



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. N° 20392. Huaral, en el año 2020

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestro en Psicología Educativa

AUTOR:

Br. Ramírez Abanto, Guillermo Elías (ORCID: 0000-0002-8085-5986)

ASESORA:

Dra. Cuenca Robles, Nancy Elena (ORCID: 0000-0003-3538-2099)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral del infante, niño y adolescente

LIMA – PERÚ

2020

DEDICATORIA

A Dios, por disfrutar del aire que respiro en todo momento. A mi amada esposa, por su motivación tenaz y sus consejos sabios. A mis amados maestros de la UCV, que me han inspirado a partir de su praxis.

AGRADECIMIENTO

A nuestro Dios todo poderoso. A mis queridos maestros de la Universidad César Vallejo, quienes nos orientaron e impulsaron a seguir investigando, de manera especial a la Doctora Nancy Elena Cuenca Robles.

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variables y operacionalización	15
3.3. Población, muestra y muestreo	16
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	16
3.5. Procedimiento	19
3.6. Métodos de análisis de datos	19
3.7. Aspectos éticos	19
IV. RESULTADOS	20
V. DISCUSIÓN	28
VI. CONCLUSIONES	32
VII. RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS	34
ANEXOS	39

Índice de tablas

Tabla 1 Ficha técnica del instrumento Casm-85	17
Tabla 2 Ficha técnica del instrumento SISCO	17
Tabla 3: Distribución de frecuencia y porcentaje de los niveles con respecto a la variable de hábitos de estudio	20
Tabla 4: Distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles con respecto a la variable de estrés académico	21
Tabla 5: Coeficiente de correlación y significación entre las variables hábitos de estudio y estrés académico	22
Tabla 6: Coeficiente de correlación entre las variables estudio y estrés académico	23
Tabla 7: Coeficiente de correlación entre las variables tareas y estrés académico	24
Tabla 8: Coeficiente de correlación entre las variables exámenes y estrés académico	25
Tabla 9: Coeficiente de correlación entre las variables clases y estrés académico	26
Tabla 10: Coeficiente de correlación entre las variables momentos y estrés académico	27

Índice de figuras

Figura 1: Distribución de frecuencia y porcentaje de los niveles con respecto a la variable de hábitos de estudio	20
Figura 2: Distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles con respecto a la variable de estrés académico	21

RESUMEN

El presente estudio tuvo como finalidad el indagar entre la posible relación entre las variables hábitos de estudio y estrés académico. Esto se realizó en una muestra de 59 estudiantes varones y mujeres de un colegio estatal del distrito de Huaral en Lima. Resulta importante su estudio debido a que se ha observado en el estudiantado que tienen métodos pobres para organizar su tiempo de estudio y tareas, esto repercute notablemente en la presentación de sus asignaciones domiciliarias y en las calificaciones, además de en su nivel de estrés. El estudio es de tipo básico, diseño no experimental y correlacional. Las conclusiones arrojan que existe una relación (-0,287) significativa e inversa entre los hábitos de estudio y el estrés académico. Con respecto a los objetivos específicos, se cruzan las dimensiones de los hábitos de estudio donde se obtuvo relación significativa e inversa en la dimensión Estudio (-0,331) pero no fue igual para la dimensión de tareas que presentó $p > 0,005$, mientras que en las demás dimensiones como exámenes (-0,195), clases (-0,249) y momentos (-0,092), se encontró relación significativa con el estrés académico.

Palabras clave: hábitos, hábitos de estudio, estrés académico.

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the possible relationship between the variables study habits and academic stress. This was done in a sample of 59 male and female students from a state school in the Huaral district of Lima. Their study is important because it has been observed in students that they have poor methods to organize their study time and homework, this has a significant impact on the presentation of their home assignments and grades, in addition to their stress level. The study is of a basic type, non-experimental and correlational design. The conclusions show that there is a significant and inverse relationship (-0.287) between study habits and academic stress. Regarding the specific objectives, the dimensions of study habits are crossed where a significant and inverse relationship was obtained in the Study dimension (-0.331) but it was not the same for the task dimension that presented $p > 0.005$, while in the Other dimensions such as exams (-0.195), classes (-0.249) and moments (-0.092), a significant relationship with academic stress was found.

Keywords: habits, study habits, academic stress.