 Muestra estudiantil	18
Tabla 3 Jueces validadores.....	19
Tabla 4 Niveles del estrés y sus dimensiones de la Institución Educativa de Jauja 2023.....	22
Tabla 5 Niveles de los hábitos de estudio y sus dimensiones de la Institución Educativa de Jauja 2023.....	23
Tabla 6 Ajuste de modelo de regresión para la validación de hipótesis general y estimación de la influencia del estrés en los hábitos de estudio, 2023.	24
Tabla 7 Ajuste de modelo de regresión para la validación de la primera hipótesis específica y estimación de la incidencia del estrés en el método de estudio, 2023.	25
Tabla 8 Ajuste de modelo de regresión para la validación de la segunda hipótesis específica y estimación de la incidencia del estrés en la planificación de estudio, 2023.....	26
Tabla 9 Ajuste de modelo de regresión para la validación de la tercera hipótesis específica y estimación de la incidencia del estrés en la memoria y aprendizaje, 2023.....	27
Tabla 10 Operacionalización de variables	46

Índice de figuras

Figura 1 Diseño no experimental -Transversal	15
--	----

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue determinar cómo es la influencia del estrés académico sobre los hábitos de estudio en adolescentes de una Institución Educativa, Jauja. Para ello se empleó la metodología científica, cuyo enfoque fue el cuantitativo, tipo aplicado, diseño no experimental correlación causal transversal, fueron 54 adolescentes de nivel secundario a quienes se les proporcionó cuestionarios válidos y confiables. Se determinó que el estrés académico influye en un 58% sobre los hábitos de estudio; asimismo, en relación a la dimensión métodos de estudio, los hallazgos mostraron que, el estrés académico influye en un 56.1%. Por su parte en la dimensión, planificación de estudio se evidenció que, el estrés académico tiene una influencia del 49.2%, se determinó que, el estrés académico influye sobre la memoria y el aprendizaje en un 39.4%. Se concluye que, existe influencia del estrés académico sobre los hábitos de estudio.

Palabras clave: hábitos de estudio, estrés académico, métodos de estudio, planificación de estudio, memoria.

Abstract

The objective of this study was to determine the influence of academic stress on study habits in adolescents of an Educational Institution, Jauja. For this, the scientific methodology was used, whose approach was quantitative, applied type, non-experimental design cross-sectional causal correlation, 54 adolescents of secondary level were provided with valid and reliable questionnaires. It was determined that academic stress influences 58% on study habits; also, in relation to the dimension study methods, the findings showed that academic stress influences 56.1%. For its part in the dimension, study planning was evidenced that, academic stress has an influence of 49.2%, it was determined that academic stress influences memory and learning in 39.4%. It is concluded that there is an influence of academic stress on study habits.

Keywords: academic stress, study habits, study methods, study planning, memory.

I. INTRODUCCIÓN

El estrés puede manifestarse en diversas situaciones de la vida diaria, como hablar en público o enfrentar desafíos. También puede surgir como resultado de experiencias tristes o traumáticas, desencadenando una respuesta de estrés en el cuerpo (Contrada & Baum, 2017). Es importante mencionar que el estrés académico es una reacción habitual y extendida entre los estudiantes, especialmente durante períodos de evaluaciones o cuando la carga académica es alta (Allende et al., 2022). Sin embargo, si el estrés se vuelve excesivo o persiste en el tiempo, puede afectar negativamente los hábitos de estudio, rendimiento, la salud mental y el bienestar general del estudiante (Gonzaga et al., 2022).

En la última década en el mundo, según la OMS (Organización Mundial de la Salud), un 4.6% de adolescentes de 15 a 19 años y un 3.6% de edades entre 10 a 14 años han experimentado problemas de ansiedad (OMS, 2021). En línea con esto, una investigación realizada en Bangladesh reveló que aproximadamente el 65% de los adolescentes manifestaron un leve estrés, mientras que un 9% presentó un estrés elevado; (Anjum et al., 2022). Por otro lado, en un estudio llevado a cabo en Suecia por Schraml et al. (2011) se determinó que más del 30% de los aprendices de nivel secundario presentaron síntomas de estrés. Resultados alarmantes y reflejan la preocupante incidencia del estrés en los adolescentes.

Tras la inesperada llegada de la pandemia causada por la COVID-19, en Perú, según el informe del Instituto Nacional de Salud (INS), aproximadamente del 30% al 40% de los adolescentes manifestaron síntomas de depresión, estrés y ansiedad. El Mg. Percy Ruiz ha señalado que estos porcentajes son alarmantes, ya que estos problemas pueden afectar sus hábitos de estudio, rendimiento y la vida social de los jóvenes (INS, 2022). Por otro lado, el informe del Ministerio de Salud identificó que alrededor del 29.6% de adolescentes de edades de 12 y 17 años mostraron riesgo de desarrollar algún problema mental o emocional presentaron dificultades en la concentración, aprendizaje y problemas de conducta (MINSA, 2021). También, según Martel y Paiva (2021), el 38% de los estudiantes en Perú muestra una inclinación desfavorable hacia los hábitos de estudio. Esto pone de

manifiesto que los aprendices carecen de un enfoque adecuado en métodos de estudio.

En Junín, el panorama es similar, ya que se registraron alrededor de 17,741 casos de depresión y ansiedad durante el año 2022 (enero - agosto). Actualmente, el Hospital Carrión atiende diariamente a 80 personas con problemas de estrés, depresión o ansiedad de distritos como Jauja, Huancayo y concepción (DIRESA, 2022). Jauja se encuentra en la posición 10, con un rendimiento académico secundario del 11.5%, situándola como una de las provincias con menor rendimiento educativo, debido a la falta de hábitos de estudio (Instituto Peruano de Economía [IPE], 2019). Por ello, resulta imperativo comprender cómo esta condición puede afectar su desempeño en las aulas.

Por esta razón se planteó la cuestión general: ¿Cómo es la influencia del estrés académico sobre los hábitos de estudio en adolescentes de una IE, Jauja? asimismo, los problemas específicos son: ¿Cómo es la influencia del estrés académico sobre los métodos de estudio en adolescentes de una IE, Jauja? ¿Cómo es la influencia del estrés académico sobre la planificación de estudio en estudiantes de una IE, Jauja? Y ¿Cómo es la influencia del estrés académico sobre la memoria y aprendizaje en adolescentes de una IE, Jauja?

Por tal motivo, este trabajo se justifica de forma práctica, ya que contribuirá como un valioso aporte tanto a la comunidad científica, a la sociedad en general. Además, tendrá un impacto significativo en la IE donde se realizó la investigación, permitiendo al director tener un conocimiento profundo del estado actual de los estudiantes en relación al estrés y su rendimiento (Risco, 2020).

La base social de la justificación reside en su capacidad para proporcionar información significativa al director de IE, lo que le permitirá tomar decisiones fundamentadas en función de los resultados obtenidos. Asimismo, esta información también beneficia a la sociedad en general (Risco, 2020).

La justificación metodológica de este estudio radica en la adopción de un enfoque estructurado, el cual siguió pasos bien definidos que facilitaron el análisis de las variables involucradas. Además, se encuentra respaldada por una

fundamentación sólida, que ha permitido desarrollar instrumentos apropiados, en este caso, cuestionarios, que posibilitarán la medición precisa de las dimensiones y, por ende, de las variables. Estos instrumentos han sido sometidos a rigurosos procesos de validación y confiabilidad, asegurando su efectividad en la recolección de datos (Fernández, 2020).

La justificación teórica se cimentó en la incorporación de varias teorías, incluyendo aquellas relacionadas con el estrés académico, los hábitos y métodos de estudio, la planificación del estudio, la memoria y el proceso de aprendizaje, entre otras. Se dio especial relevancia a los artículos científicos publicados en bases de datos reconocidas a nivel mundial, como Scopus, Web of Science, garantizando así la calidad de la información utilizada (Fernández, 2020).

La justificación epistemológica se fundamentó en el enriquecimiento del conocimiento en el campo educativo y psicológico. Se buscó comprender cómo influye el estrés en los hábitos de estudio durante esta etapa crucial de formación, empleando enfoques cuantitativos lo que permitió obtener una visión holística y comprensiva de la problemática (Fernández, 2020).

Por tal motivo, el estudio se planteó como objetivo principal: Determinar cómo es la influencia del estrés académico sobre los hábitos de estudio en adolescentes de una Institución Educativa, Jauja. Y como objetivos específicos: determinar la influencia del estrés académico en los métodos de estudio en adolescentes de una IE, Jauja, determinar la influencia del estrés académico sobre la planificación de estudio en adolescentes de una IE, Jauja y determinar la influencia del estrés académico sobre la memoria y aprendizaje en adolescentes de una IE, Jauja.

Se planteó como hipótesis: H_1 : El estrés académico influye sobre los hábitos de estudio en adolescentes de una IE, Jauja, y H_0 : El estrés académico no influye sobre los hábitos de estudio en adolescentes de una Institución Educativa, Jauja. Las hipótesis específicas: El estrés académico influye sobre los métodos de estudio en adolescentes de una IE, Jauja, El estrés académico influye sobre la planificación de estudio en adolescentes de una Institución Educativa, Jauja y El estrés académico influye sobre la memoria y aprendizaje en adolescentes de una IE, Jauja.

II. MARCO TEÓRICO

Existen investigaciones internacionales acerca de las variables propuesta en este trabajo, como el estudio de Suresh y Kamath (2021) en su estudio realizado en la India, se propusieron identificar el estrés académico y estudiar los hábitos de estudiantes. Para lograr esta finalidad emplearon la metodología relacional, enfocado cuantitativamente, de diseño no experimental, la muestra se conformó con 50 estudiantes a quienes se le proporcionó el inventario de estrés académico y el inventario de hábitos de estudio. Los hallazgos indicaron que el 64% de los alumnos experimentaron niveles de estrés que oscilaron entre moderados y altos. De manera similar, el 72% de los estudiantes exhibieron niveles que variaron entre medianos y bajos en sus hábitos de estudio. Por último, se logró identificar una asociación débil negativa entre el estrés académico y los hábitos de estudio ($r = -0.048$). Se concluye que, si el nivel de estrés académico es elevado, este impactará negativamente en los hábitos de estudio.

Asimismo, en el trabajo realizado por Kashif et al. (2021) en Pakistán, se propuso identificar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio con el logro académico. Por tal motivo los investigadores emplearon la metodología general de observación, enfocándolo cuantitativamente, de alcance correlacional, la población fueron 1721 estudiantes a quienes se le brindó unos cuestionarios. Los resultados fueron que el estrés académico predice una variación del 54.6% en los hábitos de estudio y el rendimiento académico. Concluyo en que el estrés influye de manera negativa en los hábitos de estudio y el rendimiento académico.

Castro (2022) realizó una investigación en Filipinas que se centró en analizar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de secundaria. El estudio buscó identificar cómo los hábitos de estudio influyen en el estrés académico. La metodología empleada fue correlacional de alcance no experimental, y se aplicaron cuestionarios a 40 estudiantes. Los resultados revelaron una correlación negativa significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudio, con un valor de significancia de 0.009 y un coeficiente B de 0.69. En conclusión, se establece que las variables estudiadas no son independientes, es decir, a mayor estrés académico experimentado por los estudiantes, mayores

probabilidades existen de que sus hábitos de estudio se vean afectados negativamente.

En Arabia Saudita, Alnahdi & Aftab (2020) llevaron a cabo un estudio con el objetivo de establecer la relación entre el estrés académico y diversas variables demográficas, así como los hábitos de estudio. Para este propósito, emplearon un enfoque cuantitativo y una metodología correlacional no experimental. La muestra estuvo compuesta por 50 estudiantes. Los resultados revelaron que el 40% de los participantes experimentó niveles bajos de estrés, mientras que el 54% presentó niveles moderados y un 6% manifestó niveles altos. Además, se observó un valor de significancia (p) igual a 0.00, junto con un r de -0.200. En conclusión, un elevado nivel de estrés tendió a influir negativamente en los hábitos de estudio de los aprendices.

Thanseera et al. (2021) realizaron una indagación en India con el propósito de explorar la conexión entre el estrés académico y los métodos de estudio. Para lograr este fin, aplicaron una metodología cuantitativa utilizando un enfoque correlacional, sin llevar a cabo un experimento en sí. En esta investigación, se incluyeron 40 estudiantes, a quienes se les suministró un cuestionario específico. Los resultados, analizados mediante de la prueba de Spearman, exhibieron un coeficiente de -0.31. La conclusión extraída es que se identificó que la presencia de estrés entre los estudiantes podría estar vinculada con la adopción de patrones de estudio menos efectivos.

En el ámbito nacional, se consideró al estudio de Escajadillo (2019) que se desarrolló en Lima con el propósito de identificar la vinculación entre el estrés académico y los métodos de estudio. Se aplicó un enfoque metodológico científico basado en la correlación, utilizando una metodología no experimental. La muestra incluyó a 235 aprendices a quienes se les suministraron cuestionarios, específicamente el inventario SISCO. Los resultados demostraron la existencia de una asociación entre el estrés académico y los hábitos de estudio ($\rho = 0.840$). Como conclusión, se determinó que la presencia de niveles elevados de estrés puede impactar en los patrones de estudio de los estudiantes.

Estrada (2020) llevó a cabo una investigación en Puerto Maldonado con el propósito de analizar la conexión entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Se empleó una metodología científica de enfoque correlacional y naturaleza cuantitativa, sin recurrir a un enfoque experimental. La muestra consistió en 121 estudiantes. Los resultados revelaron que el 37% de los participantes exhibió un nivel negativo de hábitos de estudio, mientras que solo el 17% mostró un nivel positivo en dichos hábitos. Paralelamente, el 40% presentó un nivel moderado de estrés académico, en contraste con el 15% que manifestó un nivel bajo de estrés. Además, la correlación de Spearman puso de manifiesto una relación negativa del estrés académico con los hábitos de estudio. En conclusión, los niveles elevados de estrés en los aprendices pueden tener un efecto perjudicial en sus hábitos de estudio.

León (2022) diseñó un estudio en Lima para establecer la conexión entre el estrés académico y los métodos de estudio. Se optó por una metodología cuantitativa que abarcó el enfoque correlacional. Fueron 202 estudiantes, a quienes se les administraron dos cuestionarios. Los resultados revelaron que un 94% de los adolescentes experimentaron niveles elevados de estrés (alta categoría), mientras que tan solo un 12% manifestó niveles moderados. En cuanto a los hábitos de estudio, se observó que un 21% mantenía prácticas positivas (nivel alto). Además, se identificó un valor de Spearman equivalente a -0.236 , acompañado de un valor p de 0.001 . Se concluyó que cuando los estudiantes enfrentan niveles elevados de estrés, esto puede impactar negativamente en la adopción de hábitos de estudio.

Por su parte, Álvarez (2021) realizó una investigación en Lima para discernir la relación que existe entre el estrés académico y los patrones de estudio. Se implementó un enfoque cuantitativo mediante una metodología científica y un diseño correlacional. La muestra de participantes constó de 50 estudiantes, a quienes se les suministraron cuestionarios. Los resultados resaltaron que el 58% de los alumnos demostró un nivel medio en sus hábitos de estudio, mientras que el 40% presentó un nivel bajo. De igual manera, un 60% experimentó un nivel medio de estrés académico, en contraposición al 4% que experimentó niveles bajos de estrés. también, se identificó una rho igual a -0.623 . Se concluyó que niveles

elevados de estrés en los estudiantes tienen la capacidad de impactar negativamente en sus prácticas de estudio.

Paitán y Monge (2020) llevó a cabo un estudio en Huancavelica donde se propuso establecer la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Emplearon un enfoque metodológico basado en la correlación, utilizando una muestra de 50 aprendices a quienes se les proporcionó dos cuestionarios distintos. Los hallazgos obtenidos mostraron que un 2% de los participantes experimentaba niveles severos tanto de estrés como de hábitos de estudio negativos (nivel bajo). En cuanto a la dimensión de reacción, se apreció que un 32% mantenía un nivel medio en cuanto a sus métodos de estudio. En lo que concierne a las técnicas de afrontamiento, se percibió que un 36% exhibía un nivel medio de hábitos de estudio. Respecto a la dimensión de factores estresantes, se pudo observar que un 38% de los estudiantes manifestaban un nivel medio en sus prácticas de estudio. Finalmente, se obtuvo un coeficiente Tau de Kendall de 0.168. por ello, se manifiesta que no existe una relación.

En cuanto al ámbito regional, se tiene al estudio de Lucio (2017) que se propuso identificar la conexión entre el rendimiento académico y el nivel de estrés en estudiantes de una Institución Educativa estatal en Chupaca, Junín. Se aplicó una metodología cuantitativa con un enfoque correlacional, involucrando a una muestra de 135 alumnos a quienes se les proporcionó un cuestionario para su respuesta. Los resultados arrojaron una relación negativa significativa entre el estrés y el rendimiento académico, evidenciada por un valor de correlación (ρ) de -0.823. La conclusión es que cuanto menor sea el nivel de estrés en los estudiantes, mejor será su rendimiento académico.

Por su parte, Julcarima (2020) se propuso identificar la conexión entre el estrés y el rendimiento académico en Tarma, Junín. Para lograr este propósito, el investigador optó por una metodología cuantitativa, adoptando un enfoque correlacional de alcance aplicado no experimental. En este estudio, se involucraron 63 estudiantes quienes completaron un cuestionario basado en la escala de Likert. Los hallazgos indicaron que no existe una relación significativa entre las variables analizadas, como lo evidencia un valor de p igual a 0.100. Como conclusión, se

estableció que la mayoría de los estudiantes tuvieron niveles leves de estrés y que no hay asociación directa entre las variables.

Palacios y Taipe (2020) en su trabajo realizada en la región de Junín, se propuso identificar el estrés académico en dos instituciones educativas, los investigadores emplearon la metodología científica de alcance descriptivo, no experimental; la muestra estuvo conformada por 344 estudiantes a quienes se les aplicó el inventario SISCO. Los resultados fueron que, en la institución Ágora 44,4% de estudiantes manifestaron un nivel de estrés medio y en la institución Alfonso Ugarte, 44,4% presentaron niveles altos de estrés. Se concluye que, se evidenció la diferencia de estrés en ambas instituciones.

Laureano (2021) en su investigación realizado en la región Junín se planteó, identificar la asociación entre los hábitos de estudio y al aprendizaje, donde empleó la metodología relacional, de diseño no experimental fueron 73 estudiantes a quienes se le proporcionó cuestionarios. Los resultados fueron que, en el método de estudio, 78% tuvieron un nivel bueno (alto), también, 52.2% manifestaron un nivel medio (casi siempre). La conclusión fue que, los hábitos impactan en el aprendizaje de los estudiantes.

Martel y Paiva (2021) en su investigación Junín, se propuso, los hábitos del adolescente, por ello, empleó la metodología cuantitativa, de alcance descriptivo, muestra fueron 130 estudiantes a quienes se les proporcionó un cuestionario. Los resultados fueron que, 53.8% tuvieron hábitos de estudios adecuado (nivel alto), en relación a la técnica de estudio (métodos de estudio) se apreció que el 82% fue de nivel medio, asimismo, en concentración y aprendizaje, 82% estuvieron en nivel medio, finalmente en la planificación de estudio (distribución de tiempo), 72% tuvieron un nivel medio. Concluye en que los alumnos tienden a adquirir hábitos de estudio.

Es fundamental tomar en cuenta las diversas perspectivas teóricas, ya que estas ofrecen una base sólida para comprender tanto el estrés académico como los hábitos. Por esta razón, en las próximas líneas se explorarán las bases teóricas relacionadas con estas variables mencionadas anteriormente.

El concepto de estrés se refiere a un estado mental de inquietud o tensión que surge ante situaciones complicadas. Esta reacción es natural y propia del ser humano, impulsándonos a enfrentar desafíos y peligros en la vida diaria (OMS, 2023). El estrés se manifiesta como un estado de presión y tensión que afecta a las personas de manera diversa (Joseph & Irons, 2018).

El estrés es considerado una respuesta natural del cuerpo para protegerse ante situaciones de peligro, ya sean reales o simplemente percibidas como tal en el ámbito mental (Bell, 2018). En consecuencia, la persona luchará contra la condición que causa el estrés o se alejará de esa situación (Feldman et al., 2016). En este sentido, cuando el cuerpo está bajo estrés, se secretan diversas hormonas y se activan algunos mecanismos fisiológicos relacionados con ellas (Contrada & Baum, 2017).

Aunque estos mecanismos son desarrollados por el cuerpo para afrontar el evento estresante, pueden surgir problemas si la respuesta al estrés ocurre de manera desproporcionada, si la respuesta al estrés continúa a pesar de que la situación estresante ha desaparecido o si el estrés se experimenta con frecuencia (Bong, 2018). La respuesta de estrés que el cuerpo desarrolla en situaciones de estrés momentáneo durante el proceso vital se considera una condición fisiológica y no causa problemas de salud en condiciones normales (Bong, 2018).

Ahora bien, el estrés académico, es una forma particular de estrés que se experimenta en el contexto educativo y el entorno académico. Esta situación se presenta cuando los estudiantes se enfrentan a diversos desafíos, presiones y exigencias relacionadas con su rendimiento escolar, tareas, exámenes, proyectos, plazos y expectativas académicas (de la Fuente et al., 2015). Se puede manifestarse de distintas maneras y en distintos grados de intensidad, dependiendo de múltiples factores (Jiménez et al., 2023). Algunos de los síntomas comunes asociados al estrés académico incluyen (Ramírez et al., 2022; Restrepo et al., 2023): sentimientos de ansiedad y nerviosismo previos a exámenes o presentaciones importantes, dificultades para mantener la concentración y la motivación en el estudio, problemas de insomnio o para conciliar el sueño, cambios en los hábitos alimenticios y el apetito (Alegría & del Rosal, 2013).

Es importante mencionar que el estrés académico es una reacción habitual y extendida entre los estudiantes, especialmente durante períodos de evaluaciones o cuando la carga académica es alta (Allende et al., 2022). Sin embargo, si el estrés se vuelve excesivo o persiste en el tiempo, puede afectar negativamente la salud mental y el bienestar general del estudiante (Gonzaga et al., 2022). Por esta razón, es fundamental que los estudiantes aprendan a reconocer y manejar el estrés académico de manera saludable, buscando apoyo y aplicando estrategias efectivas para mitigar su impacto en su vida cotidiana (Freire et al., 2016).

Para evaluar el estrés académico, se cuenta con el Inventario SISCO, en el marco de su investigación doctoral, Barraza (2007a) realizó una minuciosa revisión del estrés académico, lo que conduce a la identificación de problemas estructurales en dicho ámbito, entre ellos, la existencia de diversos conceptos e instrumentos para su medición. Se exponen dos propuestas de Investigación distintas ofrecidas por Barraza (2018). Frente a la emergencia del novedoso enfoque del estrés académico derivado del modelo Sistémico Cognoscitivista, se presenta la necesidad de disponer de una herramienta de evaluación que abarque sus tres componentes (Castillo et al., 2020).

Las dimensiones del estrés académico, de acuerdo con Barraza (2018) son tres, que líneas abajo se describirán cada uno de ellos:

En el contexto del estrés académico, los estresores son aquellos factores o eventos relacionados con la vida estudiantil que generan presión, ansiedad o tensión en los estudiantes (Barraza, 2018). Los que se considera para la investigación son los siguientes: Carga académica, personalidad del docente, formas de evaluación, exigencia, tiempo y la claridad.

En tanto en la segunda dimensión se tienen a las reacciones, que se refieren a las respuestas emocionales, cognitivas y físicas que experimenta un estudiante como resultado de los estresores académicos a los que se enfrenta. Estas reacciones pueden variar en intensidad y manifestarse de diferentes formas en cada individuo. Algunas de las reacciones comunes al estrés académico incluyen: cansancio, tristeza, angustia o desesperación, problemas de concentración creación de conflictos y el desgano (Barraza, 2018).

Finalmente, se menciona a la tercera dimensión, las técnicas de afrontamiento, estas son las estrategias que los estudiantes pueden utilizar para hacer frente al estrés académico y reducir su impacto negativo en su bienestar y rendimiento. Estas técnicas se enfocan en manejar de manera efectiva los estresores académicos y las reacciones emocionales y físicas asociadas. Algunas técnicas de afrontamiento comunes incluyen: resolución de eventos preocupantes, propuestas de soluciones, análisis de lo negativo y positivo, control de emociones, recuerdo de situaciones similares a las que haya afrontado, creación de un plan de afrontamiento y el enfoque en lo positivo (Barraza, 2018).

En lo que respecta a la variable hábitos de estudio, son las prácticas y comportamientos regulares que una persona adopta para optimizar su proceso de aprendizaje y mejorar su rendimiento académico. Estos hábitos son acciones y rutinas que se desarrollan con el tiempo y que ayudan a maximizar la comprensión, retención y aplicación del material de estudio (López et al., 2018). Según las reflexiones de Bücken et al. (2018), los hábitos de estudio contribuyen a que el estudiante pueda consolidar su aprendizaje y esto se ve reflejado en el grado de dominio y comprensión del material educativo por parte del estudiante, permitiendo la evaluación de su progreso y desarrollo intelectual.

Desde la perspectiva de Haahr et al. (2015), un educadores y expertos en el ámbito pedagógico, define el hábito de estudio como la práctica del estudiante para alcanzar los objetivos y estándares educativos establecidos por una institución o sistema educativo. Por su parte, para Lamas (2015) el hábito de estudio contribuye al resultado observable y cuantificable de la participación activa del estudiante en actividades educativas. Se enfoca en la demostración de competencias y conocimientos en diversas áreas académicas, así como en la capacidad del estudiante para aplicar lo aprendido en situaciones reales (Tadese et al., 2022).

Para López et al. (2018) las dimensiones de los hábitos de estudio son: el método de estudio, la planificación de estudio y a memoria y aprendizaje. Las cuales se irán detallando líneas abajo.

La dimensión de método de estudio, es esencial para el mejoramiento de los logros estudiantiles. Como respuesta a esta necesidad, se han desarrollado

diversas técnicas prácticas y herramientas que facilitan el proceso de aprendizaje, tanto para el dominio de contenidos teóricos como para el desarrollo de habilidades aplicadas en situaciones prácticas estableciendo objetivos (López et al., 2018). Es así que establecer objetivos, es fundamental, debido a que el objetivo es el resultado deseado que se logrará después de un esfuerzo y esfuerzo (Hailikari et al., 2021). Asimismo, establecer tareas prioritarias es un método importante entre los métodos de trabajo. Es la creación de una lista de tareas o proyectos que deben realizarse para establecer tareas prioritarias (Tong et al., 2022).

El uso de recursos relacionados con la lección, como resúmenes preliminares, prepara el cerebro para el proceso de aprendizaje, lo que acelera el proceso y aumenta el disfrute de la actividad. Asimismo, esta práctica mejora la retención de lo aprendido, prolongando el tiempo en que el conocimiento permanece en la memoria (Yusuff, 2018). Es prácticamente imposible retener el 100% de la información visualmente recibida durante la clase, por lo tanto, tomar notas de manera efectiva no solo facilita la revisión posterior del contenido, sino también favorece una mejor comprensión del tema durante la exposición (Abid et al., 2023).

Organizar el espacio de trabajo acelera el proceso de trabajo y reduce la pérdida de tiempo. Una forma importante de lograr una dirección efectiva y eficiente en el trabajo es ubicar todos los elementos necesarios de manera accesible, lo que facilita encontrarlos rápidamente. Organizar el espacio de trabajo y personalizarlo contribuirá a un ambiente laboral más agradable (López et al., 2018). El proceso de aprender a estudiar conforme a los principios mencionados abarca no solo una alta motivación del estudiante hacia esta tarea, sino también la adquisición de habilidades y técnicas para llevarla a cabo, involucrando así las facultades más complejas del pensamiento y la memoria. Esto implica emplear sus formas lógicas, de modo que se evite el uso ineficiente de estos procesos cognitivos y se prevenga el aprendizaje basado únicamente en la memorización (Sayed & Kalam, 2021).

En relación a la dimensión de planificación del estudio como parte de los hábitos de estudio. Esta planificación representa un programa organizado que describe los horarios de estudio y los objetivos de aprendizaje (López et al., 2018).

La gestión del tiempo puede ser un desafío, especialmente cuando además de las lecciones, existen otras actividades como trabajo y participación social. Al crear un plan de trabajo, el estudiante puede visualizar cómo emplea su tiempo, permitiéndole disponer de suficiente tiempo para completar tareas, prepararse para exámenes y revisar el contenido aprendido (Sayed & Kalam, 2021).

Una vez comprendido el tiempo necesario para el estudio y el tiempo libre disponible, se puede proceder a planificar las sesiones de trabajo. Un programa equilibrado contribuye a una mente clara durante el tiempo dedicado al estudio (Rollande & Grundspenkis, 2017). La elaboración de un plan se muestra como una acción indispensable para llevar a cabo cualquier proyecto, especialmente en el contexto del estudio (Gao et al., 2022). Esta acción implica realizar una consideración previa sobre los propósitos que dirigen las actividades y sus niveles de importancia, tomando en cuenta el tiempo disponible y cómo será distribuido (Chuvgunova & Kostromina, 2016).

La última dimensión de los hábitos de estudio es la memoria y aprendizaje, que, desde una perspectiva teórica, se reconoce que la memoria en el proceso de aprendizaje es un sistema complejo compuesto por distintos subsistemas estrechamente vinculados entre sí. Estos subsistemas engloban el pensamiento, la imaginación, las emociones y los sentimientos, que conjuntamente contribuyen a dar significado al presente a partir de experiencias pasadas (López et al., 2018).

Para Brennan et al. (2013) durante el desarrollo del aprendizaje, se producen modificaciones en los contenidos de la memoria del individuo, desde la captación de un estímulo hasta su consolidación como conocimiento adquirido. Así, la memoria y el aprendizaje están estrechamente entrelazados. Es de suma importancia que los estudiantes comprendan la naturaleza y el funcionamiento de su memoria, pues esto mejora sus posibilidades de éxito en su área de estudio.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo investigación

Desde la perspectiva de Hernández et al. (2014) la investigación aplicada se focaliza en abordar desafíos específicos y pragmáticos que surgen en el ámbito de la sociedad. De esta manera, su propósito radica en brindar soluciones efectivas a problemáticas tangibles. Cabe destacar que la investigación aplicada se nutre del conocimiento generado en la investigación básica, lo que contribuye a alcanzar sus objetivos de resolución. Por consiguiente, en este estudio se utilizó el estudio aplicado, ya que su objetivo es abordar la cuestión planteada acerca la influencia del estrés académico en los hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Educativa específica en Jauja - 2023.

Desde la perspectiva de Arias (2012), el enfoque cuantitativo, se distingue por la recolecciones y análisis de análisis de información cuantificada y numérica con el propósito de abordar cuestiones de investigación y analizar las conexiones causales o correlativas existentes entre diferentes variables. Por ello, este trabajo tuvo un enfoque cuantitativo dado que, la información recopilada se procesó de manera estadística con el propósito la relación causal entre las variables de interés.

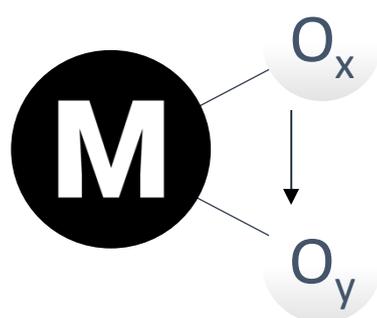
Diseño investigación

Para Arias y Covinos (2021) El diseño no experimental se desarrolla sin intervenir deliberadamente en las variables bajo estudio. Su enfoque se concentra principalmente en la observación de fenómenos tal y como se presentan en su entorno natural, con el propósito de analizarlos en etapas posteriores. Asimismo, el análisis transversal corresponde a un tipo de investigación observacional que examina datos de variables recopiladas en un lapso específico de tiempo, enfocándose en una muestra o subgrupo previamente definido de la población. Para Hernández y Mendoza (2019), la investigación de naturaleza correlacional causal constituye un enfoque investigativo mediante el cual es factible la medición de dos o más variables.

En el presente estudio, se usó un diseño no experimental, dado que no se intervino deliberadamente en las variables investigadas; simplemente se llevaron a cabo observaciones en su contexto natural. Además, este diseño se consideró transversal, debido a que los datos se recolectaron en un único día. Asimismo, se aplicó un enfoque correlacional, empleando técnicas estadísticas para determinar las relaciones entre las variables estudiadas.

Figura 1

Diseño no experimental -Transversal correlacional causal.



Donde:

M = Son los estudiantes.

O_x= Observación del estrés.

O_y= Observación de los hábitos de estudio

3.2. Variables y operacionalización de variables

Variable independiente: Estrés

Definición conceptual: Se refiere a un estado mental de inquietud o tensión generado por situaciones complicadas. Es una reacción natural y propia del ser humano que le impulsa a enfrentar los desafíos y peligros que encuentra a lo largo de su vida (OMS, 2023)

Definición operacional: El estrés está referido a estado mental la cual es ocasionado por estresores, reacciones y el empleo de técnicas de afrontamiento. Por ello, de acuerdo con el Inventario SISCO, está compuesto por 19 ítems tipo Likert.

Indicadores: Los indicadores de acuerdo al inventario SISCO en relación a los estresores son: Carga académica, personalidad del docente, forma de evaluación, exigencia, tiempo adecuado, claridad; asimismo, en relación a las

reacciones son: cansancio, tristeza, angustia, problemas de concentración, creación de conflictos y desgano; finalmente, en relación a las técnicas de afrontamiento son: resolución de eventos preocupantes, propuesta de soluciones, análisis de lo negativo y positivo, recuerdo de situaciones del pasado, creación de un plan y enfoque positivo.

Escala de medición: Ordinal de tipo Likert que va desde 1) Nunca, 2) Casi Nunca, 3) De vez en cuando, 4) Casi siempre y 5) Siempre.

Variable dependiente: Hábitos de estudio

Definición conceptual: Son las prácticas y comportamientos regulares que una persona adopta para optimizar su proceso de aprendizaje y mejorar su rendimiento académico. Estos hábitos son acciones y rutinas que se desarrollan con el tiempo y que ayudan a maximizar la comprensión, retención y aplicación del material de estudio (López et al., 2018)

Definición operacional: Los hábitos de estudio se evaluaron mediante las dimensiones de método de estudio, planificación de estudio, memoria y aprendizaje, el cual está compuesto por 22 ítems con una escala tipo Likert.

Indicadores: Los indicadores en relación a la dimensión de métodos de estudio son: Establecimiento de objetivos, priorización de tareas, toma de notas, organización del área de trabajo; además, en relación a la dimensión de planificación de estudio son: cumplimiento y gestión de tiempo, finalmente en relación a la dimensión memoria y aprendizaje son: recursos metacognitivos, registro, retención, asociación, re memorización y concentración,

Escala de medición: Ordinal de tipo Likert que va desde 1) Nunca, 2) Casi Nunca, 3) De vez en cuando, 4) Casi siempre y 5) Siempre.

3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis

Población

Para Triola (2009), la población o universo de análisis en una investigación hace referencia al conglomerado de objetos o elementos que se pretende examinar.

Esta agrupación puede incluir diversos elementos (p. 318). Por consiguiente, en este estudio, la población considerada se compone de 124 adolescentes de educación secundaria pertenecientes a una institución pública en Jauja.

Criterios de inclusión

- Los estudiantes adolescentes (12 a 17 años de edad) que pertenecen al nivel secundario, R.M. N° 538-2008 (MINSA, 2010).

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no quieren participar de la investigación
- Estudiantes de nivel primario
- Estudiantes menores a 12 y mayores a 17.

Tabla 1

Población estudiantil

Grado	Cantidad
Primero	17
Segundo	32
Tercero	22
Cuarto	31
Quinto	22
Total	124

Nota: Nóminas SIAGIE 2023 de la I.E.

Muestra

Por su parte Rustom (2012) menciona que la muestra en investigación se refiere a una porción representativa y cuidadosamente seleccionada del conjunto total de la población o universo que se desea examinar. En lugar de analizar cada elemento del universo, se opta por una muestra más reducida pero que mantiene las características esenciales de la población, permitiendo así hacer inferencias y generalizaciones sobre la totalidad del grupo en estudio (p. 95). En tanto, esta

investigación se compuso con 54 estudiantes del primero a quinto de secundaria, lo cuales participaran del estudio.

Tabla 2

Muestra estudiantil

Grado	Cantidad
Primero	7
Segundo	14
Tercero	10
Cuarto	13
Quinto	10
Total	54

Nota: Nóminas SIAGIE 2023 de la I.E.

Muestreo

El muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple representa una metodología de selección de muestra ampliamente utilizada en investigaciones, basada en la aleatoriedad y la probabilidad. Según Watkins (2014) mediante esta técnica, cada elemento o individuo perteneciente a la población en estudio tiene una probabilidad uniforme y conocida para formar parte de la muestra. Por consiguiente, en esta investigación se empleó este muestreo con el objetivo de garantizar que cualquier estudiante tenga la misma probabilidad de ser seleccionado.

Unidad de análisis

Se consideró a un estudiante de educación secundaria de una institución de Jauja.

3.4. Técnicas e instrumento de recolección de datos

Desde el punto de vista de Arias (2020) la encuesta es una estrategia de investigación cuyo propósito es obtener información, datos y opiniones mediante un conjunto de preguntas cuidadosamente definidas. Comúnmente, las encuestas

son empleadas para realizar inferencias sobre una población, un grupo de referencia o una muestra representativa. Se optó por utilizar la técnica de encuesta con el fin de recopilar información desde la perspectiva de estudiantes de nivel secundario respecto a cómo la variable independiente impacta en la variable dependiente.

En esa línea, Mejía (2005), el cuestionario representa un instrumento constituido por un conjunto de preguntas cuidadosamente redactadas, organizadas y secuenciadas siguiendo una planificación específica, con el propósito de obtener información completa. Es una herramienta investigativa que comprende un conjunto de interrogantes y directrices concebidas para adquirir información de los participantes sometidos a encuesta. Es por este motivo que, en el presente estudio, se optó por emplear el cuestionario como método para recolectar información mediante preguntas estructuradas las variables.

Para Hernández et al. (2014) la validación por expertos, implica la utilización de individuos altamente capacitados y experimentados en un ámbito particular para analizar y evaluar trabajos, proyectos, investigaciones o productos. Su propósito fundamental es garantizar que la calidad del trabajo esté en consonancia con los criterios y estándares establecidos en dicho campo de conocimiento. En esta investigación la validez de contenido la realizaron 3 expertos relacionados al tema de estrés académico y hábitos de estudio.

Tabla 3
Jueces validadores

N°	Nombre del experto	Grado Académico	Estrés académico	Hábitos de estudio
1	Josefina M. Diaz Lazo	Magister	Aplicable	Aplicable
2	July Arias Sácciga	Magister	Aplicable	Aplicable
3	Mauro S. Canales Cóndor	Magister	Aplicable	Aplicable

Nota. Elaborado en base al juicio de los expertos

Confiabilidad del instrumento se relaciona con la coherencia y estabilidad de los resultados derivados del uso de un específico medio de medición, tal como un cuestionario, una escala o una prueba. Esta noción tiene relevancia significativa en la investigación y la psicometría, puesto que destaca la fiabilidad y precisión de las medidas obtenidas mediante dicho instrumento (Hernández et al.,2014). Para ello, se empleó el Alfa de Cronbach a una muestra piloto de 30 adolescentes, el resultado fue: Estrés, $\alpha=0.982$ y para la variable hábitos de estudio $\alpha=0.973$.

El primer cuestionario, que corresponde al estrés, se elaboró en base a 3 dimensiones: la primera fue D1 Estresores, D2 reacciones, y D3 técnicas de afrontamiento, las cuales estuvieron divididos en 19 ítems con una escala tipo Likert. Instrumento que se adaptó de Barraza Macías, Arturo (2018), cuya finalidad fue determinar el estrés académico de estudiantes.

En relaciona a las dimensiones de la variable hábitos de estudio, donde se tuvo como referencia y se adaptó el inventario CASM 85 de Vicuña en 1985, aplicado por Solano et al. (2022) donde consideró a: D1 métodos de estudio, D2 Planificación de estudio, D3 Memoria y aprendizaje, compuesto por 22 ítems, niveles: muy negativo, negativo, tendencia a lo negativo, tendencia a los positivo y positivo.

3.5. Procedimientos

Para evaluar las premisas establecidas y determinar la viabilidad de abordar la pregunta de investigación, es esencial contar con los datos esenciales. Por lo tanto, se procedió a recolectar información relativa a los elementos de estudio obtenidos de los adolescentes que integran una IE pública en la provincia de Jauja. Para este objetivo, se pusieron en marcha una serie de procedimientos, los cuales se describen en detalle a continuación.

En un comienzo, se dio inicio al procedimiento solicitando el permiso pertinente al director de la IE. Una vez obtenida la aprobación, se procedió a coordinar el acceso a las aulas de los estudiantes a quienes se les suministró un cuestionario. Posteriormente, los datos registrados en los cuestionarios fueron recolectados para su análisis estadístico ulterior.

3.6. Método de análisis de datos

Para el análisis descriptivo, se utilizó la funcionalidad de hojas de cálculo del programa Excel, lo cual permitió el cálculo de porcentajes y frecuencias representado en tablas de distribución de frecuencias absolutas y relativas. Del mismo modo, para realizar el análisis inferencial se recurrió al software SPSS. Posteriormente, se aplicó el análisis estadístico de regresión ordinal logística como parte del análisis inferencial, lo cual permitió evaluar la influencia del estrés académico en los hábitos de estudio.

3.7. Aspectos éticos

A lo largo de todo el proceso del estudio, se tomaron en consideración los principios éticos, acatando las normativas establecidas por la Universidad Cesar Vallejo con el propósito de salvaguardar la confidencialidad y la veracidad de la información recopilada, así como los procedimientos involucrados. Todas las directrices del reglamento universitario fueron tenidas en cuenta para presentar una investigación auténtica y evitar cualquier comportamiento inapropiado, como el plagio, la falsificación o la omisión de citas bibliográficas

La investigación realizada siguió las pautas establecidas en la séptima edición de la American Psychological Association (2020) en lo que respecta a los lineamientos a ser seguidos. Un elemento fundamental en la ejecución de este estudio fue obtener el consentimiento informado de los participantes, en particular de los estudiantes. De esta manera, se aseguró la preservación de la confidencialidad y el anonimato de los participantes a lo largo de todo el proceso de recolección de datos. Adicionalmente, se empleó el software Turnitin con un límite inferior al 20% para prevenir cualquier posible acto de plagio.

IV. RESULTADOS

Tabla 4

Niveles del estrés y sus dimensiones de la Institución Educativa de Jauja 2023

Variable	Niveles	Escala	frecuencia	Porcentaje (%)
Estrés académico	Bajo	19 - 44	25	46.3
	Medio	45 - 69	14	25.9
	Alto	70 - 95	15	27.8
Dimensiones				
Estresores	Bajo	6 - 13	23	42.6
	Medio	14 - 22	18	33.3
	Alto	23 - 30	13	24.1
Reacciones	Bajo	6 - 13	20	37.0
	Medio	14 - 22	21	38.9
	Alto	23 - 30	13	24.1
Técnicas de afrontamiento	Bajo	7 - 16	29	53.7
	Medio	17 - 25	13	24.1
	Alto	26 - 35	12	22.2
Total			54	100

Nota. Resultados de la baremación de la dimensión estrés académico, a partir de los datos recolectados en el cuestionario aplicado a alumnos de una IE de Jauja.

Interpretación: En la Tabla 4 se puede observar que el 46.3% (25 estudiantes) tuvo un bajo nivel de estrés académico, mientras que el 25.9% (14 estudiantes) tuvo un nivel medio y el 27.8% (15 estudiantes) mostró un nivel alto de estrés académico. Además, en cuanto a las dimensiones, se destaca que el 42.6% (23 estudiantes) presentó un nivel bajo en la dimensión de estresores, el 33.3% (18 estudiantes) obtuvo un nivel medio y solamente el 24.1% (13 estudiantes) evidenció un nivel alto. Por otro lado, en la dimensión de reacciones, el 38.9% (21 estudiantes) obtuvo un nivel medio, el 37% (20 estudiantes) alcanzó un nivel bajo y únicamente el 24.1% tuvo un nivel alto. Finalmente, en relación a la dimensión de técnicas de afrontamiento, se puede observar que el 53.7% (29 estudiantes) presentó un nivel bajo, el 24.1% (13 estudiantes) un nivel medio y solamente el 22.2% (12 estudiantes) logró un nivel alto. Por lo tanto, se puede concluir que la mayoría de los estudiantes exhibe un nivel medio a bajo de estrés académico.

Tabla 5

Niveles de los hábitos de estudio y sus dimensiones de la Institución Educativa de Jauja 2023

Variable	Niveles	Escala	frecuencia	Porcentaje (%)
Hábitos de estudio	Bajo	22 - 51	20	37.0
	Medio	52 - 80	20	37.0
	Alto	81 - 110	14	26.0
Dimensiones				
Método de estudio	Bajo	5 - 11	21	38.9
	Medio	12 - 18	22	40.7
	Alto	19 - 25	11	20.4
Planificación de estudio	Bajo	7 - 16	42	77.8
	Medio	17 - 25	11	20.4
	Alto	26 - 35	1	1.9
Memoria y aprendizaje	Bajo	10 - 23	20	37.0
	Medio	24 - 36	3	5.6
	Alto	37 - 50	31	57.4
Total			54	100

Nota. Resultados de la baremación de las dimensiones de los hábitos de estudio, a partir de los datos recolectados en el cuestionario a alumnos de una IE de Jauja, 2023.

Interpretación: De la Tabla 5 se aprecia que el 37% (20 estudiantes) manifiesta tener un nivel bajo de hábitos de estudio, otro 37% (20 estudiantes) reporta un nivel medio, y solamente un 25.9% (14 estudiantes) presentó un alto nivel de hábitos de estudio. En relación a la dimensión del método de estudio, se observó que el 40.7% (22 estudiantes) tenía un nivel medio, el 38.9% (21 estudiantes) un nivel bajo, y solamente el 20.4% (11 estudiantes) obtuvo un nivel alto. Por otro lado, en la dimensión de planificación de estudio, el 77.8% (42 estudiantes) obtuvo un nivel bajo, el 20.4% (11 estudiantes) un nivel medio y solo un 1.9% (1 estudiante) alcanzó un nivel alto. Finalmente, en lo que respecta a la dimensión de memoria y aprendizaje, se puede observar que el 57.4% (31 estudiantes) presentó un nivel alto, el 37.0% (20 estudiantes) un nivel bajo y únicamente un 5.6% un nivel medio. Por lo tanto, se afirma que la mayoría de los estudiantes exhibieron un nivel medio-alto en relación a los hábitos de estudio.

Tabla 6

Ajuste de modelo de regresión para la validación de hipótesis general y estimación de la influencia del estrés en los hábitos de estudio, 2023.

		Estrés académico				
			Bajo	Medio	Alto	Total
Hábitos de estudio	Bajo	N°	2	9	14	25
		%	3.7%	16.7%	25.9%	46.3%
	Medio	N°	5	9	0	14
		%	9.3%	16.7%	0.0%	25.9%
	Alto	N°	13	2	0	15
		%	24.1%	3.7%	0.0%	27.8%
Total		N°	20	20	14	54
		%	37.0%	37.0%	25.9%	100.0%
Regresión logística ordinal						
Modelo	Logaritmo de la verosimilitud	X ²	gl	Sig.	Nagelkerke	
Solo intersección	54.112	38.974	2	0.000	0.580	
Final	15.138					

Nota. Resultados a partir de los datos recolectados en el cuestionario aplicado a alumnos de una IE de Jauja, 2023.

Interpretación: De acuerdo con la Tabla 6, se puede notar que un 25.9% (14 estudiantes) presenta tanto un nivel elevado de estrés como un nivel bajo en sus hábitos de estudio. De manera similar, un 3.7% (2 estudiantes) demuestra un nivel bajo tanto en el estrés académico como en los hábitos de estudio. Además, se percibe que un 16.7% (9 estudiantes) se encuentra en un nivel medio en ambos aspectos: el estrés académico y los hábitos de estudio. Por otro lado, un 24.1% (13 estudiantes) muestra un nivel bajo de estrés y, al mismo tiempo, un nivel alto de hábitos de estudio. Asimismo, se nota que el nivel de significancia se encuentra por debajo del 5% (p -valor < 0.05), lo cual confirma la influencia del estrés académico en los hábitos de estudio. Esto valida la hipótesis planteada en el estudio. Este hallazgo se refleja en un valor de Nagelkerke igual a 0.580. En otras palabras, el estrés académico influye en un 58% sobre los hábitos de estudio.

Tabla 7

Ajuste de modelo de regresión para la validación de la primera hipótesis específica y estimación de la incidencia del estrés en el método de estudio, 2023.

		Estrés académico				
			Bajo	Medio	Alto	Total
Método de estudio	Bajo	N°	2	5	14	21
		%	3.7%	9.3%	25.9%	38.9%
	Medio	N°	13	8	1	22
		%	24.1%	14.8%	1.9%	40.7%
	Alto	N°	10	1	0	11
		%	18.5%	1.9%	0.0%	20.4%
Total		N°	25	14	15	54
		%	46.3%	25.9%	27.8%	100.0%

Regresión logística ordinal					
Modelo	Logaritmo de la verosimilitud	X²	gl	Sig.	Nagelkerke
Solo intersección	49.859	36.705	2	0.000	0.561
Final	13.153				

Nota. Resultados a partir de los datos recolectados en el cuestionario aplicado a alumnos de una IE de Jauja, 2023.

Interpretación: En la se observa Tabla 7, se puede observar que un 3.7% (2 estudiantes) presentaron un nivel bajo tanto de estrés como de métodos de estudio. Del mismo modo, un 25.9% (14 estudiantes) obtuvieron un nivel alto tanto de estrés académico como de métodos de estudio. Mientras tanto, un 24.1% (13 estudiantes) experimentaron un nivel bajo de estrés académico y un nivel medio en cuanto a métodos de estudio. En un 18.5% (10 estudiantes) se observó un nivel de estrés académico bajo en conjunto con un nivel alto de métodos de estudio, y solo un 1.9% (1 estudiante) manifestó un nivel medio tanto de estrés académico como de método de estudio. Además, se destaca que el nivel de significancia es menor al 5% (p -valor < 0.05), lo cual demuestra la influencia del estrés académico en el método de estudio, confirmando así la primera hipótesis específica planteada en la investigación. Esto se refleja en un valor de Nagelkerke igual a 0.561. En otras palabras, el estrés académico influye en un 56.1% sobre el método de estudio.

Tabla 8

Ajuste de modelo de regresión para la validación de la segunda hipótesis específica y estimación de la incidencia del estrés en la planificación de estudio, 2023.

		Estrés académico				
			Bajo	Medio	Alto	Total
Planificación de estudio	Bajo	N°	13	14	15	42
		%	24.1%	25.9%	27.8%	77.8%
	Medio	N°	11	0	0	11
		%	20.4%	0.0%	0.0%	20.4%
	Alto	N°	1	0	0	1
		%	1.9%	0.0%	0.0%	1.9%
Total		N°	25	14	15	54
		%	46.3%	25.9%	27.8%	100.0%

Regresión logística ordinal					
Modelo	Logaritmo de la verosimilitud	X²	gl	Sig.	Nagelkerke
Solo intersección	28.194	22.591	2	0.000	0.492
Final	5.603				

Nota. Resultados a partir de los datos recolectados en el cuestionario aplicado a alumnos de una IE de Jauja, 2023.

Interpretación: En la Tabla 8, se puede observar que el 27.8% (15 estudiantes) presentó un nivel alto de estrés académico en conjunto con una planificación de estudio deficiente, mientras que un 24.1% (13 estudiantes) tuvieron niveles bajos tanto de estrés académico como de planificación de estudio. Asimismo, se evidencia que un 20.4% (11 estudiantes) mostró niveles bajos de estrés junto con una planificación de estudio de nivel medio. Por último, un 1.9% (1 estudiante) demostró tener un nivel bajo de estrés académico, pero una planificación de estudio alta. Es relevante destacar que el nivel de significancia es menor al 5% (p -valor < 0.05), lo cual confirma la influencia del estrés académico en la planificación de estudio, validando así la segunda hipótesis específica formulada en la investigación. Este resultado se refleja en un valor de Nagelkerke igual a 0.492. En otras palabras, el estrés académico tiene una influencia del 49.2% sobre la planificación de estudio.

Tabla 9

Ajuste de modelo de regresión para la validación de la tercera hipótesis específica y estimación de la incidencia del estrés en la memoria y aprendizaje, 2023.

		Estrés académico				
			Bajo	Medio	Alto	Total
Memoria y aprendizaje	Bajo	N°	2	6	12	20
		%	3.7%	11.1%	22.2%	37.0%
	Medio	N°	2	1	0	3
		%	3.7%	1.9%	0.0%	5.6%
	Alto	N°	21	7	3	31
		%	38.9%	13.0%	5.6%	57.4%
Total	N°	25	14	15	54	
	%	46.3%	25.9%	27.8%	100.0%	

Regresión logística ordinal					
Modelo	Logaritmo de la verosimilitud	X²	gl	Sig.	Nagelkerke
Solo intersección	36.594	20.985	2	0.000	0.394
Final	15.608				

Nota. Resultados a partir de los datos recolectados en el cuestionario aplicado a alumnos de una IE de Jauja, 2023.

Interpretación: En la Tabla 9, se puede observar que el 22.2% (12 estudiantes) demostró una combinación de un nivel elevado de estrés académico junto con un nivel bajo de memoria y aprendizaje. Además, un 3.7% (2 estudiantes) presentó tanto un nivel bajo de estrés como de memoria y aprendizaje, mientras que otro 3.7% (2 estudiantes) mantuvo un nivel bajo de estrés académico pero un nivel medio de memoria y aprendizaje. Adicionalmente, un 1.9% (1 estudiante) exhibió un nivel medio de estrés académico en conjunto con memoria y aprendizaje. Por otro lado, un 38.9% (21 estudiantes) evidenció un nivel bajo de estrés académico, pero un nivel alto de memoria y aprendizaje. Por último, solamente un 5.6% (3 estudiantes) demostró una combinación de un nivel alto de estrés académico junto con memoria y aprendizaje. Es importante resaltar que el nivel de significancia es menor al 5% (p -valor < 0.05), lo cual confirma la influencia del estrés académico en la memoria y el aprendizaje. Esto valida la tercera hipótesis específica formulada en la investigación. Este resultado se refleja en un valor de Nagelkerke igual a 0.394. En otras palabras, el estrés académico influye sobre la memoria y el aprendizaje en un 39.4%.

V. DISCUSIÓN

El objetivo principal fue determinar cómo es la influencia del estrés académico sobre los hábitos de estudio en adolescentes de una Institución Educativa, Jauja – 2023. Los hallazgos fueron que, el 16.7% de los adolescentes presentaron un nivel bajo de hábitos de estudio y nivel medio de estrés académico; asimismo, un 24.1% mostraron un nivel bajo de estrés y, al mismo tiempo, un nivel alto de hábitos de estudio, solo 3.7% presento un nivel medio de estrés, al mismo tiempo un nivel alto de hábitos de estudio. También se pudo apreciar un valor de Nagelkerke igual a 0.580. En otras palabras, el estrés académico influye en un 58% sobre los hábitos de estudio, asimismo, se notó que el nivel de significancia se encuentra por debajo del 5% (p -valor < 0.05), reafirmando así la hipótesis del estudio.

Estos hallazgos concuerdan con Álvarez (2021) que en su investigación logró determina que el 58% de los adolescentes demostró un nivel medio en sus hábitos de estudio, mientras que el 40% presentó un nivel bajo; también evidencio que niveles elevados de estrés en los estudiantes tienen la capacidad de impactar negativamente en sus prácticas de estudio. Añadiendo a ello, los hallazgos son similares a León (2022) al determinar que un 94% de los estudiantes experimentaron niveles elevados de estrés (alta categoría), mientras que tan solo un 12% manifestó niveles moderados, en cuanto a los hábitos de estudio, se observó que un 21% mantenía prácticas positivas (nivel alto), por ello, afirma que cuando los estudiantes enfrentan niveles elevados de estrés, esto puede impactar negativamente en la adopción de hábitos de estudio.

Asimismo, concuerda con Estrada (2020) que en su investigación determinó que el 37% de los participantes exhibió un nivel negativo de hábitos de estudio, mientras que solo el 17% mostró un nivel positivo en dichos hábitos. Paralelamente, el 40% presentó un nivel moderado de estrés académico, en contraste con el 15% que manifestó un nivel bajo de estrés. Por ello, se afirma que, los niveles elevados de estrés en los estudiantes pueden tener un impacto perjudicial en sus hábitos de estudio. No obstante, discrepa con Paitán y Monge (2020) que identificaron que el

estrés académico y los hábitos de estudio no se relacionan de manera significativa tal como lo evidencio la prueba de Tau de Kendall de 0.168.

La similitud con las investigaciones mencionadas previamente obedece a que los altos porcentajes de estrés tienen influencia en los hábitos de los participantes, a pesar de que los estudios hayan sido llevados a cabo en diferentes contextos sociales y demográficos. La discrepancia con Paitán y Monge (2020) radica en que, si bien es cierto hay correlación, pero es muy baja, por lo que sea afirma que ambas variables son independientes y por ende no hay causalidades existentes.

Todos estos hallazgos están respaldados por las afirmaciones de la OMS (2023). La organización sostiene que las respuestas que surgen como consecuencia del estrés son intrínsecas al ser humano, motivándonos a hacer frente a desafíos y riesgos en nuestra rutina diaria. Aunque, en situaciones críticas, estas respuestas pueden tener repercusiones adversas en el rendimiento, las rutinas y las interacciones sociales de los individuos.

Asimismo, se respalda en Bong (2018) al manifestar que, aunque estos mecanismos son desarrollados por el cuerpo para afrontar el evento estresante, pueden surgir problemas si la respuesta al estrés ocurre de manera desproporcionada, si la respuesta al estrés continúa a pesar de que la situación estresante ha desaparecido o si el estrés se experimenta con frecuencia. La respuesta de estrés que el cuerpo desarrolla en situaciones de estrés momentáneo durante el proceso vital se considera una condición fisiológica y no causa problemas de salud en condiciones normales.

Añadiendo a ello, esta investigación cuenta con el respaldo de De la Fuente (2015), al afirmar que el estrés académico, es una forma particular de estrés que se experimenta en el contexto educativo y el entorno académico. Esta situación se presenta cuando los estudiantes se enfrentan a diversos desafíos, presiones y exigencias relacionadas con su rendimiento escolar, tareas, exámenes, proyectos, plazos y expectativas académicas.

Finalmente se respalda en Castillo et al (2020) al aseverar que, el estrés puede tener un impacto significativo en los hábitos de estudio de una persona. Cuando se experimenta niveles elevados de estrés, ya sea debido a la presión académica, problemas personales u otras fuentes de preocupación, sus hábitos de estudio pueden verse comprometidos, como la dificultad para concentrarse, procrastinación, fatiga mental, disminución de la motivación, desorganización y reducción de la creatividad.

En relación al primer objetivo específico se planteó, determinar la influencia del estrés académico en los métodos de estudio en adolescentes de una Institución Educativa, Jauja – 2023. Los resultados fueron que, un 3.7% presentaron un nivel bajo tanto de estrés como de métodos de estudio. Del mismo modo, un 25.9% obtuvieron un nivel alto tanto de estrés académico como de métodos de estudio. Mientras tanto, un 24.1% experimentaron un nivel bajo de estrés académico y un nivel medio en cuanto a métodos de estudio. En un 18.5% se observó un nivel de estrés académico bajo en conjunto con un nivel alto de métodos de estudio, y solo un 1.9% manifestó un nivel medio tanto de estrés académico como de método de estudio. También, se determinó que el nivel de significancia es menor al 5% ($p\text{-valor} < 0.05$), lo cual demuestra la influencia del estrés académico en el método de estudio. Lo mencionado se reflejó en un valor de Nagelkerke igual a 0.561. Es decir, el estrés académico influye en un 56.1% sobre el método de estudio.

Estos hallazgos guardan similitud con el estudio realizado por Sukesh y Kamath (2021) que es su estudio pudo identificar que 19.3% tenía un nivel regular en cuanto al método de estudio y solo un 5.3% fue un nivel bueno; asimismo, determino que 64% presentaron un nivel medio de estrés, por lo que afirma, si el nivel de estrés académico es elevado, este impactará negativamente en los hábitos de estudio (estrategias de estudio, resolución de tareas y concentración).

También son similares a Kashif et al. (2021) al determinar que, alrededor de 34% de los estudiantes tuvieron un nivel medio en cuanto las cumplimento con las tareas y métodos de estudio como parte del hábito de estudio, asimismo, pudo identificar que el estrés académico predice una variación del 54.6% en los hábitos

de estudio (cumplimientos con las tareas y métodos de estudio) así como con el rendimiento académico.

La coincidencia en estos descubrimientos radica en el hecho de que en las investigaciones mencionadas se analizaron tanto los niveles de estrés como las diferentes facetas de los hábitos de estudio, incluyendo los enfoques de aprendizaje y el seguimiento de las tareas asignadas. A pesar de que estas investigaciones se llevaron a cabo en entornos diversos, los resultados presentan una notable similitud.

Además, estos hallazgos se respaldan en Yusuff (2018) al señalar que el estrés puede alterar la eficiencia del proceso de estudio, disminuyendo la capacidad de concentración y comprensión, lo que lleva a una menor asimilación de la información. Por ello, establecer tareas prioritarias es un método importante entre los métodos de estudio. Es la creación de una lista de tareas o proyectos que deben realizarse para establecer tareas prioritarias, con la finalidad de adquirir un hábito de estudio (Tong et al., 2022).

Por su parte Abid et al. (2023) afirma que es prácticamente imposible retener el 100% de la información visualmente recibida durante la clase, por lo tanto, tomar notas de manera efectiva no solo facilita la revisión posterior del contenido, sino también favorece una mejor comprensión del tema durante la exposición, todo esto como parte de un método de estudio. No obstante, cuando el adolescente experimenta estrés provoca que opten por métodos de estudio menos efectivos, como la memorización en lugar de la comprensión profunda, debido a la presión y la falta de tiempo.

En cuanto al segundo objetivo específico se planteó; determinar la influencia del estrés académico sobre la planificación de estudio en adolescentes de una IE, Jauja - 2023. Los resultados fueron que, se pudo observar que el 27.8% presentó un nivel alto de estrés académico en conjunto con una planificación de estudio bajo, mientras que un 24.1% tuvieron niveles bajos tanto de estrés académico como de planificación de estudio. Asimismo, se evidencia que un 20.4% mostró niveles bajos de estrés junto con una planificación de estudio de nivel medio. Es relevante destacar que el nivel de significancia fue menor al 5% (p -valor < 0.05), lo cual

confirma la influencia del estrés académico en la planificación de estudio. Este resultado se refleja en un valor de Nagelkerke igual a 0.492. En otras palabras, el estrés académico tiene una influencia del 49.2% sobre la planificación de estudio.

Estos hallazgos guardan relación con Thanseera et al. (2021) donde evidenció que existió una asociación negativa entre el estrés académico y los hábitos de estudio (Planificación de estudio), afirmando que, la presencia de estrés entre los estudiantes podría estar vinculada con la adopción de patrones de estudio menos efectivos. También guarda relación con, donde evidenció que en la dimensión de planificación (momentos para el estudio) evidenció que, 22.2% tuvieron tendencia negativa (nivel bajo), asimismo, 29.5% fue muy positivo (nivel alto), añadiendo a ello, determinó que, 57.7% tuvieron un nivel de estrés muy bajo, 'por lo que afirmó, la presencia de niveles elevados de estrés puede impactar en los patrones de estudio de los estudiantes.

De igual manera guarda relación con Estrada (2020) donde evidenció que la dimensión de planificación de estudio (preparación de estudio) se relacionó de manera negativa con el estrés académico; es decir, los niveles elevados de estrés en los estudiantes pueden tener un impacto perjudicial en sus hábitos de estudio.

En relación al tercer objetivo específico que fue, determinar la influencia del estrés académico sobre la memoria y aprendizaje en adolescentes de una Institución Educativa, Jauja – 2023. Se observó que el 22.2% demostró una combinación de un nivel elevado de estrés académico junto con un nivel bajo de memoria y aprendizaje. Además, un 3.7% presentó tanto un nivel bajo de estrés como de memoria y aprendizaje, mientras que otro 3.7% mantuvo un nivel bajo de estrés académico pero un nivel medio de memoria y aprendizaje. Es importante resaltar que el nivel de significancia es menor al 5% (p -valor < 0.05), lo cual confirma la influencia del estrés académico sobre la memoria y el aprendizaje. Este resultado se refleja en un valor de Nagelkerke igual a 0.394. En otras palabras, el estrés académico influye sobre la memoria y el aprendizaje en un 39.4%.

Está en concordancia con las ideas planteadas por Castro (2022) al indicar que un aprendizaje apropiado y saludable resulta ventajoso para el estudiante. Sin embargo, el estrés relacionado con las demandas académicas podría conducir a que estos estudiantes adquieran prácticas de estudio inadecuadas, ejerciendo un impacto perjudicial en su proceso de adquisición de conocimientos. Además, el estudio pudo establecer que a medida que se intensifica el nivel de estrés académico experimentado por los alumnos, también aumentan las posibilidades de que sus métodos de estudio se vean afectados de manera desfavorable.

Asimismo, guardan relación con Palacios y Taipe (2020) investigación realizada en la región de Junín cuya variable analizada fue el estrés académico, donde evidenció que 44,4% de estudiantes manifestaron un nivel de estrés medio y en la institución Alfonso Ugarte, 44,4% presentaron niveles altos de estrés. En esa misma línea, concuerda con Julcarima (2020) que también se desarrolló en la misma región, logrando evidenciar que, 22% presentaron un estrés leve. La similitud con estas investigaciones obedece a que también se estudió la dimensión de estrés académico donde se evidenció que los adolescentes experimentan estrés, esto teniendo en consideración que se realizaron en un mismo contexto demográfico. También concuerda con Martel y Paiva (2021) donde logró evidenciar que, 82% de los adolescentes manifestaron un nivel medio en relación al aprendizaje.

Esta investigación subraya la importancia de reconocer y gestionar el estrés como un factor influyente en la vida académica de los estudiantes. Los hallazgos destacan la necesidad de implementar estrategias de manejo del estrés y de promover un ambiente de aprendizaje propicio para el bienestar emocional, lo que, a su vez, puede contribuir a mejorar los métodos de estudio, la planificación y la retención de conocimientos. Con una mayor conciencia sobre los efectos del estrés en los hábitos de estudio, las instituciones educativas y los estudiantes pueden colaborar para fomentar un enfoque más efectivo y saludable hacia el aprendizaje.

VI. CONCLUSIONES

1. Se determinó un nivel de significancia por debajo del 5% (p -valor < 0.05) y un valor de Nagelkerke igual a 0.580. Indicando, que el estrés académico influye en un 58% sobre los hábitos de estudio.
2. Se determinó un nivel de significancia menor al 5% (p -valor < 0.05), lo cual demuestra la influencia del estrés académico en el método de estudio. Además, se identificó un valor de Nagelkerke igual a 0.561. Demostrando que el estrés académico influye en un 56.1% sobre el método de estudio.
3. Se determinó un nivel de significancia es menor al 5% (p -valor < 0.05); además, se evidenció valor de Nagelkerke igual a 0.492. Lo que indica que el estrés académico tiene una influencia del 49.2% sobre la planificación de estudio.
4. En cuanto a la tercera hipótesis específica, se determinó un nivel de significancia es menor al 5% (p -valor < 0.05), también, se identificó un valor de Nagelkerke igual a 0.394, reafirmando que el estrés académico influye sobre la memoria y el aprendizaje en un 39.4%.

VII. RECOMENDACIONES

1. A los investigadores llevar a cabo un estudio experimental que examine la asociación entre el estrés y el desempeño académico. Esto se debe a que la mayoría de los estudiantes exhibieron niveles de estrés, lo cual podría influir en su rendimiento escolar. Dado este contexto, resulta pertinente investigar más a fondo cómo el estrés puede afectar su desempeño educativo.
2. A los investigadores que consideren llevar a cabo un estudio dirigido a estudiantes de nivel secundario que asisten a clases nocturnas. En este estudio, sería beneficioso evaluar variables como los métodos de estudio y su influencia sobre el rendimiento académico. Es importante tener en cuenta que, en esta población, la mayoría de los individuos están trabajando y estudiando al mismo tiempo, lo que podría requerir la implementación de enfoques metodológicos específicos para abordar su situación particular.
3. A los investigadores, se les sugiere llevar a cabo un estudio experimental que analice la relación entre la planificación del estudio y el rendimiento académico. En este estudio, podrían centrarse en la aplicación de estrategias de planificación entre los estudiantes para evaluar cualquier efecto que esto pueda tener en su desempeño académico.
4. A los investigadores, llevar a cabo un estudio experimental sobre las técnicas de manejo del estrés y su influencia en el aprendizaje de los estudiantes. Considerando que se ha observado que un gran número de estudiantes presenta niveles de estrés moderados a elevados, resulta pertinente implementar estrategias con el objetivo de determinar si estas tienen un impacto positivo en el rendimiento de los adolescentes.

REFERENCIAS

- Abid, N., Aslam, S., Alghamdi, A. A., & Kumar, T. (2023). Relationships among students' reading habits, study skills, and academic achievement in English at the secondary level. *Frontiers in Psychology, 14*, 1020269. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2023.1020269/BIBTEX>
- Alegría, M., & del Rosal, Á. (2013). Academic performance: Keys to improving. *Handbook of Academic Performance: Predictors, Learning Strategies and Influences of Gender*, 177–189. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-84896225197&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=4eca8cfc77059cfd826d3cf49b6a37a9&sot=a&sdt=cl&cluster=scosubtype%2C%22ch%22%2Ct&s=estres+academico&sl=16&sessionSearchId=4eca8cfc77059cfd826d3cf49b6a37a9>
- Allende, F., Acuña, J., Correa, L., & De La Cruz, J. (2022). Academic stress and sleep quality during the COVID-19 pandemic among medical students from a university of Peru. *Revista Facultad de Medicina, 70*(3). <https://doi.org/10.15446/REVFACMED.V70N3.93475>
- Alnahdi, A., & Aftab, M. (2020). Academic Stress, Study Habits and Academic Achievement among University Students in Jeddah. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24*(Special Issue 1), 97–104. <https://doi.org/10.37200/V24SI1/11809>
- Álvarez, E. (2021). *Hábitos de estudio y la relación con el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Pachacamac, 2021* [Pregrado]. Universidad Peruana Las Américas.
- Anjum, A., Hossain, S., Hasan, M. T., Christopher, E., Uddin, M. E., & Sikder, M. T. (2022). Stress symptoms and associated factors among adolescents in Dhaka, Bangladesh: findings from a cross-sectional study. *BMC Psychiatry, 22*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/S12888-022-04340-0/TABLES/3>
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica* (Sexta). Editorial Episteme C.A. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>

- Arias, J. (2020). *Técnicas e instrumentos de investigación científica*. Enfoque consulting EIRL. www.cienciaysociedad.org
- Arias, J., & Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Enfoque Consulting EIRL. www.tesisconjosearias.com
- Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV 21- Inventario Sistémico Cognositivista para el estudio del estrés académico*. (Segunda). Ecofarm. www.ecorfan.org
- Bell, S. (2018). *The Stress Solution: The 4 Steps to a Calmer, Happier, Healthier You* (Primera). Rangan Chatterjee. https://books.google.com.pe/books?id=5zRiDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Bong, K. (2018). *Stress and Somatic Symptoms: Biopsychosociospiritual Perspectives* (Primera). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-027834>
- Brennan, L. M., Shelleby, E. C., Shaw, D. S., Gardner, F., Dishion, T. J., & Wilson, M. (2013). Indirect effects of the Family Check-Up on school-age academic achievement through improvements in parenting in early childhood. *Journal of Educational Psychology, 105*(3), 762–773. <https://doi.org/10.1037/A0032096>
- Bücker, S., Nuraydin, S., Simonsmeier, B. A., Schneider, M., & Luhmann, M. (2018). Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality, 74*, 83–94. <https://doi.org/10.1016/J.JRP.2018.02.007>
- Castillo, J., Guzmán, A., Claudio, N., Walter, S., & Benjamín, P. (2020). Psychometric properties of sisco-II inventory of academic stress. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica, 3*(56), 101–116. <https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.08>
- Castro, M. (2022). Blended Learning: The Influence of Study Habits on the Academic Stress of High School Learners. *Psyc Education*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6801956>
- Chuvgunova, O., & Kostromina, S. (2016). Planning as a learning skill of students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 217*, 132–138. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.045>
- Contrada, R., & Baum, A. (2017). *The Handbook of Stress Science: Biology, Psychology, and Health* (Primera). Springer Publishing Company.

- https://books.google.com.pe/books?id=EXVlk8pnEKIC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- de la Fuente, J., López, M., Zapata, L., Solinas, G., & Fadda, S. (2015). Improving mental health through an online self-assessment and self-help e-utility in university students. *Progress in Education*, 33, 63–76.
- <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-84955631958&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=4eca8cfc77059cfd826d3cf49b6a37a9&sot=a&sdt=cl&cluster=scosubtype%2C%22ch%22%2Ct&s=estres+academico&sl=16&sessionSearchId=4eca8cfc77059cfd826d3cf49b6a37a9>
- DIRESA. (2022). *Más de 17 mil casos de ansiedad y depresión aquejan a la región Junín*. <https://diariocorreo.pe/edicion/huancayo/mas-de-17-mil-casos-de-ansiedad-y-depresion-aquejan-a-la-region-junin-noticia/>
- 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* [Posgrado]. Universidad Cesar Vallejo.
- Estrada, E. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Socialium*, 4(2), 47–62. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.557>
- Feldman, L., Lewis, M., & Haviland, J. (2016). Handbook of Emotions. In 2016 (Quinta). The Guilford Press.
- https://books.google.com.pe/books?id=bDBqDAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Fernández, V. H. (2020). Tipos de justificación en la investigación científica. *Espíritu Emprendedor TESf*, 4(3), 65–76. <https://doi.org/10.33970/eetes.v4.n3.2020.207>
- Freire, C., del Mar Ferradás, M., & Valle, A. (2016). Coping with stress and psychological well-being in university students. *Higher Education: Global Perspectives, Emerging Challenges and Opportunities*, 217–156. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85153447134&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=4eca8cfc77059cfd826d3cf49b6a37a9&sot=a&sdt=cl&cluster=sc>

osubtype%2C%22ch%22%2Ct&s=estres+academico&sl=16&sessionSearchId=4eca8cfc77059cfd826d3cf49b6a37a9

- Gao, Y., Zeng, G., Wang, Y., Khan, A. A., & Wang, X. (2022). Exploring Educational Planning, Teacher Beliefs, and Teacher Practices During the Pandemic: A Study of Science and Technology-Based Universities in China. *Frontiers in Psychology, 13*, 903244. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2022.903244/BIBTEX>
- Gonzaga, L., Ramos, F., de Lara, W., Cordeiro, C., & Enumo, S. (2022). Coping with Test Anxiety and Academic Performance in High School and University: Two Studies in Brazil. *Handbook of Stress and Academic Anxiety: Psychological Processes and Interventions with Students and Teachers*, 93–113. https://doi.org/10.1007/978-3-031-12737-3_7
- Haahr, J., Nielsen, T., Hansen, M., & Jakobsen, S. (2015). *Explaining Student Performance Evidence from the international PISA, TIMSS and PIRLS surveys Final Report Explaining Student Performance Evidence from the international PISA, TIMSS and PIRLS surveys* (Primera). www.danishtechnology.dk
- Hailikari, T., Katajavuori, N., & Asikainen, H. (2021). Understanding procrastination: A case of a study skills course. *Social Psychology of Education, 24*(2), 589–606. <https://doi.org/10.1007/S11218-021-09621-2/TABLES/4>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta). McGraw Hill.
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2019). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill. https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/wp-content/uploads/2019/02/RUDICsv9n18p92_95.pdf
- INS. (2022). *Entre 40 y 30 % de jóvenes de 19 y 26 años en el Perú presentaron síntomas de ansiedad y depresión tras la llegada de la pandemia de la COVID-19 | INSTITUTO NACIONAL DE SALUD*. <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/entre-40-y-30-de-jovenes-de-19-y-26-anos-en-el-peru-presentaron-sintomas-de-ansiedad>

- Instituto Peruano de Economía. (2019). *Junín entre regiones menos competitivas del Perú*. <https://www.ipe.org.pe/portal/junin-entre-regiones-menos-competitivas-del-peru/>
- Jiménez, L., Rodríguez, J., Martínez, R., & Reyes, J. (2023). Advances and challenges in the detection of academic stress and anxiety in the classroom: A literature review and recommendations. *Education and Information Technologies*, 28(4), 3637–3666. <https://doi.org/10.1007/S10639-022-11324-W>
- Joseph, K., & Irons, C. (2018). *Managing Stress* (Primera). Macmillan. https://books.google.com.pe/books?id=8ZFKAAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Julcarima, J. (2020). *Estrés y rendimiento académico en estudiante de un centro pre universitario en Tarma* [Pre grado, Universidad Católica Sedes Sapientiae]. <https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/798/Jhon%20Misael%20Julcarima%20Raqui%20%20-%20Estr%c3%a9s%20-%20Rendimiento.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kashif, M., Mannan, T., & Shaheen, F. (2021). Relationship between academic stress, study habits and academic achievement of undergraduate students of universities. *Gomal University Journal of Research*, 37(2), 208–222. <https://doi.org/10.51380/gujr-37-02-08>
- Lamas, H. (2015). *Sobre el rendimiento escolar*. 3(1), 313–386. <https://doi.org/10.20511/pyr2015.v3n1.74>
- Laureano, D. (2021). *Los hábitos de estudio y el logro de aprendizaje en los estudiantes de la institución educativa 9 de julio Concepción, Junín* [Pregrado]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.
- León, P. (2022). *Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una universidad de Lima Metropolitana* [Pregrado]. Universidad Ricardo Palma.
- López, J., Lalama, J., Rubio, O., Álvarez, C., López, P., & Vahos, A. (2018). *Aprendizaje y rendimiento académico*. Mawil Publicaciones Impresas Digitales. www.mawil.us

- Lucio, L. (2017). *Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "7 de Junio del Centro Poblado de Chupaca del Distrito de Acoria* [Posgrado]. Universidad Nacional del Centro del Perú.
- Martel, Y., & Paiva, D. (2021). *Hábitos de estudio en estudiantes de una institución educativa de la provincia de Chupaca en contexto de pandemia 2021* [Pregrado]. Universidad Continental.
- Mejía, E. (2005). *Técnicas e instrumentos de investigación* (Primera). Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- MINSA. (2010). *Minsa actualiza normas para atención integral de salud de adolescentes*. Ministerio de Salud.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/37385-minsa-actualiza-normas-para-atencion-integral-de-salud-de-adolescentes>
- MINSA. (2021). *Minsa: El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional*.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>
- OMS. (2021). *Salud mental del adolescente*. Organización Mundial de La Salud.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- OMS. (2023). *Stress*. Estrés. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Paitán, L., & Monge, L. (2020). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica* [Pregrado]. Universidad Peruana Los Andes.
- Palacios, J., & Taípe, G. (2020). *Estrés académico en los adolescentes durante la pandemia COVID - 19 de dos Instituciones Educativas de la Región Junín, 2020* [Pregrado]. Universidad Peruana Los Andes.
- Ramírez, E., Reyes, G., Rojas, J. L., & Fragoso, R. (2022). Academic Stress, Procrastination, and Internet Uses Among College Students During the covid-19 Pandemic. *Revista Ciencias de La Salud*, 20(3).
<https://doi.org/10.12804/REVISTAS.UROSARIO.EDU.CO/REVSALUD/A.116>

- Restrepo, J., Cardona, E., Montoya, G., Cassaretto, M., & Vilela, P. (2023). Academic stress and adaptation to university life: mediation of cognitive-emotional regulation and social support. *Anales de Psicología*, 39(1), 62–71. <https://doi.org/10.6018/ANALESPPS.472201>
- Risco, A. A. (2020). Justificación de la Investigación. *Universidad de Lima*. <https://doi.org/10.1108/SRJ-08-2017-0155>
- Rollande, R., & Grundspenkis, J. (2017). Personalized Planning of Study Course Structure Using Concept Maps and Their Analysis. *Procedia Computer Science*, 104, 152–159. <https://doi.org/10.1016/J.PROCS.2017.01.093>
- Rustom, A. (2012). *Estadística descriptiva, probabilidad e inferencia* (Primera). Departamento de Economía Agraria Facultad de Ciencias Agronómicas Universidad de Chile.
- Sayed, A., & Kalam, A. (2021). Teaching and learning process to enhance teaching effectiveness: a literature review. *International Journal of Humanities and Innovation (IJHI)*, 4(1), 1–4. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED610428.pdf>
- Schraml, K., Perski, A., Grossi, G., & Simonsson-Sarnecki Margareta, M. (2011). Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, lifestyle, and self-esteem. *Journal of Adolescence*, 34(5), 987–996. <https://doi.org/10.1016/J.ADOLESCENCE.2010.11.010>
- Shetty, S., & Kamath, N. (2021). *Academic Stress and Study Habits of Health Science University Students*. <https://doi.org/10.1055/s-0041-1730746>
- Solano, O., Salas, B., Manrique, S., & Núñez, L. (2022). Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). *Revista Ciencia y Salud Bogotá*. <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/10716/10421>
- Tadese, M., Yeshaneh, A., & Mulu, G. (2022). Determinants of good academic performance among university students in Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 22(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/S12909-022-03461-0/TABLES/5>
- Thanseera, A., Nasla, K., & Sannet, T. (2021). Academic stress and study habits among college students. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)-Peer Reviewed Journal*. <https://doi.org/10.36713/epra2013>

- Tong, D. H., Uyen, B. P., & Ngan, L. K. (2022). The effectiveness of blended learning on students' academic achievement, self-study skills and learning attitudes: A quasi-experiment study in teaching the conventions for coordinates in the plane. *Heliyon*, 8(12), e12657.
<https://doi.org/10.1016/J.HELIYON.2022.E12657>
- Triola, M. (2009). *Estadística (Décima)*. Pearson. www.pearsoneducacion.net
- Watkins, J. (2014). *An Introduction to the Science of Statistics (Primera)*.
Displaying Data.
- Yusuff, K. B. (2018). Does personalized goal setting and study planning improve academic performance and perception of learning experience in a developing setting? *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 13(3), 232–237.
<https://doi.org/10.1016/J.JTUMED.2018.02.001>

ANEXOS

ANEXO 1

Matriz de consistencia

Título: Influencia del estrés académico sobre los hábitos de estudio en adolescentes de una Institución Educativa, Jauja - 2023.

Autor: Quijada Aldana Arturo

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>Problema General: ¿Cómo es la influencia del estrés académico sobre los hábitos de estudio en adolescentes de una Institución Educativa, Jauja - 2023?</p> <p>Problemas Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo es la influencia del estrés académico sobre los métodos de estudio en adolescentes de una Institución Educativa, Jauja - 2023? ¿Cómo es la influencia del estrés académico sobre la planificación de 	<p>Objetivo General: Determinar cómo es la influencia del estrés académico sobre los hábitos de estudio en adolescentes de una Institución Educativa, Jauja - 2023.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar la influencia del estrés académico en los métodos de estudio en adolescentes de una Institución Educativa, Jauja - 2023. 	<p>Hipótesis General: H₁: El estrés académico influye sobre los hábitos de estudio en adolescentes de una Institución Educativa, Jauja - 2023. H₀: El estrés académico no influye sobre los hábitos de estudio en adolescentes de una Institución Educativa, Jauja - 2023.</p> <p>Hipótesis Específicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> El estrés académico influye sobre los métodos de estudio en 	<p>Variable Independiente: Estrés académico</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estresores Reacciones Técnicas de afrontamiento <p>Variable dependiente: Hábitos de estudio</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Métodos de estudio 	<p>Tipo de Investigación: Aplicada</p> <p>Nivel de Investigación: Correlacional causal</p> <p>Diseño: No experimental – transversal correlacional causal</p> <p>Población: 124</p> <p>Muestra: 54</p> <p>Muestreo:</p>

<p>estudio en estudiantes de una Institución Educativa, Jauja - 2023?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo es la influencia del estrés académico sobre la memoria y aprendizaje en adolescentes de una Institución Educativa, Jauja - 2023? 	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar la influencia del estrés académico sobre la planificación de estudio en adolescentes de una Institución Educativa, Jauja - 2023. • Determinar la influencia del estrés académico sobre la memoria y aprendizaje en adolescentes de una Institución Educativa, Jauja – 2023. 	<p>adolescentes de una Institución Educativa, Jauja - 2023.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El estrés académico influye sobre la planificación de estudio en adolescentes de una Institución Educativa, Jauja - 2023. • El estrés académico influye sobre la memoria y aprendizaje en adolescentes de una Institución Educativa, Jauja - 2023. 	<ul style="list-style-type: none"> • Planificación de estudio • Memoria y aprendizaje 	<p>Probabilístico – Aleatorio simple - estratificado</p> <p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Cuestionario</p>
--	---	---	---	--

ANEXO 2

Tabla 10

Operacionalización de variables

Título: Influencia del estrés académico sobre los hábitos de estudio en adolescentes de una Institución Educativa, Jauja - 2023.						
Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Ítem	Escala
X: Estrés académico	Se refiere a un estado mental de inquietud o tensión generado por situaciones complicadas. Es una reacción natural y propia del ser humano que le impulsa a enfrentar los desafíos y peligros que encuentra a lo largo de su vida (OMS, 2023).	El estrés está referido a estado mental la cual es ocasionado por estresores, reacciones y el empleo de técnicas de afrontamiento. Por ello, de acuerdo con el Inventario SISCO, está compuesto por 19 ítems tipo Likert.	Estresores	Carga académica	1. ¿Te sientes estresado por demasiados trabajos o tareas que tienes que realizar a diario?	Ordinal, Likert 1. Nunca 2. Casi nunca 3. De vez en cuando 4. Casi siempre 5. Siempre
				Personalidad del docente	2. ¿Te sientes estresado por el carácter o personalidad de tu docente?	
				Forma de evaluación	3. ¿Te sientes estresado por la forma en la que evalúan tus trabajos los docentes?	
				Exigencia	4. ¿Te sientes estresado del nivel de exigencia que tienen tus docentes?	
				Tiempo	5. ¿Te sientes estresado por no tener el tiempo adecuado para realizar las tareas que te dejan tus docentes?	
				Claridad	6. ¿Te sientes estresado al no tener claro que es lo que quieren los docentes?	
			Reacciones	Cansancio	7. ¿Cuándo estas estresado/a sientes cansancio permanente?	
				Tristeza	8. ¿Cuándo estas estresado/a te sientes triste o deprimido?	
				Angustia o desesperación	9. ¿Cuándo estas estresado/a te sientes desesperado o angustiado?	
				Problemas de concentración	10. ¿Cuándo estas estresado/a presentas problemas de concentración?	
				Creación de conflictos	11. ¿Cuándo estas estresado/a sientes la necesidad de discutir o crear conflictos?	

				Desgano	12. ¿Cuándo estas estresado/a sientes desgano para hacer tus tareas académicas?	
			Técnicas de afrontamiento	Resolución de eventos preocupantes	13. ¿No te concentras para resolver eventos que te preocupan?	
				Propuesta de soluciones	14. ¿No propones soluciones para resolver situaciones que te están preocupando?	
				Análisis de lo negativo y positivo	15. ¿No analizas lo negativo y positivo de las soluciones que pensaste para que resuelvas la situación que te tiene preocupado/a?	
				Control de emociones	16. ¿No mantienes el control de tus emociones para que no te pueda estresar?	
				Recuerdo de situaciones similares a las que haya afrontado	17. ¿No recuerdas situaciones similares que pasaron anteriormente y piensas en como las solucionaste?	
				Creación de plan de afrontamiento	18. ¿No elaboras un plan para que afrontes lo que te causa estrés y ejecutas tus tareas?	
				Enfoque en lo positivo	19. ¿No tratas de obtener lo positivo de lo que te preocupa?	
Y: HÁBITO DE ESTUDIO	Son las prácticas y comportamientos regulares que una persona adopta para optimizar su proceso de	Los hábitos de estudio se evaluaron mediante las dimensiones de método de estudio, planificación	Método de estudio	Establecimiento de objetivos	20. ¿Estableces objetivos realistas de estudio?	Ordinal, Likert 1. Nunca 2. Casi nunca 3. De vez en cuando
				Priorización de tareas	21. ¿Priorizar las tareas que consideras importantes?	
				Toma de notas	22. ¿Tomas apuntes durante la lección impartida por tu profesor?	

	aprendizaje y mejorar su rendimiento académico. Estos hábitos son acciones y rutinas que se desarrollan con el tiempo y que ayudan a maximizar la comprensión, retención y aplicación del material de estudio (López et al., 2018)	de estudio, memoria y aprendizaje, el cual está compuesto por 21 ítems con una escala tipo Likert.		Organización del área de trabajo	23. ¿Ordenas el lugar donde vas a realizar tus actividades académicas?	4. Casi siempre 5. Siempre
					24. ¿Organizas tus actividades de acuerdo a la prioridad?	
			Planificación de estudio	Creación	25. ¿Creas tu plan de estudio?	
				Cumplimiento	26. ¿Planificas tu horario semanalmente intentando cumplir con ello?	
					27. ¿Procuras que tus familiares, compañeros y amigos te apoyen en cumplir con el Plan?	
				Gestión de tiempo	28. ¿Asignas tu tiempo para cosa que vas a realizar?	
					29. ¿Distribuyes tu tiempo según la importancia o dificultad de la actividad?	
					30. ¿Reservas tiempo para realizar actividades con tus amigos u otros pasatiempos?	
					31. ¿Intercalas periodos de tiempo para tomarte un descanso cuando estudias?	
			Memoria y aprendizaje	Recursos metacognitivos	32. ¿Consideras que eres consciente de lo que sabes y no sabes identificando tus fortalezas y debilidades de un curso o tema en específico?	
33. ¿Realizas preguntas cada vez que consideras la necesidad de aprender algo más acerca de un tema?						

					34. ¿Creas mapas conceptuales y gráficos para consolidar tu aprendizaje?	
				Registro	35. ¿Creas imágenes mentales a partir de los que hayas observado para poder memorizarlo?	
				Retención	36. ¿Fijas tu atención al objeto que deseas memorizar?	
				Asociación	37. ¿Relacionas la información nueva aprendida con los conocimientos previos?	
				Re memorización	38. ¿Del tema de interés estudiado, recuerdas con mayor facilidad algunos términos?	
				Concentración	39. ¿Aceptas no estar siempre concentrado a tope?	
					40. ¿Evitas actitudes negativas hacia los cursos o asignaturas?	
					41. ¿Antes de ponerte a estudiar dejas resultas las actividades que puedan causar interrupciones?	

ANEXO 3
Instrumento

UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO
ESCUELA DE POSGRADO

INVENTARIO SISCO
ESTRES ACADÉMICO

Saludos cordiales, esta herramienta facilitará la recolección de datos referentes al nivel de estrés y el desempeño académico. La veracidad con la que conteste las interrogantes será de gran utilidad para el estudio. Además, es importante destacar que las respuestas proporcionadas serán tratadas de manera confidencial y reservada.

I. DATOS GENERALES

1.1. APELLIDOS Y NOMBRES:

1.2. EDAD

SEXO: FEMENINO MASCULINO

II. ESTRÉS ACADÉMICO

A continuación, se le presenta 19 preguntas. Use la escala de puntuación y marque con una "X" en la alternativa que crea conveniente:

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	2	3	4	5

III. ESTRESORES		1	2	3	4	5
1	¿Te sientes estresado por demasiados trabajos o tareas que tienes que realizar a diario?					
2	¿Te sientes estresado por el carácter o personalidad de tu docente?					
3	¿Te sientes estresado por la forma en la que evalúan tus trabajos los docentes?					
4	¿Te sientes estresado del nivel de exigencia que tienen tus docentes?					
5	¿Te sientes estresado por no tener el tiempo adecuado para realizar las tareas que te dejan tus docentes?					
6	¿Te sientes estresado al no tener claro que es lo que quieren los docentes?					
IV. REACCIONES						
7	¿Cuándo estas estresado/a sientes cansancio permanente?					
8	¿Cuándo estas estresado/a te sientes triste o deprimido?					
9	¿Cuándo estas estresado/a te sientes desesperado o angustiado?					
10	¿Cuándo estas estresado/a presentas problemas de concentración?					
11	¿Cuándo estas estresado/a sientes la necesidad de discutir o crear conflictos?					
12	¿Cuándo estas estresado/a sientes desgano para hacer tus tareas académicas?					
V. TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO						
13	¿No te concentras para resolver eventos que te preocupan?					
14	¿No propones soluciones para resolver situaciones que te están preocupando?					
15	¿No analizas lo negativo y positivo de las soluciones que pensaste para que resuelvas la situación que te tiene preocupado/a?					
16	¿No mantienes el control de tus emociones para que no te pueda estresar?					
17	¿No recuerdas situaciones similares que pasaron anteriormente y piensas en como las solucionaste?					
18	¿No elaboras un plan para que afrontes lo que te causa estrés y ejecutas tus tareas?					
19	¿No tratas de obtener lo positivo de lo que te preocupa?					

UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO
ESCUELA DE POSGRADO

CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CASM 85

II. HÁBITOS DE ESTUDIO

A continuación, se le presenta preguntas. Use la escala de puntuación y marque con una "X" en la alternativa que crea conveniente:

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	2	3	4	5

III. MÉTODO DE ESTUDIO		1	2	3	4	5
1	¿Estableces objetivos realistas de estudio?					
2	¿Priorizas las tareas que consideras importantes?					
3	¿Tomas apuntes durante la lección impartida por tu profesor?					
4	¿Ordenas el lugar donde vas a realizar tus actividades académicas?					
5	¿Organizas tus actividades de acuerdo a la prioridad?					
IV. PLANIFICACIÓN DE ESTUDIO						
6	¿Creas tu plan de estudio?					
7	¿Planificas tu horario semanalmente intentando cumplir con ello?					
8	¿Procuras que tus familiares, compañeros y amigos te apoyen en cumplir con tu Plan establecido?					
9	¿Asignas tu tiempo para cosa que vas a realizar?					
10	¿Distribuyes tu tiempo según la importancia o dificultad de la actividad?					
11	¿Reservas tiempo para realizar actividades con tus amigos u otros pasatiempos?					
12	¿Intercalas periodos de tiempo para tomarte un descanso cuando estudias?					
V. MEMORIA Y APRENDIZAJE						
13	¿Consideras que eres consciente de lo que sabes y no sabes, identificando tus fortalezas y debilidades de un curso o tema en específico?					
14	¿Realizas preguntas cada vez que consideras la necesidad de aprender algo más acerca de un tema?					
15	¿Creas organizadores para consolidar tu aprendizaje?					
16	¿Creas imágenes mentales a partir de los que hayas observado para poder memorizarlo?					
17	¿Fijas tu atención al objeto que deseas memorizar?					
18	¿Relacionas la información nueva aprendida con los conocimientos previos?					
19	¿Del tema de interés estudiado, recuerdas con mayor facilidad algunos términos?					
20	¿Aceptas no estar siempre concentrado a tope?					
21	¿Evitas actitudes negativas hacia los cursos o asignaturas?					
22	¿Antes de ponerte a estudiar dejas resueltas las actividades que puedan causar interrupciones?					
TOTAL						

ANEXO 4

Ficha técnica de los instrumentos

Ficha técnica del instrumento de Estrés académico	
Autor	Barraza Macías Arturo
Año	2018
Confiabilidad	0.91
Duración	15 a 30 minutos
Forma de aplicación	Individual
Dimensiones	Estresores, síntomas o reacciones y técnicas de afrontamiento
Escala	Nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre

Ficha técnica del instrumento de los Hábitos de estudio	
Autor	Vicuña
Año	1985
Confiabilidad	0.890
Duración	20 a 30 min
Forma de aplicación	individual
Dimensiones	Métodos de estudio, realización de tareas, memoria y aprendizaje, preparación para los exámenes, formas de escuchar en la clase.
Escala	muy negativo, negativo, tendencia a lo negativo, tendencia a los positivo y positivo

ANEXO 5

Asentimiento informado

UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO ESCUELA DE POSTGRADO

Investigador Principal:

Nombre: _____

Institución: _____

Participante Designado:

Nombre: _____

Institución Educativa: _____

Objetivo del Estudio: Estamos extendiendo una cordial invitación para unirse a nuestra investigación cuyo propósito radica en determinar el impacto del estrés académico en los métodos de estudio en tu institución educativa. Tu participación es de gran relevancia, ya que los resultados arrojados tendrán un impacto significativo en la toma de decisiones dentro de tu institución.

Procedimientos a seguir: Se te proporcionará información detallada sobre el anonimato, la voluntariedad de participación y los beneficios futuros derivados de la investigación. Aquellos que acepten formar parte de este estudio y cumplan con los criterios necesarios recibirán un enlace a un cuestionario en Google Formularios. Este cuestionario incluirá una aceptación de participación y los cuestionarios que se requiere completar.

Posibles Riesgos: La evaluación requerirá aproximadamente 20 minutos de tu tiempo. Nos coordinaremos con el director de la institución para asegurarnos de que esta actividad no interfiera con tu horario académico.

Confidencialidad Garantizada: Tu participación será completamente anónima, asegurando así la confidencialidad de tus respuestas. Los datos recopilados no serán compartidos con padres ni personal de la institución educativa. La identidad de la institución educativa tampoco será revelada en ningún momento.

Derechos del Participante: Tienes el derecho de abstenerse de responder cualquier pregunta del cuestionario si sientes que te causa malestar emocional. Si en algún momento tienes consultas adicionales acerca de la investigación, puedes contactar a los responsables mediante el correo electrónico: _____.

Declaración de Consentimiento: Acepto de manera voluntaria participar en este estudio. Comprendo las actividades en las que participaré si decido unirme al estudio y tengo en cuenta que puedo optar por no participar o retirarme en cualquier momento.

Firma: _____ Fecha y Hora: _____

Nombres: _____

ANEXO 6

Calculo estadístico muestral

Por consiguiente, en este estudio se utilizó el muestreo aleatorio simple con el propósito de garantizar que cada estudiante tuviera la misma posibilidad de ser seleccionado.

$$n = \frac{NZ^2 x pq}{e^2 (N - 1) + Z^2 pq}$$

Donde:

Z = 1.96 (95% nivel de confianza).

N = 124 (tamaño de la población)

n = tamaño de muestra.

e = 0.05 (margen de error).

p = q = 0.5 (probabilidad de éxito y máxima dispersión).

Cálculo de la muestra:

$$n = \frac{(124 x 3.8416) x 0.25}{0.0025(123) + 3.8416 x 0.25}$$

$$n = \frac{118.1292}{0.3075 + 0.9604}$$

$$n = \frac{119.0896}{1.2679} = 93.92 = 94 \text{ estudiantes.}$$

Tamaño de muestra: 94 estudiantes

Corrección del tamaño de la muestra $\frac{n}{N} > e$

$$\frac{94}{124} = 0.75 > 0.05$$

Para realizar la mencionada corrección, se aplicó la fórmula sugerida por Triola (2009).

$$n = \frac{n}{1 + \frac{n-1}{N}}$$

$$n = \frac{94}{1 + \frac{94-1}{124}}$$

$n = 54$ estudiantes

Como en el nivel secundario existe 5 grados, se procedió a realizar el muestreo estratificado, para ello se aplicó la siguiente fórmula:

$$n_i = n \frac{N_i}{N}$$

ANEXO 7

Matriz Evaluación por juicio de expertos



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: ESTRÉS ACADÉMICO

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia ¹		Claridad ²		Relevancia ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN: ESTRESORES								
01	¿Te sientes estresado por demasiados trabajos o tareas que tienes que realizar a diario?	x		x		x		
02	¿Te sientes estresado por el carácter o personalidad de tu docente?	x		x		x		
03	¿Te sientes estresado por la forma en la que evalúan tus trabajos los docentes?	x		x		x		
04	¿Te sientes estresado del nivel de exigencia que tienen tus docentes?	x		x		x		
05	¿Te sientes estresado por no tener el tiempo adecuado para realizar las tareas que te dejan tus docentes?	x		x		x		
06	¿Te sientes estresado al no tener claro que es lo que quieren los docentes?	x		x		x		
DIMENSIÓN: REACCIONES								
07	¿Cuándo estas estresado/a sientes cansancio permanente?	x		x				
08	¿Cuándo estas estresado/a te sientes triste o deprimido?	x		x		x		
09	¿Cuándo estas estresado/a te sientes desesperado o angustiado?	x		x		x		
10	¿Cuándo estas estresado/a presentas problemas de concentración?	x		x		x		
11	¿Cuándo estas estresado/a sientes la necesidad de discutir o crear conflictos?	x		x		x		
12	¿Cuándo estas estresado/a sientes desgano para hacer tus tareas académicas?	x		x				
DIMENSIÓN: TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO								
13	¿No te concentras para resolver eventos que te preocupan?	x				x		
14	¿No propones soluciones para resolver situaciones que te están preocupando?	x				x		
15	¿No analizas lo negativo y positivo de las soluciones que pensaste para que resuelvas la situación que te tiene preocupado/a?	x		x		x		
16	¿No mantienes el control de tus emociones para que no te pueda estresar?	x		x		x		
17	¿No recuerdas situaciones similares que pasaron anteriormente y piensas en como las solucionaste?	x		x		x		
18	¿No elaboras un plan para que afrontes lo que te causa estrés y ejecutas tus tareas?	x		x				
19	¿No tratas de obtener lo positivo de lo que te preocupa?	x						

Observaciones (precisar si hay suficiencia): El instrumento es aplicable

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

Apellidos y nombres del juez validador: Dr/ Mg. DIAZ LAZO Milagros Josefina DNI: 46797074

Especialidad del validador: Maestra en psicología educativa

Fecha: 11/08/2023

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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



Milagros I. Diaz Lazo
 PSICOLOGA
 C P s P 26791

Firma del Experto Informante

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: HÁBITOS DE ESTUDIO

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia ¹		Claridad ²		Relevancia ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN: MÉTODOS DE ESTUDIO								
01	¿Estableces objetivos realistas de estudio?	x				x		
02	¿Priorizas las tareas que consideras importantes?	x		x		x		
03	¿Tomas apuntes durante la lección impartida por tu profesor?	x		x		x		
04	¿Ordenas el lugar donde vas a realizar tus actividades académicas?	x		x		x		
05	¿Organizas tus actividades de acuerdo a la prioridad?	x		x				
DIMENSIÓN: PLANIFICACIÓN DE ESTUDIO								
06	¿Creas tu plan de estudio?	x				x		
07	¿Planificas tu horario semanalmente intentando cumplir con ello?	x				x		
08	¿Procuras que tus familiares, compañeros y amigos te apoyen en cumplir con el Plan?	x		x		x		
09	¿Asignas tu tiempo para cosa que vas a realizar?	x		x		x		
10	¿Distribuyes tu tiempo según la importancia o dificultad de la actividad?	x		x		x		
11	¿Reservas tiempo para realizar actividades con tus amigos u otros pasatiempos?			x				
12	¿Intercalas periodos de tiempo para tomarte un descanso cuando estudias?	x						
DIMENSIÓN: MEMORIA Y APRENDIZAJE								
13	¿Consideras que eres consciente de lo que sabes y no sabes identificando tus fortalezas y debilidades de un curso o tema en específico?	x				x		
14	¿Realizas preguntas cada vez que consideras la necesidad de aprender algo más acerca de un tema?	x		x		x		
15	¿Creas mapas conceptuales y gráficos para consolidar tu aprendizaje?	x		x		x		
16	¿Creas imágenes mentales a partir de los que hayas observado para poder memorizarlo?	x		x		x		
17	¿Fijas tu atención al objeto que deseas memorizar?	x		x		x		
18	¿Relacionas la información nueva aprendida con los conocimientos previos?	x		x		x		
19	¿Recuerdas todo aquellos que hayas memorizado?	x		x		x		
20	¿Aceptas no estar siempre concentrado a tope?	x		x		x		
21	¿Evitas actitudes negativas hacia los cursos o asignaturas?	x		x		x		
22	¿Antes de ponerte a estudiar dejas resultas las actividades que puedan causar interrupciones?	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): El instrumento es aplicable

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

Apellidos y nombres del juez validador: D^a/ Mg. DIAZ LAZO Milagros Josefina DNI: 46797074

Especialidad del validador: Maestra en psicología educativa

Fecha: 11/08 / 2023

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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

 Milagros J. Diaz Lazo
PSICOLOGA
C P S P 26791

Firma del Experto Informante

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: ESTRÉS ACADÉMICO

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia ¹		Claridad ²		Relevancia ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSION: ESTRESORES								
01	¿Te sientes estresado por demasiados trabajos o tareas que tienes que realizar a diario?	X				X		
02	¿Te sientes estresado por el carácter o personalidad de tu docente?	X		X		X		
03	¿Te sientes estresado por la forma en la que evalúan tus trabajos los docentes?	X		X		X		
04	¿Te sientes estresado del nivel de exigencia que tienen tus docentes?	X		X		X		
05	¿Te sientes estresado por no tener el tiempo adecuado para realizar las tareas que te dejan tus docentes?	X		X		X		
06	¿Te sientes estresado al no tener claro que es lo que quieren los docentes?	X		X		X		
DIMENSION: REACCIONES								
07	¿Cuándo estas estresado/a sientes cansancio permanente?	X						
08	¿Cuándo estas estresado/a te sientes triste o deprimido?	X		X		X		
09	¿Cuándo estas estresado/a te sientes desesperado o angustiado?	X		X		X		
10	¿Cuándo estas estresado/a presentas problemas de concentración?	X		X		X		
11	¿Cuándo estas estresado/a sientes la necesidad de discutir o crear conflictos?	X		X		X		
12	¿Cuándo estas estresado/a sientes desgano para hacer tus tareas académicas?	X		X		X		
DIMENSION: TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO								
13	¿No te concentras para resolver eventos que te preocupan?			X		X		
14	¿No propones soluciones para resolver situaciones que te están preocupando?	X		X		X		
15	¿No analizas lo negativo y positivo de las soluciones que pensaste para que resuelvas la situación que te tiene preocupado/a?	X		X		X		
16	¿No mantienes el control de tus emociones para que no te pueda estresar?	X		X		X		
17	¿No recuerdas situaciones similares que pasaron anteriormente y piensas en como las solucionaste?	X		X		X		
18	¿No elaboras un plan para que afrontes lo que te causa estrés y ejecutas tus tareas?	X		X		X		
19	¿No tratas de obtener lo positivo de lo que te preocupa?	X				X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): hay suficiencia después de corregir las observaciones

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mag/ July Arias Sáliga DNI: **40834827**

Especialidad del validador: Psicóloga

Fecha: 11/07/2023

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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



 Firma del Experto Informante

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: HÁBITOS DE ESTUDIO

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia ¹		Claridad ²		Relevancia ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN: MÉTODOS DE ESTUDIO								
01	¿Estableces objetivos realistas de estudio?	X		X		X		
02	¿Priorizas las tareas que consideras importantes?	X		X		X		
03	¿Tomas apuntes durante la lección impartida por tu profesor?	X		X		X		
04	¿Ordenas el lugar donde vas a realizar tus actividades académicas?	X		X		X		
05	¿Organizas tus actividades de acuerdo a la prioridad?	X		X		X		
DIMENSIÓN: PLANIFICACIÓN DE ESTUDIO								
06	¿Creas tu plan de estudio?	X		X		X		
07	¿Planificas tu horario semanalmente intentando cumplir con ello?	X		X		X		
08	¿Procuras que tus familiares, compañeros y amigos te apoyen en cumplir con tu Plan establecido ?		X	X		X		
09	¿Asignas tu tiempo para cosa que vas a realizar?	X		X		X		
10	¿Distribuyes tu tiempo según la importancia o dificultad de la actividad?	X		X		X		
11	¿Reservas tiempo para realizar actividades con tus amigos u otros pasatiempos?	X		X				
12	¿Intercalas periodos de tiempo para tomarte un descanso cuando estudias?							
DIMENSIÓN: MEMORIA Y APRENDIZAJE								
13	¿Consideras que eres consciente de lo que sabes y no sabes, identificando tus fortalezas y debilidades de un curso o tema en específico?	X		X		X		
14	¿Realizas preguntas cada vez que consideras la necesidad de aprender algo más acerca de un tema?	X		X		X		
15	¿Creas mapas conceptuales y gráficos para consolidar tu aprendizaje? ¿Creas organizadores para consolidar tu aprendizaje?		X		X	X		
16	¿Creas imágenes mentales a partir de los que hayas observado para poder memorizarlo?	X		X		X		
17	¿Fijas tu atención al objeto que deseas memorizar?	X		X		X		
18	¿Relacionas la información nueva aprendida con los conocimientos previos?	X		X		X		
19	¿Recuerdas todo aquello que hayas memorizado?		X	X			X	La pregunta es muy genérica podrías considerar ¿Del tema de interés estudiado, recuerdas con mayor facilidad algunos términos?
20	¿Aceptas no estar siempre concentrado a tope?	X		X		X		
21	¿Evitas actitudes negativas hacia los cursos o asignaturas?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia después de la corrección

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mag. July Mirtha Arias Sánciga DNI: 40834827

Especialidad del validador: **Psicóloga**

Fecha: 11 07/ 2023

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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



Firma del Experto Informante

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: ESTRÉS ACADÉMICO

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia ¹		Claridad ²		Relevancia ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSION: ESTRESORES								
01	¿Te sientes estresado por demasiados trabajos o tareas que tienes que realizar a diario?	X		X		X		
02	¿Te sientes estresado por el carácter o personalidad de tu docente?	X		X		X		
03	¿Te sientes estresado por la forma en la que evalúan tus trabajos los docentes?	X		X		X		
04	¿Te sientes estresado del nivel de exigencia que tienen tus docentes?	X		X		X		
05	¿Te sientes estresado por no tener el tiempo adecuado para realizar las tareas que te dejan tus docentes?	X		X		X		
06	¿Te sientes estresado al no tener claro que es lo que quieren los docentes?	X		X		X		
DIMENSION: REACCIONES								
07	¿Cuándo estas estresado/a sientes cansancio permanente?	X		X		X		
08	¿Cuándo estas estresado/a te sientes triste o deprimido?	X		X		X		
09	¿Cuándo estas estresado/a te sientes desesperado o angustiado?	X		X		X		
10	¿Cuándo estas estresado/a presentas problemas de concentración?	X		X		X		
11	¿Cuándo estas estresado/a sientes la necesidad de discutir o crear conflictos?	X		X		X		
12	¿Cuándo estas estresado/a sientes desgano para hacer tus tareas académicas?	X		X		X		
DIMENSION: TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO								
13	¿No te concentras para resolver eventos que te preocupan?	X		X		X		
14	¿No propones soluciones para resolver situaciones que te están preocupando?	X		X		X		
15	¿No analizas lo negativo y positivo de las soluciones que pensaste para que resuelvas la situación que te tiene preocupado/a?	X		X		X		
16	¿No mantienes el control de tus emociones para que no te pueda estresar?	X		X		X		
17	¿No recuerdas situaciones similares que pasaron anteriormente y piensas en como las solucionaste?	X		X		X		
18	¿No elaboras un plan para que afrontes lo que te causa estrés y ejecutas tus tareas?	X		X		X		
19	¿No tratas de obtener lo positivo de lo que te preocupa?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg. CANALES CÓNDOR MAURO SEFERINO _____ DNI: 41608743

Especialidad del validador: _____

Fecha: 18/07/2023

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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


 CANALES CÓNDOR MAURO SEFERINO
 FIRMA DEL FUNCIONARIO

Firma del Experto Informante

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: HÁBITOS DE ESTUDIO

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia ¹		Claridad ²		Relevancia ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN: MÉTODOS DE ESTUDIO								
01	¿Estableces objetivos realistas de estudio?	X		X		X		
02	¿Priorizas las tareas que consideras importantes?	X		X		X		
03	¿Tomas apuntes durante la lección impartida por tu profesor?	X		X		X		
04	¿Ordenas el lugar donde vas a realizar tus actividades académicas?	X		X		X		
05	¿Organizas tus actividades de acuerdo a la prioridad?	X		X		X		
DIMENSIÓN: PLANIFICACIÓN DE ESTUDIO								
06	¿Creas tu plan de estudio?	X		X		X		
07	¿Planificas tu horario semanalmente intentando cumplir con ello?	X		X		X		
08	¿Procuras que tus familiares, compañeros y amigos te apoyen en cumplir con el Plan?	X		X		X		
09	¿Asignas tu tiempo para cosa que vas a realizar?	X		X		X		
10	¿Distribuyes tu tiempo según la importancia o dificultad de la actividad?	X		X		X		
11	¿Reservas tiempo para realizar actividades con tus amigos u otros pasatiempos?	X		X		X		
12	¿Intercalas periodos de tiempo para tomarte un descanso cuando estudias?	X		X		X		
DIMENSIÓN: MEMORIA Y APRENDIZAJE								
13	¿Consideras que eres consiente de lo que sabes y no sabes, identificando tus fortalezas y debilidades de un curso o tema en específico?	X		X		X		
14	¿Realizas preguntas cada vez que consideras la necesidad de aprender algo más acerca de un tema?	X		X		X		
15	¿Creas mapas conceptuales y gráficos para consolidar tu aprendizaje?	X		X		X		
16	¿Creas imágenes mentales a partir de los que hayas observado para poder memorizarlo?	X		X		X		
17	¿Fijas tu atención al objeto que deseas memorizar?	X		X		X		
18	¿Relacionas la información nueva aprendida con los conocimientos previos?	X		X		X		
19	¿Recuerdas todo aquellos que hayas memorizado?	X		X		X		
20	¿Aceptas no estar siempre concentrado a tope?	X		X		X		
21	¿Evitas actitudes negativas hacia los cursos o asignaturas?	X		X		X		
22	¿Antes de ponerte a estudiar dejas resultas las actividades que puedan causar interrupciones?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ CANALES CÓNDOR MAURO SEFERINO _____ DNI: 41608743 _____

Especialidad del validador: _____

Fecha: 18/ 07 / 2023

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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



 CANALES CÓNDOR MAURO SEFERINO

 FIRMA DEL FUNCIONARIO

Firma del Experto Informante

ANEXO 8

Prueba piloto de confiabilidad para el instrumento que evalúa el estrés académico

N°	Estresores						Reacciones						Técnicas de afrontamiento						
	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	i16	i17	i18	i19
1	3	2	1	1	1	3	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	1
2	2	1	2	3	1	1	3	1	2	1	2	3	2	1	2	1	3	1	3
3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5
4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	1
5	4	5	4	3	3	4	5	3	4	3	5	3	3	3	5	5	5	5	5
6	3	2	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
7	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2
8	1	1	1	2	1	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2	1
9	3	3	3	2	2	2	3	1	2	3	1	2	2	3	1	2	2	1	2
10	2	2	3	3	2	1	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2
11	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
12	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2
1	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2
13	4	3	4	3	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	3	4	4	4
14	2	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	1	1	3	1	3
15	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2
16	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
17	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5
18	2	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2
19	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	1	3	2	1	2	2	3
20	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
21	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
22	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
23	2	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	3	1	3	1	3	1	2	1
24	3	3	3	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2
25	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2
26	5	4	4	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5
27	2	1	2	2	1	1	1	3	1	3	1	1	1	3	1	1	2	2	1
28	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2
29	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3
30	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5

Fuente: Muestra piloto

2. Prueba de confiabilidad del instrumento que evalúa el estrés académico, “ α ” Alfa de Cronbach.

CONFIABILIDAD TOTAL

Estrés	
Cronbach's Alpha	N of Items
,982	19

Salida SPSS V. 24

CONFIABILIDAD SEGÚN ITEMS

Ítems	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
E1	47,30	345,321	,813	,980
E2	47,30	341,114	,846	,980
E3	47,30	340,838	,877	,979
E4	47,37	349,964	,710	,981
E5	47,43	338,047	,891	,979
E6	47,47	335,568	,885	,979
E7	47,13	339,430	,844	,980
E8	47,20	344,441	,800	,980
E9	47,30	338,838	,902	,979
E10	47,37	344,309	,764	,980
E11	47,27	335,720	,911	,979
E12	47,37	341,482	,856	,980
E13	47,27	343,168	,847	,980
E14	47,17	344,006	,771	,980
E15	47,23	334,806	,894	,979
E16	47,30	338,838	,835	,980
E17	47,30	336,424	,891	,979
E18	47,40	335,903	,858	,980
E19	47,33	336,299	,852	,980

Salida SPSS V. 24

Prueba piloto de confiabilidad para el instrumento que evalúa los hábitos de estudio

No	Método de estudio					Planificación de estudio							Memoria y aprendizaje									
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	i16	i17	i18	i19	i20	i21	i22
1	1	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	4	4	3	3	5	3	4	5	5	5	3	5	5	3	3	5	4	4	5	4	5	5
3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	1	1	1	1	2	3	1	2	1	1	1
4	3	2	1	1	2	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3
5	2	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2
6	2	1	1	2	1	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3
8	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	2	3	2	3
9	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	1	4	4	3	3	4	4	4	4	4
10	1	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4
11	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	1	1	1
12	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	2	4	4	2	1	4	4	4
13	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	1	3	2	1	3	3
14	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1
15	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	5	3	4	4	5	5	3	4	3	3	3	3
16	3	3	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3
17	1	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
18	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
19	3	3	3	3	3	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	3	3	3	4
20	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	3
21	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2
22	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1
23	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	1	3
24	1	3	1	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3
25	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3	1	3	1
26	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2
27	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
28	3	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3
29	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	1	2	2	2	2	1	1	3
30	2	3	3	2	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	3	1

Fuente: Muestra piloto

2. Prueba de confiabilidad del instrumento que evalúa los hábitos de estudio, “ α ”
Alfa de Cronbach

CONFIABILIDAD TOTAL

Hábitos de estudio	
Cronbach's Alpha	N of Items
,973	22

Salida SPSS V. 24

CONFIABILIDAD SEGÚN ITEMS

Items	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
R1	58,30	401,803	,584	,973
R2	57,80	396,648	,747	,972
R3	57,87	385,223	,779	,972
R4	57,70	386,907	,800	,971
R5	57,63	386,309	,852	,971
R6	57,87	387,706	,763	,972
R7	57,60	389,283	,841	,971
R8	57,57	381,771	,879	,971
R9	57,53	381,292	,877	,971
R10	57,43	379,426	,906	,970
R11	57,40	382,455	,852	,971
R12	57,70	380,424	,791	,972
R13	57,63	381,275	,817	,971
R14	57,60	384,593	,830	,971
R15	57,77	387,082	,697	,972
R16	57,43	379,978	,894	,970
R17	57,50	387,638	,811	,971
R18	57,73	392,685	,726	,972
R19	57,90	400,024	,573	,973
R20	58,03	386,999	,739	,972
R21	57,93	396,133	,627	,973
R22	57,87	393,637	,688	,972

Salida SPSS V. 24

ANEXO 9

Base de datos de estrés

N°	Total de estrés	Nivel	Estresores	Nivel	Reacciones	Nivel	Técnicas de afrontamiento	Nivel
1	36	1	11	1	12	1	13	1
2	35	1	10	1	12	1	13	1
3	79	3	22	2	24	3	33	3
4	47	2	14	2	16	2	17	2
5	77	3	23	3	23	3	31	3
6	50	2	14	2	17	2	19	2
7	50	2	17	2	16	2	17	2
8	29	1	7	1	10	1	12	1
9	40	1	15	2	12	1	13	1
10	44	1	13	1	16	2	15	1
11	40	1	13	1	13	1	14	1
12	31	1	9	1	10	1	12	1
13	45	2	15	2	14	2	16	1
14	79	3	24	3	26	3	29	3
15	31	1	9	1	7	1	15	1
16	44	1	15	2	14	2	15	1
17	51	2	18	2	15	2	18	2
18	93	3	29	3	30	3	34	3
19	43	1	16	2	13	1	14	1
20	37	1	12	1	11	1	14	1
21	52	2	14	2	18	2	20	2
22	95	3	30	3	30	3	35	3
23	40	1	12	1	13	1	15	1
24	31	1	9	1	10	1	12	1
25	45	2	14	2	15	2	16	1
26	42	1	13	1	14	2	15	1
27	90	3	27	3	28	3	35	3
28	30	1	9	1	10	1	11	1
29	45	2	14	2	15	2	16	1
30	47	2	15	2	15	2	17	2
31	88	3	29	3	27	3	32	3
32	72	3	25	3	25	3	22	2
33	49	2	15	2	16	2	18	2
34	20	1	6	1	6	1	8	1
35	32	1	8	1	10	1	14	1
36	89	3	29	3	26	3	34	3
37	44	1	13	1	13	1	18	2
38	73	3	21	2	28	3	24	2
39	24	1	7	1	7	1	10	1
40	41	1	12	1	14	2	15	1
41	40	1	11	1	13	1	16	1
42	22	1	8	1	7	1	7	1
43	54	2	16	2	17	2	21	2
44	83	3	26	3	27	3	30	3
45	37	1	7	1	14	2	16	1
46	77	3	28	3	17	2	32	3
47	91	3	29	3	30	3	32	3
48	46	2	11	1	16	2	19	2
49	27	1	8	1	10	1	9	1
50	47	2	15	2	16	2	16	1
51	87	3	30	3	26	3	31	3
52	72	3	27	3	22	2	23	2
53	48	2	16	2	16	2	16	1
54	19	1	6	1	6	1	7	1

Base de datos de los hábitos de estudio

N°	Total Hábitos de estudio	Nivel	Método de estudio	Nivel	Planificación de estudio	Nivel	Memoria y aprendizaje	Nivel
1	61	2	13	2	18	1	30	3
2	92	3	19	3	30	2	43	3
3	35	1	9	1	12	1	14	1
4	51	1	9	1	17	1	25	3
5	35	1	6	1	14	1	15	1
6	53	2	7	1	18	1	28	3
7	62	2	15	2	21	1	26	3
8	94	3	21	3	35	2	38	3
9	73	2	18	2	20	1	35	2
10	69	2	14	2	20	1	35	2
11	57	2	10	1	20	1	27	3
12	83	3	19	3	30	2	34	3
13	55	2	14	2	18	1	23	1
14	28	1	6	1	10	1	12	1
15	85	3	20	3	28	2	37	3
16	92	3	18	2	32	2	42	3
17	59	2	13	2	17	1	29	3
18	26	1	7	1	8	1	11	1
19	88	3	15	2	33	2	40	3
20	91	3	17	2	30	2	44	3
21	53	2	12	2	16	1	25	3
22	35	1	9	1	11	1	15	1
23	51	1	13	2	16	1	22	1
24	60	2	12	2	21	1	27	3
25	54	2	14	2	18	1	22	1
26	58	2	12	2	19	1	27	3
27	33	1	6	1	9	1	18	1
28	84	3	21	3	31	2	32	3
29	46	1	9	1	17	1	20	1
30	51	1	13	2	16	1	22	1
31	30	1	7	1	9	1	14	1
32	37	1	7	1	11	1	19	1
33	50	1	14	2	17	1	19	1
34	106	3	24	3	35	2	47	3
35	39	1	7	1	15	1	17	1
36	58	2	9	1	19	1	30	3
37	82	3	18	2	21	1	43	3
38	26	1	5	1	9	1	12	1
39	98	3	21	3	32	2	45	3
40	65	2	12	2	22	1	31	3
41	55	2	12	2	17	1	26	3
42	81	3	19	3	22	1	40	3
43	80	2	22	3	23	1	35	2
44	25	1	7	1	8	1	10	1
45	92	3	23	3	29	2	40	3
46	51	1	10	1	16	1	25	3
47	24	1	6	1	8	1	10	1
48	53	2	11	1	15	1	27	3
49	78	2	15	2	23	1	40	3
50	48	1	9	1	16	1	23	1
51	56	2	11	1	18	1	27	3
52	51	1	13	2	16	1	22	1
53	61	2	14	2	19	1	28	3
54	110	3	25	3	35	3	50	3