



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA
EDUCATIVA**

**Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de
tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de
Sargentillo – Ecuador**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Herrera Alvarez, Joseline Patricia (ORCID: 0000-0002-5767-487X)

ASESOR:

Dr. Mendívez Espinoza, Yván Alexander (ORCID: 0000-0002-7848-7002)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y aprendizaje

PIURA - PERÚ

2021

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a Dios quien guía siempre mis pasos y me dio la sabiduría necesaria para poder culminar esta carrera y empezar una nueva etapa en mi vida profesional.

A mi familia, mi padre Rolando Herrera Suárez, mi madre Martha Alvarez Piguave y mi hermano Rolando Herrera Alvarez quienes son mi pilar fundamental para seguir adelante, por su paciencia, por apoyarme cuando más los necesito, por extender su mano en momentos difíciles y por el amor brindado cada día, este trabajo de investigación es para ustedes.

La autora

AGRADECIMIENTO

Mi sincero agradecimiento a la Universidad César Vallejo filial Piura, por abrirme las puertas hacia nuevos conocimientos, y a cada uno de sus docentes por su enseñanza a lo largo de la preparación de mi profesión.

Agradezco infinitamente a la MSc. Myrna Morán Ortiz, Rectora del Colegio de Bachillerato Lomas de Sargentillo y a mis compañeros docentes que me ayudaron de una manera desinteresada y de buena voluntad; sin ellos no hubiera sido posible realizar la presente tesis.

Para culminar, quiero agradecer a mi tutor Dr. Yván Alexander, Mendívez Espinoza, quien, con sus conocimientos, paciencia y apoyo incondicional, me guio a través de cada una de las etapas de este trabajo de investigación para alcanzar los resultados que buscaba.

La autora

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	15
3.1. Tipo y diseño de investigación	15
3.2. Variables de estudio y operacionalización	16
3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis	18
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	20
3.5. Procedimientos	22
3.6. Métodos de análisis de datos	22
3.7. Aspectos éticos	23
IV. RESULTADOS	24
V. DISCUSIÓN	29
VI. CONCLUSIONES	36
VII. RECOMENDACIONES	37
REFERENCIAS	38
ANEXOS	47

Índice de Tablas

Tabla 1.	Población de estudio	18
Tabla 2.	Validez de contenido	21
Tabla 3.	Nivel de hábitos de estudio y nivel de estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador	24
Tabla 4.	Prueba de Normalidad de las variables hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador	25
Tabla 5.	Correlación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador	26
Tabla 6.	Correlación entre hábitos de estudio y estímulos estresaros en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador	27
Tabla 7.	Correlación entre hábitos de estudio y síntomas del estímulo estresor (físicos, psicológicos y comportamentales) en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador	28
Tabla 8.	Correlación entre hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador	29

RESUMEN

La tesis tuvo como objetivo determinar la relación estadística entre hábitos de estudio con el estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador. Es una investigación aplicada, correlacional, cuantitativa, con diseño no experimental, la muestra fue 155 estudiantes, se aplicó el Inventario de Hábitos de estudio CASM 85 y el Inventario SISCO del Estrés Académico, los datos fueron procesados con el programa SPSS Versión 25, los resultados descriptivos indican que un 29% (45 sujetos), posee una tendencia positiva respecto a los hábitos de estudio, dicha tendencia se asocia con un nivel moderado de estrés académico, a nivel inferencial se evidenció que entre las dos variables existe un rho de 0,725** Sig. <0,01 (correlación positiva alta). Se concluye que los hábitos de estudio se relacionan positivamente con el estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo. Esto significa que, la práctica constante de patrones conductuales para adquirir y aprovechar al máximo los aprendizajes de los estudiantes, se debe a la manifestación de un conjunto de procesos y respuestas adaptativas psicológicas asociadas a una serie de demandas del contexto académico en el que se desenvuelven (estrés académico).

Palabras claves: conductas, estudio, estímulos, síntomas, estrategias

ABSTRACT

The aim of the thesis was to determine the statistical relationship between study habits and academic stress in third-year high school students of the Lomas de Sargentillo Agricultural College - Ecuador. It is an applied, correlational, quantitative research, with no experimental design, the sample was 155 students, the CASM 85 Inventory of Study Habits and the SISCO Inventory of Academic Stress were applied, the data were processed with the SPSS program Version 25, the descriptive results indicate that 29% (45 subjects) have a positive trend with respect to the study habits, this trend is associated with a moderate level of academic stress, at an inferential level it was evident that between the two variables there is a rho of 0,725** Sig. <0.01 (high positive correlation). It is concluded that study habits are positively related to academic stress in third-year high school students of the Lomas de Sargentillo Agricultural College. This means that, the constant practice of behavioral patterns to acquire and maximize the learnings of students, is due to the manifestation of a set of psychological adaptive processes and responses associated with a series of demands of the academic context in which they develop (academic stress).

Keywords: behaviors, study, stimuli, symptoms, strategies

I. INTRODUCCIÓN

Los hábitos de estudio resultan ser esenciales para los estudiantes ya que con ellos se verá reflejado su desempeño académico, dependiendo de cuan eficaces sean en el uso de estos, mejores resultados obtendrán. (Elizalde, 2017). Está demostrado que académicamente sin habilidades y técnicas de estudio, el estudiante no se obtendrá buenos hábitos de estudio, resultan ser pieza clave para lograr aprendizajes duraderos, practicar estas conductas permite aprender con mayor rapidez y profundidad. (Mondragón, Cardoso y Bobadilla, 2017).

En España en 2016, se llevó a cabo un estudio en 9 instituciones educativas públicas verificando que, las mujeres tiene un buen uso de hábitos de estudio lo cual mejora sus notas académicas, en cambio los varones no emplean hábitos de estudio, siendo muy perjudicial para su rendimiento académico, por tal motivo se ha considerado conveniente que en estas instituciones educativas se promuevan en los estudiantes sobre la planificación del tiempo, la mejora del lugar de estudio y el uso adecuado de técnicas al momento de estudiar. (Capdevila y Bellmut, 2016).

En Colombia en 2019, se pudo conocer la práctica de los hábitos de estudio de la población estudiantil de educación media, la mayoría se encuentra en un nivel promedio, sin embargo, esto no quiere decir que hay una tendencia positiva, ya que se pudo verificar que la cifra actual se ubica en límite, debido a que un 38% posee hábitos de estudio y técnicas de estudio, seguido del 34% que tiene un mal manejo de estos, el resto se encuentra aún en proceso. (Villamizar, Galviz y Medina, 2019).

En Ecuador, estudios destacan el rol fundamental que cumplen los hábitos de estudio en el éxito académico en los individuos, se dice que, la práctica de hábitos de estudio eficaces eleva en un 60% el buen rendimiento académico. (García, 2019). Otro estudio efectuado en Guayaquil indica que, uno de los motivos de la deserción académica, son los malos hábitos de estudio, por ello es importante apoyar al estudiante en el desarrollo de habilidades y estrategias que les permita mejorar sus hábitos de estudio. (Castro, Allison, Castro, Angie., y Saeteros, 2019).

El estudio del estrés en adolescentes, indican que existen distintos dominios en los cuales se generan situaciones estresantes para el sujeto, dado al período del desarrollo evolutivo en que se encuentra, en este sentido hablar del estrés

académico, es aquel estrés que el sujeto tiene en su contexto escolar asociada con las situaciones y experiencias ligadas directamente al proceso de enseñanza aprendizaje. (Costarelli & Pastsai, 2012). Los especialistas creen el malestar estudiantil como causa de cuestiones ambientales, físicas y emocionales ejercen una presión sobre las competencias individuales para enfrentar la escuela y sus habilidades cognitivas (Armenta & Quiroz, 2019).

En Perú, se verificó como los problemas de los adolescentes trujillanos, pueden afectar seriamente el rendimiento académico, este estudio identificó que, en secundaria uno de los mayores problemas es el estrés en el área académica, el cual genera problemas a nivel psicológico (rabia, ansiedad, frustración, el cansancio) y problemas a nivel cognitivo (dificultades en la memoria, poca atención, disminución para planificar y organizar el tiempo, entre otros). (Mercader, 2020).

En Ecuador, algunas investigaciones recientes han reflejado la situación actual sobre estrés académico, tal es el caso que en una institución técnica de Guayaquil se pudo comprobar que el 97% de la población estudiantil, afirman la presencia de estrés a nivel académico, reconociendo que esto es un factor que afecta su bienestar y su salud. (Álvarez, Medardo y Herrera, 2018).

En el Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo, algunos docentes sospechan que los estudiantes de tercero de bachillerato, no tienen adecuados hábitos de estudio, debido a que en los exámenes tratan de memorizar los conceptos a última hora, estudian en un lugar desordenado y con muchos ruidos, esta situación se ha visto muy afectada debido a la pandemia de la COVID-19, en donde las actividades educativas deben desarrollarse de manera virtual, sin tener contacto presencial con el docente, además muchos padres no guían a sus hijos en la incorporación de hábitos de estudio, porque los consideran autónomos. También se ha observado que, en las clases, algunos estudiantes se muestran, cansados, fatigados, en algunos casos hay mayor ausentismo escolar, y aumento de quejas somáticas. Es así que el estudio se planteó como problema general: ¿De qué manera los hábitos de estudio se relacionan con el estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador?; mientras que los problemas específicos fueron: a) ¿De qué manera los hábitos de estudio se relacionan con los estímulos estresores en los

estudiantes de tercero de bachillerato?, b) ¿De qué manera los hábitos de estudio se relacionan con los síntomas del estímulo estresor en los estudiantes de tercero de bachillerato?, c) ¿De qué manera los hábitos de estudio se relacionan con las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de tercero de bachillerato?

El estudio resultó conveniente porque tomó como eje principal al estudiante y su aprendizaje, buscando entender cómo los hábitos de estudio pueden relacionarse con el estrés académico, además esto explicaría el éxito académico de algunos estudiantes, a nivel práctico recomendó estrategias que fomenten en la comunidad educativa, el abordaje del problema a través de diversas acciones tales como talleres, charlas, programas, etc. Por su valor teórico resultó ser muy importante llevar a cabo el estudio, porque recurrió a la revisión de diversas posturas teóricas, psicológicas y educativas las cuales ayudaron a entender mejor el estudio de cada variable. Por su utilidad metodológica fue una investigación que aparte de brindar un conocimiento actualizado a la comunidad científica sobre el tema, se preocupó por la validación y confiabilidad de cada instrumento a utilizar. A nivel social, el estudio tomó en cuenta un sector poblacional que se encuentra en una de las etapas más importante de la vida humana, como lo es la adolescencia.

El objetivo general fue determinar la relación estadística entre hábitos de estudio con el estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador. También se dieron a conocer los objetivos específicos: a) Determinar la relación estadística entre hábitos de estudio con los estímulos estresores en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador. b) Determinar la relación estadística entre hábitos de estudio con los síntomas del estímulo estresor en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador. c) Determinar la relación estadística entre hábitos de estudio con las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador.

La hipótesis general fue: **H_a**: Los hábitos de estudio se correlacionan estadísticamente con el estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador. **H_o**: Los hábitos de estudio no se correlacionan estadísticamente con el estrés académico

en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador. Mientras que las hipótesis específicas planteadas en el estudio fueron: a) H_1 : Los hábitos de estudio se correlacionan estadísticamente con los estímulos estresores en los estudiantes de tercero de bachillerato. H_{01} : Los hábitos de estudio no se correlacionan estadísticamente con los estímulos estresores en los estudiantes de tercero de bachillerato. b) H_2 : Los hábitos de estudio se correlacionan estadísticamente con los síntomas del estímulo estresor en los estudiantes de tercero de bachillerato. H_{02} : Los hábitos de estudio no se correlacionan estadísticamente con los síntomas del estímulo estresor en los estudiantes de tercero de bachillerato. c) H_3 : Los hábitos de estudio se correlacionan estadísticamente con las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de tercero de bachillerato. H_{03} : Los hábitos de estudio no se correlacionan estadísticamente con las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de tercero de bachillerato.

II. MARCO TEÓRICO

En la literatura científica consultada se han podido evidenciar los siguientes estudios, se trata de investigaciones internacionales como nacionales que aportan al estudio la comprensión de ambas variables de estudio:

En Perú, los autores Manrique y Estrada (2020), elaboraron una tesis denominada, *“Los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundario”*, en cuanto al marco metodológico se constata que es una tesis cuantitativa correlacional con diseño de trabajo no experimental, se contó con una muestra de 116 estudiantes, para conocer la asociación estadística fue necesario administrar el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, Revisión-98 y el acta consolidada de evaluación integral del nivel secundario. Los resultados muestran que estadísticamente existe correlación alta, positiva y significativa entre las variables de estudio $r=0,843 <p=0,000$. Se llegó a concluir que los hábitos de estudio mantienen una relación positiva y directa con la variable rendimiento académico en una población estudiantil. De acuerdo a este estudio, los hábitos de estudio resultan ser una gran estrategia educativa, porque permite la mejora de las notas y actividades a nivel académico, proporcionando al estudiante mayor concentración en sus tareas, mayor compromiso y responsabilidad.

En España, los investigadores Valiente, Suárez y Martínez (2020), efectuaron un estudio denominado, *“Autorregulación del aprendizaje, estrés escolar y rendimiento académico”*, metodológicamente se trata de un estudio de corte transversal, de tipo básico y correlacional, donde no hubo manipulación de variables (diseño no experimental), se contó con una muestra de 620 alumnos entre 10 y 12 años, para la recolección de datos se utilizó el autoinforme de Diagnóstico Integral del Estudio y el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil, este estudio ofrece datos inferenciales, sobre las estrategias de apoyo, estrategias complementarias al aprendizaje donde el Sig. $<0,01$ además, la actitud hacia el estudio y autoconcepto se ve afectado los niveles de su rendimiento llegando a niveles bajo con tendencia a subir si mejora el estrés escolar. Se llegó a la conclusión que las variables estudiadas tienen una fuerte correlación estadística. Con esta investigación se ratifica la idea que el estrés en el ámbito escolar, ejerce una gran presión en la autoregulación y los aprendizajes de la población estudiantil en mención.

Otro estudio en España, efectuado por Berrios, Martos-Montes, y Martos-Luque (2020), con el título, *“Influencia del género en las relaciones entre inteligencia emocional, estrés académico y satisfacción de los estudiantes”*, en cuanto a la metodología, se da a conocer que se trata de un estudio cuantitativo, descriptivo correlacional, la muestra fue de 333 estudiantes, los instrumentos aplicados fueron: Wong and Law’s Emotional Intelligence Scale, Maslach Burnout Inventory-Student Survey, The Satisfaction With Life Scale, los resultados indicaron que las correlaciones entre IEP y desgaste emocional tienden a hacer más altas en las mujeres que en los hombres ($z = -2,32$; $p < 0,01$); y las correlaciones entre IEP y satisfacción vital eran significativamente mayores para los hombres que para las mujeres ($z = 2,18$; $p < 0,05$). Se concluyó que, el género de los estudiantes influye significativamente en los componentes estrés académico, inteligencia emocional y la satisfacción estudiantil. Este trabajo de investigación brinda un gran aporte y respaldo a la presente investigación debido a que sustenta estadísticamente, los hombres y las mujeres difieren sobre el componente emocional, el estrés y la satisfacción que les lleva las actividades académicas.

También en Perú, el investigador Luna (2019), elaboró una tesis denominada, *“Correlación entre el estrés académico y el rendimiento de los estudiantes del quinto año de secundaria del colegio salesiano Don Bosco de Arequipa, 2018”*, la investigación es correlacional y de diseño no experimental. Se trabajó con una muestra estratificada por sección de 105 estudiantes, esta tesis administró el Inventario de estrés SISCO y el análisis documental sobre el rendimiento escolar, a nivel inferencial se corroboró que existe correlación entre el estrés académico y el rendimiento, el cual es inverso y alto ($-0,719$ y Sig. $<0,000$) apoyando a estos resultados se suman los datos descriptivos que indican que un gran porcentaje de los estudiantes posee un nivel moderado y profundo, identificando que los principales estresores son: 1) sobrecarga y tipo de trabajo, 2) la limitación del tiempo para hacer las actividades académicas, 3) evaluación. Otros factores que afectan el estrés: 1) la competencia entre compañeros, 2) la personalidad del docente. Por tanto, este autor llegó a la conclusión que, el estrés académico presente, afecta de manera directa el rendimiento académico. Esta tesis refuerza como el estrés puede trasladarse a espacios escolares y que en consecuencia termina siendo algo muy negativo para el estudiante.

El investigador Escajadillo (2019), elaboró una investigación titulada *“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”*, la metodología de este estudio es cuantitativa, básica, correlacional y con un diseño de trabajo no experimental (sin necesidad de cambiar o modificar las variables), se contó con una muestra de 149, el muestreo fue de tipo probabilístico, se procedió a la recopilación de datos a través de la administración del inventario SISCO estrés académico y el inventario CASM 85 hábitos de estudio, los resultados correlacionales evidencian que entre los dos elementos de estudio existe un valor $\rho = 0,840$, al hacer un análisis de la relación de los hábitos de estudio con las 3 dimensiones de estrés académico se verifica que: con estresores existe un valor $\rho = ,773$, con síntomas hay un valor $\rho = 596$ y con las estrategias de afrontamiento existe un valor $\rho = 744$. Se llegó a la conclusión final que, el Estrés académico tiene relación directa con los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria. Este autor peruano investigó las mismas variables de este estudio, lo que resulta ser muy favorable ya que sustenta estadísticamente como el estrés académico se asocia con las conductas académicas que practican los individuos a diarios para alcanzar buenos resultados a nivel académico.

En Colombia, los autores Ramírez y Gutiérrez (2018), efectuaron una investigación con el título, *“Métodos y hábitos de estudio y su influencia en el desarrollo de habilidades inferenciales del pensamiento crítico en estudiantes del grado sexto de una institución educativa del Huila”*, este estudio parte de los estudios de tipo básico, con modalidad explicativa, para comprender el comportamiento de las variables fue necesario contar con una muestra de 40 adolescentes, a quienes se administró un cuestionario que medía los hábitos y el método de estudio que emplean los alumnos. Los datos recopilados en este estudio demuestran que el método y el hábito de estudio influye negativamente pero muy significativamente en el pensamiento crítico de la muestra. ($\rho = -,547$ Sig. $<0,05$). Se pudo concluir que, los métodos y hábitos de estudio tienen relación inversa con el desarrollo de habilidades inferenciales del pensamiento crítico. Con este estudio se destaca el papel fundamental que ejerce el docente sobre la implementación de los hábitos y la enseñanza de un método de estudio eficaz, donde el individuo pueda potencializar las habilidades inferenciales sobre su pensamiento crítico.

En España, la investigadora Capdevilla (2016), llevó a cabo su investigación denominada, *“Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del adolescente: diferencias por género”*, se trata de una investigación descriptiva correlacional y de tipo básica (ya que la finalidad es profundizar más no intervenir), se trabajó con una muestra de 203 adolescentes, a esta cantidad de individuos se le administró el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) y la verificación de las notas académicas mediante las actas oficiales o el Boletín personal, según el caso, al análisis correlacional, se observa que, el rendimiento académico tiene relación directa con los hábitos de estudio (Sig. <0,05), también se encontró correlación entre rendimiento académico con las escalas de: actitud, planificación del tiempo, lugar de estudio, técnicas de estudio y trabajos. Se llegó a la conclusión que, el rendimiento académico se asocia estadísticamente con los hábitos de estudio en general. Otro de las conclusiones principales de esta tesis es que, el género del estudiante establece diferencias significativas al momento de evaluar la correlación entre ambos elementos de estudio. Las conclusiones emitidas por este investigador permiten establecer que los estudiantes varones necesitan implementar y en algunos casos mejorar sus hábitos de estudio.

En el contexto nacional, el investigador Hurtado (2020), en su estudio titulado *“Actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019”*, esta tesis se sustenta en el paradigma cuantitativo, y se hace en el marco del diseño descriptivo correlacional. La muestra de estudio ha sido conformada por 119 sujetos. La investigación ha utilizado como instrumento el Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés y el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes, los resultados evidencian que el 63.8% de los que tienen poco nivel de actividad física, el 85.9% tienen un nivel normal, y que del 85.7% de los que tienen bastante nivel de actividad física y el 100.0% de los que tienen un nivel intenso, utilizan las estrategias dependiendo las circunstancias, hay una correlación baja y positiva Rho de 0,303* entre las variables. Se llegó a la conclusión que, la actividad física se correlaciona estadísticamente con las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de 8vo año de una escuela. Este estudio permite verificar que uno de los grandes aliados para reducir el estrés académico que experimentan los estudiantes, es la actividad física, también refleja la tendencia positiva para utilizar otras estrategias.

En la ciudad de Loja, el autor Altamirano (2018), elaboró la tesis titulada, *“Los hábitos de estudio y su implicación en el rendimiento académico de los estudiantes de tercero de bachillerato en la asignatura de Química en el primer trimestre del año lectivo 2017-2018”*, los métodos indica que se trata de una tesis científica, descriptiva, hermenéutica con diseño no experimental de tipo correlacional, la muestra para trabajar fueron 182 estudiantes, se aplicó el cuestionario de Oñate (2018) el Test de personalidad/Cuestionario sobre hábitos de estudio y el registro de notas, al llevar a cabo el análisis a nivel descriptivo e inferencial, se demuestra científicamente una asociación estadística entre las dos variables de estudio (Sig. <0,000). Por tanto, se concluye que: Los hábitos de estudio que practican los estudiantes de tercero de bachillerato, les ayuda a tener una mayor preparación, como mayor involucramiento en su rendimiento académico. Esta investigación a nivel nacional, respalda una vez más, que los hábitos de estudio en la vida de un estudiante, resultan ser un gran apoyo metodológico en el ámbito estudiantil, lo que les permite obtener con mayor rapidez el éxito académico.

En Quito, los autores Quito, Tamayo, Buñay y Neira (2017), en su tesis con nombre, *“Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador”*, desde el plano metodológico es un estudio de tipo descriptivo, observacional y con eje transversal, la forma de manipulación de variable es no experimental, fueron un total de 60 sujetos que conforman la muestra, ejecutar esta investigación necesitó de la administración del inventario SISCO de estrés académico, mediante el cual se pudo identificar que en la muestra de estudio existe una fuerte tendencia (90%) hacia el estrés académico con niveles que van desde moderado a profundo, dentro de los elementos estresores se encuentran: 1) la personalidad, 2) la evaluación que efectúa el docente, 3) la competencia entre compañero. Otro dato que se hizo notar es que no existen diferencias en cuanto a la edad o género de los sujetos, ya que las puntuaciones no varían. Esta investigación a nivel nacional pudo concluir que, estrés académico que experimentan los alumnos que se encuentran en tercero de bachillerato es fácilmente influenciado por aspectos relacionados a su forma de estudio, así como factores del profesorado. Esta investigación refleja que hay un nivel alto de estrés académico en los estudiantes de instituciones ecuatorianas particulares.

Se describen las bases teóricas que sustentaron la primera variable:

Covey (1989) afirma que un hábito es una intersección de conocimientos que representa el paradigma teórico de la enseñanza, con ellos se responde el qué hacer y el por qué, representa la habilidad que posee el individuo sobre el cómo hacer y el deseo la motivación “el querer hacer”, un hábito no se trata de actividades rutinarias sino de conductas que mejoran el desempeño académico. (Ñaca, 2016).

Según Rondón (1991), los hábitos de estudio son las acciones efectuadas por los estudiantes para adquirir conocimientos, ya sea mediante los apuntes de las clases, el uso de libros textuales, guías entregadas por el docente, la revisión de páginas de internet, y otras conductas académicas, en otras palabras, son estrategias que le permiten a los estudiantes poder profundizar en los temas tratados en clase. (Cedeño, Alarcón y Miele, 2020).

Los hábitos de estudio se fundamentan en la teoría cognoscitiva de Jean Piaget propuesta en el año 1942: Esta teoría explica desde un punto de vista biológico, el origen y el desarrollo de todas las capacidades cognitivas, sostiene que cada individuo tiende a desarrollarse a su propio ritmo, por tanto, es de vital importancia el poder comprender el estudio de los procesos internos que conducen a un individuo al aprendizaje. (Trujillo, 2017).

Este autor dividió el desarrollo cognoscitivo en 4 estadios: a) sensoriomotora: (0 a 2 años) aparecen representaciones mentales que se asocian a los movimientos físicos; b) preoperacional (2 a 7 años), el descubrir y coordinar relaciones en una dimensión entre personas, objetos y hechos; c) operaciones concretas (7 a 11 años): aquí el niño puede extraer las dimensiones de interés en el mundo físico y social; y d) etapa de las operaciones formales (12 hacia adelante): aquí el individuo adquiere sistemas abstractos de pensamiento, aplicando el razonamiento proporcional, la resolución de problemas de analogía verbal y capacidad para deducir los rasgos psicológicos de otros. Esta etapa concuerda con el inicio de la etapa adolescente, así como el comienzo de la inserción a la adultez. (Stoltz, 2018).

De acuerdo a Piaget, los individuos dan sentido al medio que les rodea (su mundo), mediante la obtención y organización de la información el cual se da activamente a través de personas u objetos, en este proceso interviene la herencia

biológica como la inteligencia, la fuente de las operaciones se debe buscar en la acción como base de la organización de la experiencia más n en el lenguaje, en otra palabras, se aprende cuando hay acción (resultado de la acción y actividad), para que el estudiante pueda aprender, primero debe planificar, implementar diversas estrategias y recursos que lo conduzcan al aprendizaje. (Cárdenas, 2011).

El sujeto cuando llega al estadio de operaciones formales, le llama la atención lo abstracto, puede analizar desde cualquier ámbito y desarrollar la autogestión del aprendizaje, mostrándose capacitado para la construcción de su propio conocimientos desde: a) sus experiencias previas, b) los conocimientos impartidos por su instructor y c) la creación de espacios educativos adecuados, este último permite el logro de un aprendizaje con comprensión, en donde sean los mismos estudiantes quienes busquen el sentido de su propia capacidad que les permita obtener conocimientos esenciales. (Saldarriaga, Bravo y Loor, 2016).

Piaget postula que, para optimizar la actividad de estudio en los adolescentes, es importante poder desarrollar una serie de operaciones cognitivas, lo que incita a pensar y analizar que el proceso de enseñanza-aprendizaje no es un proceso pasivo, al contrario, es un evento muy activo, dinámico mismo que implica una serie de actividades educativas como: subrayado, la lectura activa, ensayar, el análisis, la elaboración de mapas conceptuales entre otros. Siendo los hábitos de estudio, la capacidad del sujeto manejar técnicas que abarcan un soporte importante para aprender, ya que este proceso se torna activo. (Palacios, 2017).

Cabe mencionar que existen otros dos fundamentos teóricos que también sustentan esta variable: a) constructivismo, b) la teoría ecléctica de Gagné ambas teorías tienen como eje principal la percepción, interpretación, almacenamiento y recuerdo del individuo sobre la información que recibe, considerándolos como entres activos capaces de ser partícipe de dicho proceso. (Cruz y Quiñones, 2011).

El autor Vicuña (1998) se basa en un modelo basado en los aprendizajes, en donde el estudiante ejecuta conductas de forma autónoma y mecánica, mismas que le permiten aprender de una forma significativa (hábitos de estudio), este autor elaboró un inventario de hábitos de estudio denominado CASM 85, el cual contiene cinco componente: 1) Forma de estudio (son las técnicas de estudio que el sujeto

aplica con el fin adquirir, almacenar y recuperar la mayor cantidad de conocimientos); 2) Resolución de tareas (método empleado para resolver las tareas); 3) Preparación para sus exámenes (tiempo y dedicación para el estudio); 4) Forma de escuchar sus clases (la concentración que tiene el individuo y el tomar nota en la clase); 5) Acompañamiento en el estudio (qué factores se involucran positivamente o negativamente cuando se estudia). (Ortega, 2012)

Vicuña (2005), especifica los cinco componentes de los hábitos de estudio: a) Forma de estudio: tiene que ver con el procedimiento utilizado cuando se está estudiando e incluye la manera en cómo se retiene la información, b) resolución de tareas: implica las acciones y actitudes ejecutadas desde el hogar, para así dar cumplimiento a las actividades escolares, c) preparación de exámenes: la cual consiste en la forma en que se organiza en cuanto a tiempo, información o recursos los cuales son necesarios para planificar o rendir una evaluación o examen, d) forma de escuchar la clase: es la acción propia del sujeto para tomar nota de la información impartida en clase, incluye la detección de distractores cuando se está escucha las clases, e) Acompañamiento al estudio: que son los elementos externos que ayudan o afectan al estudiante en el momento de estudio. (Bernedo, 2018).

Sobre el estrés académico se muestra las bases teóricas que permitieron el estudio de la misma: Las constantes responsabilidades y obligaciones que debe cumplir un estudiante, llegan en ocasiones a una sobrecarga de actividades académicas; sumado a ello el juicio sobre sí mismo, la opinión de los padres, docentes, compañeros también genera estrés, afectando diversos aspectos como: el desempeño académico, la salud psicológica y física, la habilidad para solucionar conflictos, las relaciones sociales, la búsqueda de identidad. (Berrío y Mazo, 2011).

Por su parte el autor Barraza (2006), manifiesta que el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y sustancialmente psicológico, que se presenta cuando el estudiante se ve expuesto a una serie de demandas que, bajo la valoración del mismo individuo son considerados estresores; cuando estos estresores estimulan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se exterioriza en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio exige al individuo a ejecutar acciones de afrontamiento que le permitan reestablecer el equilibrio sistémico (Toribio y Franco, 2016). Según

Martínez, Díaz y Gómez (2014), el estrés académico es el malestar que el alumno posee a causa de factores físicos, emociones por carácter interrelacional o ambiental, los mismos que pueden ejercer una presión muy fuerte sobre la competencia individual que posee para hacer frente a su contexto escolar.

El estudio del estrés académico se sustenta dentro de la Teoría basada en la respuesta de Hans Selye (1974): afirma que el estrés es la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga, es una respuesta específica del organismo cuando se le presentan ciertas demandas, considera al estrés como el estado que se da por el síndrome general de adaptación, que se mantiene consistente en todos los cambios poco particulares que se incluyen dentro del sistema biológico, cabe destacar que el agente desencadenante del estrés, es un factor que puede afectar la homeostasis del organismo y que puede ser por tres estímulos: el cognitivo o emocional, el psicológico y el físico.(Heather, 2016).

Según Selye (1955), muchas veces el organismo responde en armonía ante los estímulos del ambiente y sin consecuencias negativas (buen estrés), sin embargo, cuando el organismo no puede adaptarse al medio debido a las respuestas que se exigen son muy prolongadas e intensas y tienden a superar su adaptación y resistencia, aquí aparece el estrés en general el cual no debe evitarse, porque se asocia con estímulos o experiencias desagradables, privar totalmente el estrés conllevaría a consecuencias graves, e incluso la muerte, es una reacción adaptativa, siempre y cuando no exceda los niveles del organismo, ni que se vea afectado negativamente. (Saklofske, Austin, Mastoras, Beaton & Osborne, 2012).

Según Selye (1964) los esfuerzos del organismo para responder al estrés ambiental se denomina Síndrome General de Adaptación, el cual se conforma de tres etapas: 1) reacción de alarma, que es la etapa inicial de movilización del cuerpo para luchar o escapar, cuando existe una descarga hormonal que predispone al individuo a enfrentar la situación adversa en la que se encuentra; 2) la etapa de resistencia que ocurre cuando la situación no se resuelve rápidamente y el individuo permanece predispuesto a enfrentarla; 3) Agotamiento, cuando el individuo es incapaz de terminar esta batalla, el nivel de resistencia se debilita gradualmente, el gasto de energía es muy grande y el individuo es incapaz de mantener niveles previos de preparación, llegando al agotamiento. (Neves & Zille, 2014).

Según el modelo sistémico cognoscitivista de Arturo Barraza (2006) el estrés académico consta de tres dimensiones, las cuales son:

1) Los estímulos estresores: que vienen a hacer las demandas a las que está sometido un estudiante, que pueden ser auto percibidas como una amenaza o peligro para su estabilidad, porque puede considerar que esto sobrepasa sus recursos, estos estresores pueden ser físico, psicológicos y sociales. Tales como: el realizar trabajos en equipo, las tareas, la sobrecarga de tareas las que recibe en clase y las que son para la casa, asumir responsabilidades, contar con un espacio inadecuado para estudiar, el contar con poco tiempo para hacer las tareas, tener dificultades con el docente o tutores, las evaluaciones académicas y las dificultades para comprender las instrucciones de algunas actividades. (Lastenia, 2019).

2) El síntoma del estímulo estresor, que viene hacer la situación estresante manifestándose a través de los siguientes indicadores: a) Físicos son las reacciones propias del organismo frente al estrés, como problemas para dormir (pesadillas y/o insomnio), dolor de cabeza frecuente, migrañas, problemas de digestión. sentirse fatigado constantemente, diarreas, dolores abdominales y somnolencia; b) Psicológicos: abarcan síntomas a nivel emocional y cognitivo tales como: mostrarse inquieto, no poder relajarse, tener ansiedad, miedo, tener la sensación de tener la mente nublada o en blanco, sentimientos de tristeza o depresión, dificultad para concentrarse; c) Comportamentales: se asocian con las conductas que realiza la persona frente al estrés tales como: tener discusiones, o conflictos, el no acudir a clases, fumar, sentir desgano para presentar las tareas, se trata del comportamiento del sujeto, frente a la tensión del estrés. (Rojas, 2018).

3) Estrategias de afrontamiento que representan los esfuerzos a nivel cognitivo y conductual que el estudiante efectúa para restablecer el equilibrio del sistema, estas acciones permiten tener un mejor manejo de las demandas internas o externas, pueden manifestarse a través de: la asertividad (defendiendo las preferencias, las ideas o los sentimientos personales, sin dañar a los otros), la elaboración y ejecución de un plan de las tareas, el poder elogiarse a sí mismo, recurrir a la religión (oraciones o asistencia a misa), búsqueda de información acerca de la situación y el verbalizar sus preocupaciones (ventilación o confidencias). (Rodríguez, Fonseca y Aramburú, 2020).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Según la finalidad: Fue investigación aplicada

Este tipo de investigación se caracteriza principalmente por el interés que muestra en aplicar los conocimientos teóricos a diversas situaciones específicas (problema de estudio) y las consecuencias prácticas que de ellas se derivan. (Cadena, Rendón, Aguilar, Salinas, De La Cruz y Sangerman, 2017).

Según su carácter: Fue investigación Correlacional

En este tipo de investigaciones, se tiene como fin verificar la relación estadística que pueda existir entre dos o más variables de estudio en una cantidad de sujetos (muestra determinada). (Senthilnathan, 2019).

Este estudio se propuso establecer la relación estadística entre los hábitos de estudio (V1) y el estrés académico (V2), en otras palabras, busca conocer el grado de correlación estadística y el nivel de significancia que mantienen estas dos variables entre sí.

Según su naturaleza: Fue investigación Cuantitativa

Es un tipo de investigación que admite valorar los datos de forma científica apoyándose de la estadística descriptiva y/o inferencial. (Henteyi, Lengyel & Szilasi, 2019). Para el análisis de los datos recopilados en esta investigación resultó conveniente emplear la estadística inferencial.

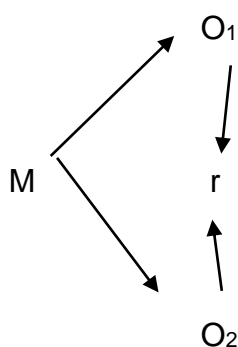
Según el alcance temporal: Fue investigación transversal

Un estudio de corte transversal, tiene el propósito de describir y analizar un objeto de estudio en una sola medición, esto significa que la recolección de los datos se da un momento determinado. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

El diseño de estudio fue:

No experimental, dado que no se aplicó el método experimental. Por su parte los autores, Reyes, Blanco y Chao (2014), refieren que en este diseño no hay intervención ni tratamiento de las variables, es de carácter descriptivo y emplea la metodología de observación descriptiva.

Su esquema es el siguiente:



M = estudiantes de tercero de bachillerato

O₁ = Hábitos de estudio

r = relación estadística

O₂ = Estrés académico

3.2. Variables, operacionalización de variables

V1: Hábitos de estudio

Definición conceptual:

Según Vicuña (2005) citado por Bernedo (2018), los hábitos de estudio son un conjunto de patrones conductuales aprendidos, se presentan de forma mecánica ante determinadas situaciones, permitiéndole al estudiante regular sus aprendizajes sin necesidad de improvisar al momento de estudiar.

Definición operacional:

La variable hábitos de estudio fue medida en 155 estudiantes de tercer de bachillerato de un colegio de Ecuador, mediante el cuestionario CASM – 85, es un instrumento elaborado por Vicuña en 1991, la última revisión fue efectuada en el 2014, está compuesto por 53 ítems, cuenta con escala dicotómica y se encuentra dividido en cinco áreas.

Dimensiones:

- Forma de estudio

Sus indicadores son: Subraya al leer, Utiliza el diccionario, Comprende lo que lee, Memoriza lo que lee, Repasa lo que estudia, Repasa lo estudiado, Estudia lo que desea para los exámenes.

- Resolución de tareas

Sus indicadores son: Realiza resúmenes, Responde sin comprender, Prioriza orden y presentación, Recurre a otras personas, Organiza su tiempo, Categoriza las tareas.

- Preparación de exámenes
Sus indicadores son: Organiza el tiempo para el examen, Estudia en el último momento, Hace trampa en el examen, Estudia lo que cree, Selecciona contenido, Concluye parcialmente el tema estudiado, Olvida lo que estudia.
- Forma de escuchar la clase
Sus indicadores son: Registra información, Ordena información, Realiza interrogantes pertinentes, Responde a distractores fácilmente.
- Acompañamiento al estudio
Los indicadores de esta dimensión son: Requiere de tranquilidad en clase y en su casa, Consume alimentos cuando estudia y Existe interrupción en clase y en su casa.

Escala de medición:

Ordinal

V2: Estrés académico

Definición conceptual:

Según Barraza (2006) citado por Barraza, Gonzáles, Garza y Cázares (2019), el estrés académico es un proceso sistémico de naturaleza adaptativa y psicológica, que enfrenta el estudiante en determinados momentos en relación a su vida académica y que se conforma de tres procesos: los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento.

Definición operacional: El estrés académico ha sido medido en 155 estudiantes de tercer de bachillerato de un centro educativo de Ecuador, mediante el Inventario SISCO del Estrés Académico, fue construido por el investigador Barraza en 2006 y está compuesto por 31 ítems, cuenta con escala de respuesta Likert y se encuentra dividido en tres componentes.

Dimensiones

- Los estímulos estresores
Sus indicadores son: Recarga de labores escolares, La personalidad del profesor, Evaluación de los docentes, Clases poco entendibles, Tiempo para realizar las tareas.

- Los síntomas del estímulo estresor
Se dividen en: a) Físicos (indicadores: Insomnio o pesadillas, Fatiga crónica, Dolor de cabeza, Disfunciones gástricas, Tendencia a la onicofagia, Sueño irregular. b) Psicológicos (indicadores: Inquietud, Tristeza, Ansiedad, Dificultad en la concentración, Agresividad o irritabilidad. Desgano. c) Comportamentales: (indicadores: Tendencia a polemizar o discutir, Aislamiento, Desgano, Incremento o disminución de la ingesta de alimento).
- Estrategias de afrontamiento
Sus indicadores son: Ser asertivo, Elaborar, ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante, Elogiarse, Religiosidad, Buscar información, Verbalizar el problema.

Escala de medición: Ordinal

3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis

Población

Es el conjunto de los elementos de estudio (personas, animales u objetos), que han sido seleccionados porque comparten determinadas características. (Omair, 2014). En una investigación, la población representa con quien se tiene la intención de estudiar o tratar. (Majid, 2018).

En este estudio, la población estaba compuesta de 155 estudiantes de tercero de bachillerato. A continuación, el detalle en la siguiente Tabla.

Tabla 1.

Población de estudio

Grado	Sección	Total	%
Tercero de bachillerato	A	39	25,17 %
	B	39	25,17 %
	C	39	25,16 %
	D	38	24,5 %
Total		155	100,0 %

Fuente: información proporcionada por la secretaria del colegio

Muestra

Una muestra son un conjunto de sujetos que conforman la población general, su selección es representativa para el objetivo que persigue la investigación. (Bhardwaj, 2019).

Esta investigación su muestra fue 155 estudiantes, correspondientes a los paralelos a, b, c y d, del Colegio de Bachillerato Agropecuario Lomas de Sargentillo.

Muestreo

El muestreo es el proceso que lleva a cabo la persona que investiga para establecer, quienes serán los sujetos que van a conformar la muestra de estudio. (Taherdoost, 2016). Desde el plano metodológico se conocen dos tipos de muestreo: 1) probabilístico y 2) no probabilístico. (Porras, 2017).

En la investigación no ha sido necesario la aplicación de ningún tipo de muestreo, esto se debe a que el total de la población fue la muestra de estudio: 155 estudiantes de tercero de bachillerato.

La decisión se tomó debido a que es una muestra accesible y refleja la cantidad total que se estimó como población.

Unidad de análisis

Han sido un total de 155 estudiantes de tercer grado de bachillerato de ambos sexos de un colegio ecuatoriano.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se empleó la técnica de la encuesta

Es una técnica de recogida de datos el cual se basa en la interrogación de las personas, con el fin de obtener de forma sistemática información sobre los conceptos que derivan del problema de estudio. (López y Fachelli, 2015).

La tesis ha empleado el cuestionario como instrumento

Es un documento previamente redactado, que recaba datos relacionados con el objeto de estudio, el cuestionario tiene diversas maneras de administración (presencial, indirecta, o virtual). (Ortiz, 2016).

Primer instrumento a utilizar:

Inventario de Hábitos de estudio CASM – 85

Es un instrumento diseñado por el científico Luis Vicuña Perí en 1991, con revisiones en los años 1991, 1998, 2005, 2014 y 2018, está compuesto por 53 ítems, con escala de respuesta Dicotómica 1= Siempre y 0 =Nunca, los ítems están divididos en cinco áreas: 1) Forma de estudio que comprende del ítem del 1 al 12; 2) Resolución de tareas abarca del ítem 13 al 22; 3) Preparación de exámenes comprende del ítem 23 al 33; 4) Forma de escuchar la clase incluye del ítem 34 al 45 y finalmente 5) Acompañamiento al estudio que abarca del ítem 46 al 53.

Segundo instrumento:

El Inventario SISCO del Estrés Académico

Es un instrumento elaborado por Arturo Barraza Macías en 2006 y está compuesto por 31 ítems, con escala de respuesta Likert 1= nunca, 2= rara vez, 3= algunas veces, 4= casi siempre y 5= siempre, los ítems están divididos en tres áreas: 1) Los estímulos estresores (del ítem 1 al 8), 2) El síntoma del estímulo estresor: a) Físicos (del ítem 9 al 14), b) Psicológicos (del ítem 15 al 19), c) Comportamentales (del ítem 20 al 23); 3) Estrategias de afrontamiento (del ítem 24 al 31).

Validez

La validez representa una de las dos propiedades principales de un instrumento psicológico, de tal modo que la validez de contenido hace alusión a que sí el contenido del cuestionario (ítems) están direccionadas al constructo (variable), que pretende medir. (Yuni y Urbano, 2014). Es una propiedad psicométrica fundamental de toda investigación científica. (Sánchez y Reyes, 2015).

En este sentido, la tesis seleccionó dos instrumentos verificando la validez de contenido por juicio de expertos, por tal motivo se entregó la matriz de validación a cuatro especialistas, quienes aprobaron el contenido de cada cuestionario seleccionado para la recopilación de los datos.

El detalle de los profesionales que revisaron los instrumentos mediante la matriz de validación, se presenta en la siguiente Tabla:

Tabla 2.

Validez de contenido

Apellidos y Nombres	Grado académico	Valoración
1. Javier Arturo Olaechea Tamayo	Mg. en Educación con mención en Investigación	Adecuado
2. Dr. Oscar Vela Miranda	Doctor en Psicología con mención en investigación	Adecuado
3. Angélica Niño Tezén	Mg. en Psicología Educativa	Adecuado
4. Rodrigo Paz Valle	Mg. en Docencia y Gestión Universitaria	Adecuado

Fuente: Matriz de validación entregada a los jueces

Confiabilidad

Es una propiedad psicométrica utilizado en instrumentos de evaluación psicológica. (De Souza, Costa & De Brito, 2017). Es la estabilidad con que las respuestas brindadas por la muestra, son mantenidas fijas en un determinado tiempo, de tal forma que, sí se administra otro instrumento o el mismo, las respuestas obtenidas no van a variar a las respuestas recogidas inicialmente. (Reidl, 2013).

Para establecer la confiabilidad de ambos cuestionarios, fue necesario determinar una prueba piloto (32 sujetos), seguidamente se aplicaron los instrumentos, luego se estimó el coeficiente de confiabilidad mediante el método de consistencia interna, para ello se tomó en cuenta la escala de respuesta que posee cada instrumento:

- 1) El Inventario de Hábitos de estudio CASM – 85: al poseer una escala dicotómica (1= siempre y 0 =Nunca) se empleó la Kr 20 de Richardson. El coeficiente obtenido fue de **0,825** lo cual indica que es un instrumento que posee un nivel bueno de confiabilidad.
- 2) El Inventario SISCO del Estrés Académico: al ser una escala Likert (1= nunca, 2= rara vez, 3= algunas veces, 4= casi siempre y 5= siempre), se empleó el Alfa de Crombach. El coeficiente obtenido fue de **0,909** lo cual indica que es un instrumento que posee un nivel excelente de confiabilidad.

3.5. Procedimientos

Para llevar a cabo el estudio fue necesario ejecutar las siguientes acciones:

1. Se coordinó con las autoridades educativas para el permiso correspondiente sobre la inclusión del nombre de la Unidad Educativa en el título de la investigación.
2. Se validó los instrumentos mediante el juicio y criterio de cuatro especialistas en el área.
3. Se solicitó el permiso de una institución educativa para llevar a cabo la aplicación de la prueba piloto.
4. Se coordinó día y hora de aplicación de la prueba piloto.
5. Para la prueba piloto fue necesario trasladar los ítems de ambos cuestionarios a un formulario de Google (se tomó esta decisión debido al contexto actual en el que se vienen desarrollando las clases por motivo de la pandemia).
6. Se hizo el cálculo de la confiabilidad de ambos cuestionarios
7. Se coordinó con los docentes sobre el día y hora de aplicación de los cuestionarios en la muestra de estudio.
8. Se hizo envío del consentimiento informado
9. Se aplicaron ambos cuestionarios a través de un formulario de Google
10. Se trasladaron los resultados a una hoja de Excel 2019
11. Se solicitó el apoyo de una persona con conocimientos en estadística para el procesamiento de los datos.

3.6. Método de análisis de los datos

Sobre los datos recabados en la investigación y el posterior análisis de los mismos, ha sido necesario hacer del programa SPSS en su Versión 25, especialmente de las funciones que recurren al uso de la estadística inferencial (correlaciones).

La estadística, tiene como objetivo mostrar los resultados de la investigación de forma ordenada y resumida. (Redón, Villasís y Miranda, 2016). La estadística inferencial permite presentar y defender las conclusiones de una investigación, las mismas que están basadas en argumentos sólidos y consistentes, es un

procedimiento lógico que permite deducir propiedades (hacer inferencias) sobre lo que se está investigando (Pérez y Collazos, 2017).

En tal sentido la investigación, buscó establecer la correlación estadística entre dos variables u objeto de estudio, que este caso la V1 es Hábitos de estudio y la V2 es Estrés académico, por tal motivo fue necesario utilizar el programa SPSS, específicamente el estadístico Rho de Spearman, el cual es un coeficiente de correlación no paramétrico para escalas ordinales.

3.7. Aspectos éticos

- Se elaboró el informe bajo los lineamientos de Normas APA séptima edición, el cual es un manual que especifica las reglas y recomendaciones para la redacción de un documento, específicamente sobre el uso de citas directas o citas indirectas, el formato de presentación del documento, así como también las referencias.
- Se hizo entrega del consentimiento informado a los participantes, dando a conocer el objetivo de la investigación, haciéndoles saber a los sujetos que conforman la muestra que, al firmar dicho documento están expresando su voluntad de participar en la investigación.
- Se salvaguardó la integridad de los sujetos que conforman la muestra de estudio, por tal motivo la investigadora no solicitó datos personales o alguna información que pueda exponer la identidad de los sujetos.
- Se respetó la autenticidad de los datos, es necesario dar a conocer la verdad de los datos recopilados sin falsificar información o modificarla a favor de la investigadora.
- Se respetó la propiedad intelectual de otros autores, por tal motivo el contenido teórico de la investigación fue sometido a la verificación de originalidad mediante Turnitin, el cual es una herramienta anti plagio empleada para trabajos de investigación científica.

IV. RESULTADOS

Tabla 3.

Nivel de hábitos de estudio y nivel de estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador

			Estrés académico (Nivel)			Total
			Leve	Moderado	Alto	
Hábitos de estudio (Nivel)	Negativo	f	0	4	2	6
		%	0,0%	2,6%	1,3%	3,9%
	Tendencia negativa	f	31	30	1	62
		%	20,0%	19,4%	0,6%	40,0%
	Tendencia positiva	f	4	45	0	49
		%	2,6%	29,0%	0,0%	31,6%
	Positivo	f	0	26	1	27
		%	0,0%	16,8%	0,6%	17,4%
	Muy positivo	f	0	11	0	11
		%	0,0%	7,1%	0,0%	7,1%
Total		f	35	116	4	155
		%	22,6%	74,8%	2,6%	100,0%

Interpretación

Los datos expuestos en la Tabla 3. (Tabla cruzada), exponen el cruce estadístico descriptivos de los totales por cada nivel entre las dos variables de estudio, verificando que el porcentaje más representativo es que un 29% de los alumnos evaluados, es decir un total de 45 sujetos, posee una tendencia positiva respecto a los hábitos de estudio, dicha tendencia se asocia con un nivel moderado de estrés académico.

Prueba de Normalidad

Tabla 4.

Prueba de Normalidad de las variables hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
V1 Hábitos de estudio	,115	155	,000
V2 Estrés académico	,086	155	,007

a. Corrección de significación de Lilliefors

Decisión estadística

Debido a que se cuenta con una muestra mayor a 50 sujetos (155 estudiantes) se aplicó la prueba Kolmogorov-Smirnov, el resultado al aplicar esta prueba de normalidad en ambas variables es inferior a 0,05 (Sig. V1 =,000 Sig. V2=,007) esto significa que, los datos no poseen distribución normal, por tal motivo, se decide emplear el estadístico No paramétrico Rho de Spearman para comprobar las hipótesis planteadas en el estudio.

Comprobación de hipótesis general

Ha: Los hábitos de estudio se correlacionan estadísticamente con el estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador.

Ho: Los hábitos de estudio no se correlacionan estadísticamente con el estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador.

Tabla 5.

Correlación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador

			Estrés académico
Rho de Spearman	Hábitos de estudio	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,725** ,000
			N
			155

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

Interpretación

Los datos expuestos en la Tabla 5. dan cuenta que entre las dos variables de estudio existe un coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,725** lo que se interpreta como una correlación positiva alta, también se puede verificar que el Nivel de Significancia (Sig. bilateral) es ,000<0,01 (relación muy significativa). Tales resultados permiten aceptar la hipótesis alterna planteada en la investigación y rechazar la hipótesis nula.

Comprobación de hipótesis específicas

H1: Los hábitos de estudio se correlacionan estadísticamente con los estímulos estresores en los estudiantes de tercero de bachillerato.

H01: Los hábitos de estudio no se correlacionan estadísticamente con los estímulos estresores en los estudiantes de tercero de bachillerato.

Tabla 6.

Correlación entre hábitos de estudio y estímulos estresores en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador

			Estímulos estresores
Rho de Spearman	Hábitos de estudio	Coefficiente de correlación	,516**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	155

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

Interpretación

En la Tabla 6. se puede visualizar que entre la variable Hábitos de estudio y la dimensión estímulos estresores existe un coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,516** lo que se interpreta como una correlación positiva moderada, también se puede verificar que el Nivel de Significancia (Sig. bilateral) es ,000<0,01 (relación muy significativa). Tales resultados permiten aceptar la primera hipótesis específica y rechazar la hipótesis nula.

H2: Los hábitos de estudio se correlacionan estadísticamente con los síntomas del estímulo estresor en los estudiantes de tercero de bachillerato.

H02: Los hábitos de estudio no se correlacionan estadísticamente con los síntomas del estímulo estresor en los estudiantes de tercero de bachillerato.

Tabla 7.

Correlación entre hábitos de estudio y síntomas del estímulo estresor (físicos, psicológicos y comportamentales) en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador

			Reacciones Físicas	Reacciones Psicológicas	Reacciones Comportamentales	Total dimensión Síntomas
Rho de Spearman	Hábitos de estudio	Coeficiente de correlación	,531**	,557**	,465**	,606**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000
		N	155	155	155	155

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

Interpretación

Tal como se aprecia en la Tabla 7. entre los hábitos de estudio y los tres síntomas del estímulo estresor se evidencia que: con las reacciones físicas existe una correlación positiva moderada ($rho= ,531^{**}$), con las reacciones psicológicas existe una correlación positiva moderada ($rho= ,557^{**}$) y con las reacciones comportamentales existe una correlación positiva moderada ($rho= ,465^{**}$). También se constata que, entre los hábitos de estudio y el total de la dimensión síntomas, existe un valor rho de 0,606** que se interpreta como correlación positiva moderada, en cuanto al Sig. (bilateral) obtenido es 0,000 siendo inferior a 0,01. Por tanto, se confirma la hipótesis específica 3 alterna y se rechaza la hipótesis nula.

H3: Los hábitos de estudio se correlacionan estadísticamente con las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de tercero de bachillerato.

H03: Los hábitos de estudio no se correlacionan estadísticamente con las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de tercero de bachillerato.

Tabla 8.

Correlación entre hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador

			Estrategias de afrontamiento
Rho de Spearman	Hábitos de estudio	Coeficiente de correlación	,457**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	155

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

Interpretación

Los datos expuestos en la Tabla 8, dan cuenta que entre la variable Hábitos de estudio y la dimensión estrategias de afrontamiento existe un coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,457** lo que se interpreta como una correlación positiva moderada, también se puede verificar que el Nivel de Significancia (Sig. bilateral) es ,000<0,01 (relación muy significativa). Con estos hallazgos se confirma la tercera hipótesis específica alterna y se rechaza la hipótesis nula.

V. DISCUSIÓN

El principal objetivo de este estudio fue determinar la relación estadística entre hábitos de estudio con el estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador, los resultados expuestos en la Tabla 3. pudieron constatar el cruce de información descriptiva entre los hábitos de estudio y el estrés académico, de todos los datos el que más resalta es que un 29% representado por 45 estudiantes, posee una tendencia positiva en hábitos de estudio, esta cifra está asociado con un nivel moderado en estrés académico, estos datos son apoyados por los resultados inferenciales de la Tabla 5. en donde se aprecia una fuerte asociación estadística entre las dos variables de interés, debido a que entre ellas se obtuvo un valor Rho de 0,725** (relación positiva alta) tales resultados son muy significativos ya que el Sig. es un valor sumamente inferior al 0,01.

Los hallazgos de esta tesis correlacional asociativa resultan ser muy similares a los hallazgos de Escajadillo (2019), tal investigación también encontró una correlación positiva alta entre estrés académico y hábitos de estudio en una muestra estudiantil del nivel secundaria de un centro educativo de Los Olivos en Perú. Existen otras investigaciones que también guardan cierto grado de similitud con la presente, tal es el caso del estudio de Manrique y Estrada (2020), que demostró que los hábitos de estudio tienen una fuerte dependencia estadística con el rendimiento académico. Finalmente, en el estudio de los investigadores Valiente et al. (2020), se pudo constatar estadísticamente que las variables autorregulación del aprendizaje, estrés escolar y rendimiento académico tienen una fuerte correlación a nivel estadístico, esto quiere decir que la capacidad del individuo para regular sus procesos cognitivos están asociados directamente con sus niveles de estrés académico, de la misma manera esta asociación incide en sus aprendizajes y consecuentemente en su rendimiento a nivel académico. Dentro de las investigaciones que no coincide con los resultados de este estudio fue la que llevó a cabo el investigador Luna (2019) que evidenció estadísticamente una correlación inversa y significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes de quinto de secundaria en un centro educativo de Lima.

Sobre la base teórica consultada es preciso destacar los fundamentos teóricos del psicopedagogo Jean Piaget (1942), quien sostiene que en la adolescencia el sujeto se encuentra en el estadio de las operaciones formales (12 años hacia la adultez), siendo capaz de comprender conceptos abstractos como los símbolos o realidades imaginarias, puede comprender ideas, proposiciones, plantear hipótesis, en otras palabras, hay una mayor complejidad a nivel cognitivo lo que le lleva a tener un mejor dominio de la realización de sus actividades, esto incluye el aspecto académico. (Trujillo 2017, Stoltz 2018). Otro punto de este autor es que, las personas son gestores de su propio aprendizaje, emplean diversas maneras de aprender, son entes que piensan e intervienen de forma activa (operaciones cognitivas) en sus actividades académicas. (Cárdenas 2011, Saldarriaga et al, 2016). Respecto a la base teórica que fundamenta la segunda variable, el autor Hans Selye (1974) afirma que el estrés es una respuesta no específica y global del organismo a toda la demanda que se le haga, se trata de un proceso que implica una serie de sucesos tanto positivos como negativos que desencadenan respuestas físicas, psicológicas y comportamentales que pueden alterar el estado actual de la homeostasis del organismo, al ser una reacción adaptativa no debe ser evitada. (Heather 2016, Saklofske 2012). Desde la postura teórica de Selye (1974) los esfuerzos del organismo para responder al estrés ambiental se denomina síndrome general de adaptación el cual está compuesto de: la reacción de alarma, la resistencia y el agotamiento, dicho de otra manera, este síndrome se caracteriza por el mecanismo básico de acción fisiológica, es la manifestación de diversos síntomas que se atribuyen al esfuerzo del organismo frente a situaciones amenazantes o estresantes. (Neves & Zile, 2014).

Bajo los resultados del estudio y los argumentos teóricos mencionados se puede afirmar con fundamento que, una tendencia positiva en el uso de los hábitos de estudio de los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo, se debe a que experimentan cierto nivel de estrés académico, es decir las acciones frecuentes de cómo responder y aprovechar al máximo los conocimientos académicos, tienden a provocar en los estudiantes un estado fisiológico normal de estimulación, activación y respuesta de su organismo. Por lo tanto, se puede inferir que, los estudiantes de tercero de bachillerato tienden a practicar hábitos de estudio, cuando perciben que hay muchas demandas

académicas que de no abordarlas a tiempo podrían sobrepasar sus capacidades, lo cual resultaría ser muy perjudicial para el desarrollo de sus actividades académicas.

El primer objetivo específico de esta tesis fue determinar la relación estadística entre hábitos de estudio con los estímulos estresores en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador, los resultados de la Tabla 6. demuestra la asociación muy significativa que hay entre los hábitos de estudio y la dimensión estímulos estresores, esta afirmación se debe al coeficiente que se obtuvo el cual fue 0,516**, valor que desde los criterios de Rho de Spearman señalan una correlación moderada, esto es apoyado por el margen de error que es inferior al Sig. <0,01. Los datos tienen cierto parecido a la investigación de Capdevilla (2016), que pudo sustentar a través de la estadística inferencial que los hábitos de estudio tienen relación positiva con el rendimiento académico, lo cual confirma que los hábitos de estudio no pueden pasarse por alto, ya que practicarlos con frecuencia produce numerosos beneficios en la vida estudiantil. Por otra parte, no guardan similitud con la investigación efectuada en Colombia por los autores Ramírez y Gutiérrez (2018), debido a que pudieron sustentar con fundamento científico que los métodos y hábitos de estudio se correlacionan indirectamente con el desarrollo de habilidades inferenciales del pensamiento crítico, esto quiere decir que, a medida que avanza una variable, la otra también lo hace, pero en sentido contrario. Empleando las palabras de Covey (1989) citado por Ñaca (2019), los hábitos de estudio son una intersección de conocimientos que representa el paradigma teórico de la enseñanza, esto significa que, son una serie de acciones que ejecutan los estudiantes para adquirir y profundizar en los conocimientos brindados durante la clase, lo que les permite tener un buen rendimiento académico. Sobre el estrés académico los autores Berrío y Mazo (2011), expresan que en la actualidad las exigencias académicas han ocasionado una sobrecarga de actividades escolares lo que genera estrés académico, situación que lleva al alumno a buscar formas de “amortiguar”, la presión académica y que esto no afecte negativamente su desempeño. En este sentido el modelo sistémico cognoscitivista de Arturo Barraza (2006) sostiene que, una de las dimensiones del estrés académico, son los estímulos estresores que son las “situaciones estresantes”, es decir son los factores o estímulos propiamente

del ámbito académico que ejercen una presión o sobrecarga de diversas maneras a los estudiantes, son percibidos como amenaza porque dichas “situaciones”, pueden ser nuevas o escapan de sus recursos. (Lastenia, 2019).

Teniendo en cuenta los argumentos mencionados, se puede decir que la capacidad y predisposición de los alumnos de tercero de bachillerato para emplear diversos hábitos de estudio, se debe a que son conscientes que deben hacer frente a una serie de situaciones estresantes (sobrecarga de labores, personalidad del profesor, poco tiempo para realizar las tareas), que de no solucionarlas a tiempo resultará perjudicial para sus notas. Otros aspectos que se destacan en el estudio es que, sí el alumno emplea buenos hábitos de estudio, es muy probable que pueden aumentar su confianza, competencia y autoestima. También pueden reducir la ansiedad sobre las pruebas y los plazos; mediante el desarrollo de hábitos de estudio eficaces, los estudiantes de tercero pueden ser capaces de reducir el número de horas que pasan estudiando, dejando más tiempo para otras actividades en su vida personal.

El segundo objetivo específico de esta tesis fue determinar la relación estadística entre hábitos de estudio con los síntomas del estímulo estresor en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador, en la Tabla 7. se evidencia que entre los hábitos de estudio con el total de la dimensión síntomas, existe un valor de 0,606** al interpretar este valor se infiere que se trata de una correlación positiva moderada, en cuanto a los resultados por cada síntoma se verificó que: con las reacciones físicas existe una correlación positiva moderada ($\rho = ,531^{**}$), con las reacciones psicológicas existe una correlación positiva moderada ($\rho = ,557^{**}$) y con las reacciones comportamentales existe una correlación positiva moderada ($\rho = ,465^{**}$), cabe destacar que todos estos coeficiente se encuentran dentro del margen mínimo de error, debido a que el Sig. < 0,01. Al contrastar los resultados de esta tesis con los trabajos previos consultados, se constató que existen otras investigaciones interesados en las dos variables de estudio, tal es el caso de la tesis de los investigadores Berríos et al. (2020), que demostró estadísticamente que uno de los aspectos que influye en las relaciones entre inteligencia emocional, estrés académico y satisfacción de los estudiantes, es el género de los estudiantes, otro

de los aspectos que destacan en este estudio, es que el estrés académico varía en función a la satisfacción del estudiante, esto afecta directamente en la manifestación de sus emociones. Otra investigación es la que realizó Altamirano (2018), cuyos resultados demuestran una vez más la fuerte relación estadística entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico, en otras palabras, esta tesis sostiene que los estudiantes de tercero de bachillerato necesitan emplear hábitos de estudio de forma activa esto es muy favorable porque hay una mayor implicación y compromiso por obtener resultados satisfactorios. En la opinión de Rondón (1991) citado por Cedeño et al. (2020), los hábitos de estudio, requieren ejecutar constantemente una serie de acciones académicas tales como: realizar apuntes de las clases, usar libros, usar las guías entregadas por el docente, revisar páginas de internet, usar del diccionario, entre otras conductas que ayuden al estudiante a regular sus aprendizajes sin necesidad de improvisar. A juicio de Rojas (2018), la dimensión síntomas hace referencia a la manera en que la situación estresante se manifiesta en el organismo del estudiante, ya sea a través de síntomas físicos (dolores de cabeza, insomnio, dolores físicos), de síntomas psicológicos (inquietud, ansiedad, miedo, tristeza) y de síntomas comportamentales (discutir, no acudir a clase, desanimo, poca motivación), esta dimensión refleja los diversos síntomas que experimenta el sujeto frente al estrés, también son conocidos como indicadores de desequilibrio. Se infiere que, los buenos hábitos de estudio implica controlar el lugar de estudio, distribuir adecuadamente el tiempo, planificar y evitar distractores, entre otros, todas estas acciones se dan con mayor intensidad a medida que el estudiante empieza a manifestar una serie de indicadores propios de su cuerpo (reacciones a nivel físico), así como también las que tengan que ver con las funciones cognoscitivas (reacciones psicológicas) o aquellas que involucran la conducta de la persona (reacciones comportamentales).

El último objetivo específico de esta tesis fue determinar la relación estadística entre hábitos de estudio con las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador, frente a este objetivo la Tabla 8. demuestra que entre la primera variable y la dimensión estrategias de afrontamiento hay un coeficiente de 0,457** y Sig. <0.01 interpretando estos datos estadísticos se demuestra que los dos elementos de estudio tienen una relación moderada y positiva. Dentro de los

trabajos previos consultados se evidencia que el estudio de Hurtado (2020) pudo demostrar a través de la estadística inferencial que, la actividad física posee una relación directa con las estrategias de afrontamiento al estrés, si bien es cierto los datos estadísticos no reflejan una alta correlación, lo que se destaca de esta investigación, es el gran papel que cumple la actividad física como regulador de los niveles de estrés, también se da énfasis al uso de las estrategias de afrontamiento frente al estrés que los estudiantes de octavo año de básica emplean para lidiar con la carga académica. En este sentido desde la teoría cognitiva de Piaget, los hábitos de estudio representan la capacidad del estudiante para manejar técnicas, estrategias educativas que abarcan un soporte importante para su aprendizaje. (Palacios, 2017). Existen otras dos teorías que explican la importancia de los buenos hábitos de estudio: la teoría del constructivismo y la teoría ecléctica de Gagné, para ellas el eje principal del aprendizaje es la percepción, interpretación, almacenamiento y recuerdo que el estudiante tiene sobre la información que recibe del mundo que lo rodea, esto implica que se aprende a través de la experiencia, la manipulación de objetos, la interacción con las personas. (Cruz y Quiñones, 2011). Desde el modelo sistémico cognoscitivista de Arturo Barraza (2006) las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos a nivel cognitivo y conductual que los estudiantes realizan con el fin de restablecer el equilibrio del sistema, estas acciones permiten tener un mejor manejo de las demandas internas o externas generadas por el estrés académico. (Rodríguez et al. 2020).

Después del análisis de los resultados, antecedentes y bases teóricas se puede deducir que, los métodos y estrategias que usualmente emplea el alumno para asimilar los conocimientos y concentrarse totalmente en el proceso de aprendizaje, es una respuesta conductual que tiende a aparecer con mayor intensidad cuando el sujeto es consciente de que tiene que hacer frente a una situación estresante relacionada con su ámbito académico, es decir el sujeto se vuelve más consciente que debe utilizar esquemas cognitivos para poder tolerar y dominar el estrés. Finalmente se puede decir que, los hábitos de estudio son importantes, especialmente cuando se trata de organización y desarrollo de habilidades de estudio efectivas. Un aspecto vital que señala es que los estudiantes aprendan a tener expectativas sobre lo que quieren lograr en lo académico y en la vida en general.

VI. CONCLUSIONES

La investigación ha arribado a las siguientes conclusiones:

1. Se determinó que existe correlación positiva alta y muy significativa entre los hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador ($\rho = ,725^{**}$ Sig. ,000 y un 29% (45 estudiantes) con tendencia positiva en hábitos de estudio, se asocia con un nivel moderado en estrés académico). Esto significa que, la práctica constante de patrones conductuales para adquirir y aprovechar al máximo los aprendizajes por parte de los estudiantes de tercero de bachillerato (hábitos de estudio), se debe a la manifestación de un conjunto de procesos y respuestas adaptativas y psicológicas asociadas a una serie de demandas del contexto académico en el que se desenvuelven estos individuos (estrés académico).
2. La investigación determinó que entre los hábitos de estudio y los estímulos estresores existe una correlación positiva moderada y muy significativa en los estudiantes de tercero de bachillerato ($\rho = ,516^{**}$ Sig. ,000). En otras palabras, cuando los sujetos emplean los hábitos de estudio se debe a que perciben en su contexto académico la presencia de diversas situaciones que demandan una exigencia a nivel académico (estímulos estresores).
3. Se determinó que existe correlación positiva moderada y muy significativa entre los hábitos de estudio y los síntomas del estímulo estresor en los estudiantes de tercero de bachillerato ($\rho = ,606^{**}$ Sig. ,000). Es decir, la puesta en práctica de los hábitos de estudio se relaciona con la presencia de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales propios del estrés.
4. La investigación determinó que entre los hábitos de estudio y las estrategias de afrontamiento existe una correlación positiva moderada y muy significativa en los estudiantes de tercero de bachillerato ($\rho = ,457^{**}$ Sig. ,000). Esto significa que, cuando los estudiantes usan con regularidad diversas técnicas y métodos de estudio con la intención de mejorar sus aprendizajes, este comportamiento es producto del uso de recursos psicológicos que tienen los sujetos para hacer frente a diversas situaciones académicas que generan estrés.

VII. RECOMENDACIONES

Después de ejecutar la investigación, se brindan las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda que la rectora del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo, pueda trabajar con un especialista en psicopedagogía en el diseño de diversas actividades tales como: planes de intervención, talleres o capacitaciones pedagógicos (dirigido a los docentes), sobre cómo instaurar hábitos de estudio con el fin de que todos los estudiantes de tercero de bachillerato, alcancen una tendencia positiva en sus hábitos de estudio y así evitar que lleguen a niveles perjudiciales en el estrés académico.
- A los docentes del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo deben promover un ambiente de aprendizaje cálido y acogedor en donde los estudiantes de tercero de bachillerato no perciban un nivel alto de estímulos estresores, por ello pueden evitar la sobrecarga de tareas, también pueden trabajar en su metodología y didáctica docente, haciendo que sus clases sean más entendibles y dinámicas sin necesidad de llegar a la improvisación.
- A la rectora y docentes del tercero de bachillerato, se recomienda que deben realizar un monitoreo constante sobre la manifestación de síntomas o reacciones que subyacen como consecuencia del estrés académico, por tal motivo pueden buscar el apoyo de un psicólogo educativo que pueda trabajar en la reducción de los síntomas físicos, así como también en los síntomas psicológicos y síntomas comportamentales, este profesional puede ejecutar diversos programas o talleres psicoeducativos que promuevan en los estudiantes una adecuada salud mental.
- A los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo, deben seguir mejorando el uso de estrategias de afrontamiento, a través de la asertividad empleando técnicas como: disco rayado, blanco de niebla, acuerdo asertivo, etc. También pueden elaborar planes de acción frente al estrés académico, fortalecer su autoimagen a través de los elogios. Por último, cuando se recomienda que, frente a una actividad académica nueva o tediosa, deben buscar otras fuentes de información o buscar la ayuda de otras personas que sepan más del tema, también pueden verbalizar lo que sienten y piensan frente a estas situaciones estresantes.

REFERENCIAS

- Álvarez, L., Medardo, R., y Herrera, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior. *Universitas, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, (28), 193-209. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/4761/476154745010/html/index.html>
- Altamirano, J. (2018). Los hábitos de estudio y su implicación en el rendimiento académico de los estudiantes de tercero de bachillerato en la asignatura de Química en el primer trimestre del año lectivo 2017-2018. Universidad Técnica Particular de Loja. (Tesis de Magíster en Gerencia y Liderazgo Educativo). Repositorio institucional. <http://dspace.utpl.edu.ec/bitstream/20.500.11962/22053/1/Altamirano%20Rueda%2c%20Jorge%20Alonso.pdf>
- Armenta, L., & Quiroz, C. (2019). Learnings and Motivations Related to Social Service and Volunteer Work in a Community Attention Program of Technological Literacy. *The Journal of Social Sciences Research*, 5(10), 1450–1454. <https://doi.org/10.32861/jssr.510.1450.1454>.
- Barraza, A., Gonzáles, L., Garza, A. y Cázares, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*, 6 (1). <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236/437>
- Bernedo, J. (2018). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del tercer grado del ciclo avanzado del Centro de Educación Básica Alternativa “La Libertad”, Moquegua – 2018. (Tesis de Maestría en Administración de la Educación). Universidad César Vallejo. Repositorio institucional.
- Berrios, M., Martos-Montes, R., y Martos-Luque, R. (2020) Influencia del género en las relaciones entre inteligencia emocional, estrés académico y satisfacción de los estudiantes. *Know and Share Psychology*, 1(4), 229-240. https://www.researchgate.net/publication/349485151_Influencia_del_genero_en_las_relaciones_entre_inteligencia_emocional_estres_academico_y_satisfaccion_de_los_estudiantes

- Berrío, N. y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
- Bhardwaj, P. (2019). Types of sampling in research. *Journal of the Practice of Cardiovascular Sciences* 5(3), 185-233.
https://www.researchgate.net/publication/338091050_Types_of_sampling_in_research
- Cadena, P., Rendón, R., Aguilar, J., Salinas, E., De la Cruz, F. y Sangerman, D. (2017). Quantitative methods, qualitative methods or combination of research: an approach in the social sciences. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 8(7), 1603-1617.
<https://www.redalyc.org/pdf/2631/263153520009.pdf>
- Capdevila, A., y Bellmut, H. (2016). Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del adolescente: diferencias por género. *Educación Siglo XXI* 34.
https://www.researchgate.net/publication/313864438_Importancia_de_los_habitos_de_estudio_en_el_rendimiento_academico_del_adolescente_diferencias_por_genero
- Cárdenas, A. (2011). Piaget: lenguaje, conocimiento y Educación. *Reflexiones*, 60, 71-91. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcde/n60/n60a5.pdf>
- Castro, Alisson., Castro, Angie, y Saeteros, D. (2019). Hábitos de aprendizaje para evitar la deserción de los estudios de los bachilleres de la ciudad de Guayaquil en el nivel superior. *Conocimiento para el Desarrollo*, 10(1), 55-59. <https://revista.usanpedro.edu.pe/index.php/CPD/article/view/358>
- Cedeño, J., Alarcón, B., y Mieles, J. (2020). Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de segundo nivel de psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 6 (2), 276-301.
<https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1218/1991>

- Costarelli, V., & Patsai, A. (2012). Academic examination stress increases disordered eating symptomatology in female university students. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 17(3), 164–169. <https://doi.org/10.1007/bf03325343>
- Cruz, F. y Quiñones, A. (2011). Hábitos de estudio y rendimiento académico en enfermería, Poza Rica, Veracruz, México. *Actualidades*, 11 (3), 1-17. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44722178008.pdf>
- De Souza, A., Costa, N., & De Brito, E. (2017). Psychometric properties in instruments evaluation of reliability and validity. *Epidemiol. Serv. Saúde* 26 (3). <https://www.scielo.br/j/ress/a/v5hs6c54VrhmjvN7yGcYb7b/?lang=en>
- Elizalde, A. (2017). Hábitos de estudio. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2017/08/habitos-estudio.html>
- Escajadillo, A. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018. (Tesis de Maestría en Psicología Educativa). Repositorio institucional. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo_PAV.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Heather, R. (2016). Heart disease and the stress hypothesis in the mid-twentieth century: a historical review. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 29 (47), 2-8. <https://www.scielo.br/pdf/prc/v29/1678-7153-prc-s41155-016-0053-5.pdf>
- Henteyi, G., Lengyel, A., y Szilasi, M. (2019). Quantitative Analysis of Qualitative Data: Using Voyant Tools to Investigate the Sales-Marketing Interface. *Journal of Industrial Engineering and Management*, 12(3) 1-9, <http://www.jiem.org/index.php/jiem/article/view/2929/909>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta edición). México D.F.: Mc Graw Hill/Interamericana Editores S.A.
- Hurtado, H. (2020). Actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019. (Tesis de Maestría en Docencia Universitaria). Universidad César Vallejo. Repositorio

institucional.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57265/Hurtado_OHF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lastenia, L. (2019). Procrastinación y Estrés Académicos en Estudiantes de Quinto Grado de Secundaria de una Institución Educativa Parroquial del Distrito de Comas. (Tesis para optar el Grado Académico de Maestra en Psicología con Mención en Problemas de Aprendizaje). https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2759/T030_45051838_M%20%20%20VALLE%20HUERTES%20LILIBET%20LASTENIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

López, P. y Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. Universitat Autònoma de Barcelona: España.

Luna, J. (2019). Correlación entre el estrés académico y el rendimiento de los estudiantes del quinto año de secundaria del colegio salesiano Don Bosco de Arequipa, 2018. (Tesis de Maestría en Ciencias: Educación con mención en Educación Superior). Repositorio institucional. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8100/EDMlusajl.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Majid, U. (2018). Research Fundamentals: Study Design, Population, and Sample Size. *URN CST Journal*, 2(1), 1-7. https://www.researchgate.net/publication/322375665_Research_Fundamentals_Study_Design_Population_and_Sample_Size

Manrique, S., y Estrada, E. (2020), Los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundario. *Ciencia y Desarrollo, Universidad Alas Peruanas*, <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7437237.pdf>

Martínez, E., Díaz, D. y Gómez, L. (2014). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educ Educadores*, 10 (2) http://disde.minedu.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/2209/2007_Mart%C3%ADnez_Una%20aproximaci%C3%B3n%20psicosocial%20al%20estr%C3%A9s%20escolar.pdf?sequence=1

- Mercader, A. (2020). Problems in Adolescents, Mindfulness and School Performance in High School Students. Estudio preliminar. *Propósitos y Representaciones*, 8 (1), 372. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2307-79992020000200005&lng=es&nrm=iso&tlng=en
- Mondragón, C., Cardoso, D., y Bobadilla, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Teajupilco, 2016. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo* 8 (15), 1-25. <http://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v8n15/2007-7467-ride-8-15-00661.pdf>
- Neves, L. & Zille, L. (2014). Stress at work: a study with public managers of state of minas gerais. *Revista Eletrônica de Administração* 20 (3), 658-680. <https://www.scielo.br/pdf/read/v20n3/1413-2311-read-20-03-00658.pdf>
- Ñaca, E. (2016). Hábitos de estudios y rendimiento académico de los estudiantes de la especialidad de electricidad de la Institución Educativa Secundaria Agro Industrial de Ccota Platería 2016. (Tesis de Maestría en Administración de la Educación). Repositorio institucional. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/35594/%C3%B1aca_me.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ortega, V. (2012). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del Callao. (Tesis de Maestría en Educación Mención en Evaluación y Acreditación de Calidad de la Educación. Repositorio institucional). http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1215/1/2012_Ortega_H%C3%A1bitos%20de%20estudio%20y%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20en%20estudiantes%20de%20segundo%20de%20secundaria%20de%20una%20instituci%C3%B3n%20educativa%20del%20Callao.pdf
- Omar, A. (2014). Sample size estimation and sampling techniques for selecting a representative sample. *Journal of Health Specialties*, 2(2), 142-147. <http://www.thejhs.org/article.asp?issn=2468-6360;year=2014;volume=2;issue=4;spage=142;epage=147;aulast=Omar>

- Ortiz, F. (2016) *Diccionario de Metodología de la Investigación Científica* (Cuarta Edición). México: Editorial Limusa.
- Palacios, S. (2017). Hábitos de estudio en estudiantes de tercer grado de educación secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Piura durante el año escolar 2016 (Tesis de licenciatura en Educación, Nivel Primaria). Universidad de Piura. Facultad de Ciencias de la Educación. Piura, Perú. https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/3062/EDUC_054.pdf
- Pérez, O. y Collazos, E. (2017). Estadística inferencial en la actividad científica de la residencia de Medicina General Integral en Artemisa. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(3):331-341. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v33n3/mgi06317.pdf>
- Porras, A. (2017). Tipos de muestreo. Diplomado en Análisis de Información Geoespacial. *Centro Público de Investigación CONACYT*. <https://centrogeo.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1012/163/1/19-Tipos%20de%20Muestreo%20-%20Diplomado%20en%20An%C3%A1lisis%20de%20Informaci%C3%B3n%20Geoespacial.pdf>
- Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D., y Neira, O. (2017). Academic stress in third grade students of baccalaureate of the private education of ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 20 (3), 253-276. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173o.pdf>
- Ramírez, F., y Gutiérrez, M. (2018). Métodos y hábitos de estudio y su influencia en el desarrollo de habilidades inferenciales del pensamiento crítico en estudiantes del grado sexto de una institución educativa del Huila. (Tesis de Maestría en Educación). Repositorio institucional. <http://repositorio.ucm.edu.co:8080/jspui/bitstream/handle/10839/2064/Fabio%20Ramirez%20R.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rendón, M., Villasís, M. y Miranda, M. (2016). Descriptive statistics. *Revista Alergia México*, 63(4), 397-407. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27795220/>

- Reidl, L. (2013) Reliability of measurement. *Investigación en Educación Médica*, 2(6), 107-111.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2007-50572013000200007&lng=es&nrm=iso&tlng=en
- Reyes, O. Blanco, J. y Chao, M. (2014). *Metodología de la investigación para cursos en línea*. División de Investigación y Postgrado de la Universidad Virtual del Estado de Guanajuato, Eumed. Net. Recuperado de: www.eumed.net/libros-gratis/2014/1420/index.htm
- Rodríguez, I., Fonseca, G., y Aramburú, G. (2020) Academic Stress of Freshmen Students at the Faculty of Dentistry Universidad Nacional de Cordoba, Argentina. *International journal of odontostomatology*, 14 (4), 639-647.
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijodontos/v14n4/0718-381X-ijodontos-14-04-639.pdf>
- Rojas, F. (2018). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela de la Enfermería Padre Luis Tezza. (Tesis de Maestría en Ciencias de la Educación). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Repositorio institucional.
<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2485/TM%20CE-Du%204087%20R1%20-%20Rojas%20Ahumada.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Saklofske, D., Austin, E., Mastoras, S., Beaton, L. y Osborne, S. (2012). Relationships of personality, affect, emotional intelligence and coping with student stress and academic success: Different patterns of association for stress and success. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 251-257.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.02.010>
- Saldarriaga, P., Bravo, G., y Loor, M. (2016). Jean Piaget's Constructivist Theory and its Significance for Contemporary Pedagogy. *Revista científica Dominio de las Ciencias*, 2, 127-137.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802932>
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). Metodología y Diseños de la investigación científica. Lima: Business Support Aneth

- Senthilnathan, S. (2019). Usefulness of Correlation Analysis. International Training Institute.
https://www.researchgate.net/publication/334308527_Usefulness_of_Correlation_Analysis
- Serrano, C. y Andreu, Y. (2016). Inteligencia emocional percibida, bienestar subjetivo, estrés percibido, engagement y rendimiento académico de adolescentes. *Revista de Psicodidáctica*, 21(2), 357-374.
<https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/48354/14887-60194-3-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Stoltz, T. (2018). Consciousness in Piaget: possibilities of understanding. *Psicología: Reflexão e Crítica* 31, 1-9.
<https://www.scielo.br/pdf/prc/v31/1678-7153-prc-31-30.pdf>
- Taherdoost, H. (2016). Sampling Methods in Research Methodology; How to Choose a Sampling Technique for Research. *International Journal of Academic Research in Management (IJARM)*5(2), 18-27.
https://www.researchgate.net/publication/319998246_Sampling_Methods_in_Research_Methodology_How_to_Choose_a_Sampling_Technique_for_Research
- Toribio, C., y Franco, S., (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 3, 11-18.
http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
- Trujillo, L. (2017). Teorías pedagógicas contemporáneas. Bogotá D.C., Fundación Universitaria del Área Andina.
<https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/825/Teor%C3%ADas%20pedag%C3%B3gicas%20contempor%C3%A1neas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Valiente, C., Suárez, J., & Martínez, M. (2020). Self-regulation of learning, school stress and academic performance. *European Journal of Education and Psychology*, 13, (2), 161-176.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7670931>

Villamizar, D., Galvis, A. y Medina, K. (2019). Hábitos de estudio en alumnos de educación media de dos Instituciones Educativas Públicas de Floridablanca, Santander.

https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/13397/1/2019_habitos_estudio_alumnos.pdf

Yuni, A. y Urbano, C. (2014). *Técnicas para investigar: Recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación* 1a ed. - Córdoba: Brujas.

ANEXOS

Matriz de operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítem	Escala de medición
V1: Hábitos de estudio	Según Vicuña (2005) citado por Bernedo (2018), los hábitos de estudio son un conjunto de patrones conductuales aprendidos, se presentan de forma mecánica ante determinadas situaciones, permitiéndole al estudiante	La variable hábitos de estudio fue medida en 155 estudiantes de tercer de bachillerato de un colegio de Ecuador, mediante el cuestionario CASM – 85, es un instrumento elaborado por Vicuña en 1991, la última revisión fue efectuada en	Forma de estudio	<ul style="list-style-type: none"> • Subraya al leer • Utiliza el diccionario • Comprende lo que lee • Memoriza lo que lee • Repasa lo que estudia • Repasa lo estudiado • Estudia lo que desea para los exámenes 	1,2,3,4, 5,6,7,8, 9,10,11, 12	Ordinal
			Resolución de tareas	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza resúmenes • Responde sin comprender • Prioriza orden y presentación • Recurre a otras personas • Organiza su tiempo • Categoriza las tareas 	13,14,15, 16,17,18, 19,20,21, 22	
			Preparación de exámenes	<ul style="list-style-type: none"> • Organiza el tiempo para el examen. • Estudia en el último momento 	23,24,25, 26,27,28, 29,30,31,	

	regular sus aprendizajes sin necesidad de improvisar al momento de estudiar.	el 2014, está compuesto por 53 ítems, cuenta con escala dicotómica y se encuentra dividido en cinco áreas.		<ul style="list-style-type: none"> • Hace trampa en el examen • Estudia lo que cree • Selecciona contenido • Concluye parcialmente el tema estudiado. • Olvida lo que estudia 	32,33	
			Forma de escuchar la clase	<ul style="list-style-type: none"> • Registra información • Ordena información • Realiza interrogantes pertinentes. • Responde a distractores fácilmente 	34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45	
			Acompañamiento al estudio	<ul style="list-style-type: none"> • Requiere de tranquilidad en clase y en su casa • Consume alimentos cuando estudia • Existe interrupción en clase y en su casa 	46,47,48,49,50,51,52,53	

Fuente: Elaboración propia

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítem	Escala de medición
V2 Estrés Académico	Según Barraza (2006) citado por Barraza, Gonzáles, Garza y Cázares (2019), el estrés académico es un proceso sistémico de naturaleza adaptativa y psicológica, que enfrenta el estudiante en determinados momentos en relación a su vida académica y que se conforma de tres	El estrés académico ha sido medido en 155 estudiantes de tercer de bachillerato de un centro educativo de Ecuador, mediante el Inventario SISCO del Estrés Académico, fue construido por el investigador Barraza en 2006 y está compuesto por 31 ítems, cuenta con escala de respuesta Likert y se encuentra	Los estímulos estresores	<ul style="list-style-type: none"> • Recarga de labores escolares • La personalidad del profesor • Evaluación de los docentes. • Clases poco entendibles. • Tiempo para realizar las tareas. 	1,2,3,4, 5,6,7,8,9	Ordinal
			El síntoma del estímulo estresor	a) Físicos <ul style="list-style-type: none"> • Insomnio o pesadillas • Fatiga crónica • Dolor de cabeza 	10,11,12, 13,14,15	

	<p>procesos: los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento.</p>	<p>dividido en tres componentes.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Disfunciones gástricas • Tendencia a la onicofagia • Sueño irregular. 		
				<p>b) Psicológicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inquietud • Tristeza • Ansiedad • Dificultad en la concentración • Agresividad o irritabilidad. 	<p>16,17,18,19,20</p>	
				<p>c) Comportamentales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tendencia a polemizar o discutir. • Aislamiento • Desgano 	<p>21,22,23,24</p>	

				<ul style="list-style-type: none"> • Incremento o disminución de la ingesta de alimento 		
			Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Ser asertivo • Elaborar, ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante • Elogiarse • Religiosidad • Buscar información • Verbalizar el problema 	25,26,27, 28,29,30	

Fuente: Elaboración propia

Anexo. Instrumentos de recolección de datos

Instrumento 1

INVENTARIO DE HABITOS DE ESTUDIO CASM – 85 -

Sexo: F ___ M ___ Edad: ___ Turno: _____ Fecha: ___/___/___

Grado: _____ Sección: _____ Centro de Estudios: _____

INSTRUCCIONES

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

ÍTEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA	
	Siempre	Nunca
I. ¿CÓMO ESTUDIA USTED?		
1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes		
2. Subrayo las palabras cuyo significado no sé.		
3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo.		
4. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.		
5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
6. Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.		
8. Trato de memorizar todo lo que estudio.		
9. Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.		
10. Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.		
11. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.		
12. Estudio sólo para los exámenes.		
II. ¿CÓMO HACE USTED SUS TAREAS?		
13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.		
14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.		

15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.		
16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.		
17. En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.		
18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.		
19. Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.		
20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.		
21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.		
22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.		
23. Estudio por lo menos dos horas todos los días.		
III. ¿CÓMO PREPARA USTED SUS EXAMENES?		
24. Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar.		
25. Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.		
26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen.		
27. Repaso momentos antes del examen.		
28. Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema.		
29. Confío en que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen.		
30. Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.		
31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.		
32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.		
33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.		
IV. ¿CÓMO ESCUCHA USTED SUS CLASES?		
34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.		
35. Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.		
36. Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.		
37. Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado.		
38. Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.		
39. Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.		
40. Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.		
41. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.		
42. Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto.		
43. Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.		

44. Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.		
45. Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.		
V. ¿QUÉ ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIOS?		
46. Requiero de música sea del radio o equipo de audio (mp3, mp4)		
47. Requiero la compañía de la tv.		
48. Requiero de tranquilidad y silencio.		
49. Requiero de algún alimento que como mientras estudio.		
50. Mi familia; que conversan, ven tv o escuchan música.		
51. Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.		
52. Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.		
53. Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.		

Ficha técnica 1

1. Nombre:	Inventario de Hábitos de Hábitos de Estudio CASM – 85.
2. Autor:	Luis Alberto Vicuña Peri.
3. Año:	1985, Revisado en 2018
4. Administración:	Individual y Colectiva
5. Duración:	15 a 20 minutos (aprox.)
6. Objetivo:	Medición y diagnóstico de los hábitos de estudio de alumnos de educación secundaria y de los primeros años de la universidad y/o institutos superiores.
7. Tipo de Ítem:	Cerrado Dicotómico (1) Siempre (2) Nunca
8. Baremos:	Baremo dispersigráfico de conversión de puntuaciones directas a categorías de hábitos obtenidos con una muestra de 68 estudiantes de Moquegua del tercer grado del ciclo avanzado del CEBA La Libertad.
9. Aspectos:	El test está constituido por 53 ítems distribuidos en 5 áreas que a continuación se detallan <ul style="list-style-type: none"> I. Forma de estudio: ¿Cómo estudia Ud.?, constituido por 12 ítems II. Resolución de tareas: ¿Cómo hace sus tareas?, constituido por 10 ítems III. Preparación para sus exámenes ¿Cómo prepara sus exámenes?, constituido por 11 ítems IV. Forma de escuchar la clase ¿Cómo escucha las clases?, cuenta con 12 ítems V. Acompañamiento en el estudio ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?, incluye 8 ítems.
10. Campo de Aplicación:	Estudiantes del nivel secundario y de los primeros años de Educación superior.

<p>11. Material de la Prueba:</p>	<p>Manual de Aplicación; donde se incluye todo lo necesario para la administración, calificación, interpretación y diagnóstico de los hábitos de estudio del sujeto evaluado, así como el Baremo Dispersigráfico del Inventario, por áreas, así como el puntaje total, así como el puntaje T.</p> <p>Hoja de Respuestas; que contiene el protocolo de las preguntas como los respectivos casilleros para las marcas del sujeto que serán con una "X" en cualesquiera de las dos columnas, la de SIEMPRE o la de NUNCA, hay una tercera columna en la cual el examinador colocará el puntaje correspondiente.</p>
<p>12. Interpretación:</p>	<p>Se establecen las siguientes categorías: de 44 -53 Muy Positiva; de 36 -43 Positiva; de 28 – 35 Tendencia (+); de 18 – 27 Tendencia (-); de 09 – 17 Negativa; de 0 – 08 Muy Negativa.</p>
<p>13. Validez</p>	<p>Para determinar la validez se recurrió a la opinión de cuatro especialistas, quienes determinaron la correspondencia de los criterios, objetivos e ítems, calidad técnica de representatividad y la calidad del lenguaje del instrumento.</p>
<p>14. Confiabilidad</p>	<p>Para determinar el grado de confiabilidad del instrumento sobre hábitos de estudio, se empleó el método de consistencia interna, para la cual se utilizó la Kr20 de Richardson, se obtuvo un coeficiente de 0,825.</p>

Baremos del Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85

Hábitos de estudio general Ítem 1 al 53	
CATEGORÍAS	
De 44 - 53	5 – Muy positiva
De 36 - 43	4 – Positiva
De 28 - 35	3 – Tendencia (+)
De 18 - 27	2 – Tendencia (-)
De 09 - 17	1 - Negativa
De 0 - 08	0 – Muy Negativa

Dimensión Forma de estudio: ¿Cómo estudia usted? Ítem 1 al 12 (12)	
CATEGORÍAS	
De 10 - 12	5 – Muy positiva
De 8 - 9	4 – Positiva
De 6 - 7	3 – Tendencia (+)
De 4 - 5	2 – Tendencia (-)
De 2 - 3	1 - Negativa
De 0 - 1	0 – Muy Negativa

Dimensión Resolución de Tareas: ¿Cómo hace usted sus tareas? Ítem 13 al 22 (10)	
CATEGORÍAS	
De 9 - 10	5 – Muy positiva
De 7 - 8	4 – Positiva
De 6	3 – Tendencia (+)
De 4 - 5	2 – Tendencia (-)
De 2 - 3	1 - Negativa
De 0 - 1	0 – Muy Negativa

Dimensión Preparación para sus exámenes: ¿Cómo se prepara para sus exámenes? Ítem 23 al 33 (12)	
CATEGORÍAS	
De 10 - 12	5 – Muy positiva
De 8 - 9	4 – Positiva
De 6 - 7	3 – Tendencia (+)
De 4 - 5	2 – Tendencia (-)
De 2 - 3	1 - Negativa
De 0 - 1	0 – Muy Negativa

Dimensión Forma de escuchar la clase: ¿Cómo escucha las clases? Ítem 34 al 45 (12)	
CATEGORÍAS	
De 10 - 12	5 – Muy positiva
De 8 - 9	4 – Positiva
De 6 - 7	3 – Tendencia (+)
De 4 - 5	2 – Tendencia (-)
De 2 - 3	1 - Negativa
De 0 - 1	0 – Muy Negativa

Dimensión Acompañamiento a sus momentos de estudios: ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? Ítem 46 al 53 (8)	
CATEGORÍAS	
De 7 - 8	5 – Muy positiva
De 6	4 – Positiva
De 5	3 – Tendencia (+)
De 3 - 4	2 – Tendencia (-)
De 2	1 - Negativa
De 0 - 1	0 – Muy Negativa

Validación del instrumento: Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85

MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE LA TESIS: Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador

AUTORA: Herrera Álvarez, Joseline Patricia

Variable	Dimensión	Indicadores	Ítems	Opción de respuesta		Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		Observaciones y/o recomendaciones
				Siempre (1)	Nunca (0)	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Hábitos de estudio Según vicuña (2005) citado por Bernedo (2018), los hábitos de estudio son un conjunto de patrones conductuales aprendidos, se presentan de forma mecánica ante determinadas situaciones, permitiéndole al estudiante regular sus aprendizajes sin necesidad	Forma de estudio Es el procedimiento empleado en el momento de estudiar y la forma cómo se retiene información.	Subraya al leer	1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes			Sí			Sí		Sí			
			2. Subrayo las palabras cuyo significado no sé.			Sí								
			3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo.			Sí		Sí		Sí		Sí		
		Utiliza el diccionario	4. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.			Sí		Sí		Sí		Sí		
		Comprende lo que lee	5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.			Sí		Sí		Sí		Sí		
			6. Luego escribo en mi propio lenguaje lo			Sí		Sí		Sí		Sí		

de improvisar al momento de estudiar.		que he comprendido.												
	Memoriza lo que lee	7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ			
		8. Trato de memorizar todo lo que estudio.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ			
	Repasa lo que estudia	9. Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ			
	Repasa lo estudiado	10. Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ			
	Estudia lo que desea para los exámenes	11. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ			
		12. Estudio sólo para los exámenes.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ			
	Resolución de tareas Son las actitudes y acciones que se realizan en casa, para cumplir con las tareas encomendadas	Realiza resúmenes	13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ		
			14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ		
		Responde sin comprender	15. Las palabras que no entiendo, las			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ		

			escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.															
		Prioriza orden y presentación	16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.			SÍ		SI		SI		SI		SI				
		Recurre a otras personas	17. En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.			SÍ		SI		SI		SI		SI				
			18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.			SÍ		SI		SI		SI		SI				
		Organiza su tiempo	19. Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.			SÍ		SI		SI		SI		SI				
		Categoriza las tareas	20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.			SÍ		SI		SI		SI		SI				
			21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o			SÍ		SI		SI		SI		SI				

			mucha cólera y ya no lo hago.															
			22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ						
Preparación de exámenes Consiste en la organización del tiempo, recursos e información necesaria para la planificación y rendición de exámenes	Organiza el tiempo para el examen	23. Estudio por lo menos dos horas todos los días.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ							
		24. Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ							
	Estudia en el último momento	25. Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ							
		26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ							
		27. Repaso momentos antes del examen.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ							
	Hace trampa en el examen	28. Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ							
		29. Confío en que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ							
	Estudia lo que cree	30. Confío en mi buena suerte por eso solo			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ							

			estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.											
		Selecciona contenido	31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ		
		Concluye parcialmente el tema estudiado	32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ		
		Olvida lo que estudia	33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ		
	Forma de escuchar la clase Son las acciones involucradas en el registro de información en clase, es decir tomar y ordenar información que es dictada en el salón de clases	Registra información	34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ		
35. Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.					SÍ		SÍ		SÍ		SÍ			
Ordena información		36. Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ			
Realiza interrogantes pertinentes		37. Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ			

	Responde a distractores fácilmente	38. Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ		
		39. Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ		
		40. Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ		
		41. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ		
		42. Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ		
		43. Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ		
		44. Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ		
		45. Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ		
	Acompañamiento al estudio	Requiere de tranquilidad en	46. Requiero de música sea del radio o			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ	

Son los elementos externos que influyen en el estudio	clase y en su casa	equipo de audio (mp3, mp4)												
		47. Requiero la compañía de la tv.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ			
		48. Requiero de tranquilidad y silencio.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ			
	Consumo alimentos cuando estudia	49. Requiero de algún alimento que como mientras estudio.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ			
	Existe interrupción en clase y en su casa	50. Mi familia; que conversan, ven tv o escuchan música.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ			
		51. Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ			
		52. Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ			
	53. Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.			SÍ		SÍ		SÍ		SÍ				



Oscar Manuel Velásquez
C.Ps.P. 3351

FIRMA DEL EVALUADOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario de Hábitos de estudio CASM-85

OBJETIVO: Identificar en el estudiante los hábitos adecuados e inadecuados manifestados al momento de estudiar.

DIRIGIDO A: estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Vela Miranda Oscar Manuel

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Doctor en Psicología

VALORACIÓN:

INADECUADO	REGULAR	ADECUADO
		X




FIRMA DEL EVALUADOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE LA TESIS: Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador.

AUTORA: Herrera Alvarez, Joseline Patricia.

Variable	Dimensión	Indicadores	Ítems	Opción de respuesta		Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		Observaciones y/o recomendaciones
				Siempre (1)	Nunca (0)	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Hábitos de estudio Según vicuña (2005) citado por Bernedo (2018), los hábitos de estudio son un conjunto de patrones conductuales aprendidos, se presentan de forma mecánica ante determinadas situaciones, permitiéndole al estudiante regular sus aprendizajes sin necesidad de improvisar	Forma de estudio Es el procedimiento empleado en el momento de estudiar y la forma de cómo se retiene información.	Subraya al leer	1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes			x		x		x		x		
			2. Subrayo las palabras cuyo significado no sé.			x		x		x		x		
			3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo.			x		x		x		x		
		Utiliza el diccionario	4. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.			x		x		x		x		
		Comprende lo que lee	5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.			x		x		x		x		
			6. Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.			x		x		x		x		

al momento de estudiar.		Memoriza lo que lee	7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.			x		x		x		x		
			8. Trato de memorizar todo lo que estudio.			x		x		x		x		
		Repasa lo que estudia	9. Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.			x		x		x		x		
		Repasa lo estudiado	10. Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.			x		x		x		x		
		Estudia lo que desea para los exámenes	11. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.			x		x		x		x		
			12. Estudio sólo para los exámenes.			x		x		x		x		
	Resolución de tareas	Realiza resúmenes	13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.			x		x		x		x		
			14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.			x		x		x		x		
		Responde sin comprender	15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.			x		x		x		x		

	Prioriza orden y presentación	16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.			x		x		x		x		
	Recurre a otras personas	17. En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.			x		x		x		x		
		18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.			x		x		x		x		
	Organiza su tiempo	19. Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.			x		x		x		x		
	Categoriza las tareas	20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.			x		x		x		x		
		21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.			x		x		x		x		
		22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy			x		x		x		x		

			pasando a las más fáciles.											
Preparación de exámenes Consiste en la organización del tiempo, recursos e información necesaria para la planificación y rendición de exámenes	Organiza el tiempo para el examen	23. Estudio por lo menos dos horas todos los días.			x		x		x		x			
		24. Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar.			x		x		x		x			
	Estudia en el último momento	25. Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.			x		x		x		x			
		26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen.			x		x		x		x			
		27. Repaso momentos antes del examen.			x		x		x		x			
	Hace trampa en el examen	28. Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema.			x		x		x		x			
		29. Confío en que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen.			x		x		x		x			
	Estudia lo que cree	30. Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.			x		x		x		x			
	Selecciona contenido	31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el			x		x				x		x	

			tema más difícil y luego el más fácil.													
		Concluye parcialmente el tema estudiado	32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.			x		x		x		x				
		Olvida lo que estudia	33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.			x		x		x		x				
Forma de escuchar la clase Son las acciones involucradas en el registro de información en clase, es decir tomar y ordenar información que es dictada en el salón de clases	Registra información	34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.			x		x		x		x					
		35. Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.			x		x		x		x					
	Ordena información	36. Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.			x		x		x		x					
	Realiza interrogantes pertinentes	37. Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado.			x		x		x		x					
	Responde a distractores fácilmente	38. Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.			x		x		x		x					
		39. Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.			x		x		x		x					
		40. Cuando me aburro me pongo a jugar o			x		x		x		x					

			a conversar con mi amigo.										
			41. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.			x		x		x		x	
			42. Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto.			x		x		x		x	
			43. Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.			x		x		x		x	
			44. Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.			x		x		x		x	
			45. Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.			x		x		x		x	
	Acompañamiento al estudio	Requiere de tranquilidad en clase y en su casa	46. Requiero de música sea del radio o equipo de audio (mp3, mp4)			x		x		x		x	
	Son los elementos externos que influyen en el estudio		47. Requiero la compañía de la tv.			x		x		x		x	
			48. Requiero de tranquilidad y silencio.			x		x		x		x	
		Consume alimentos cuando estudia	49. Requiero de algún alimento que como mientras estudio.			x		x		x		x	

		Existe interrupción en clase y en su casa	50. Mi familia; que conversan, ven tv o escuchan música.			x		x		x		x		
			51. Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.			x		x		x		x		
			52. Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.			x		x		x		x		
			53. Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.			x		x		x		x		



J. ARTURO OLAECHEA TAMAYO
MAGISTER EN EDUCACIÓN
Mención en investigación

FIRMA DEL EVALUADOR

Javier Arturo Olaechea Tamayo
Magister en Educación con mención en investigación

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario de Hábitos de estudio CASM-85

OBJETIVO: Identificar en el estudiante los hábitos adecuados e inadecuados manifestados al momento de estudiar.

DIRIGIDO A: Estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador.

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Mg. Javier Arturo Olaechea Tamayo

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Magister

VALORACIÓN:

INADECUADO	REGULAR	ADECUADO
		x



J. ARTURO OLAECHEA TAMAYO
MAGISTER EN EDUCACIÓN
Mención en investigación

FIRMA DEL EVALUADOR

Javier Arturo Olaechea Tamayo
Magister en Educación con mención en investigación

MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE LA TESIS: Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador.

AUTORA: Herrera Alvarez, Joseline Patricia.

Variable	Dimensión	Indicadores	Ítems	Opción de respuesta		Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		Observaciones y/o recomendaciones	
				Siempre (1)	Nunca (0)	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No		
Hábitos de estudio Según vicuña (2005) citado por Bernedo (2018), los hábitos de estudio son un conjunto de patrones conductuales aprendidos, se presentan de forma mecánica ante determinadas situaciones, permitiéndole al estudiante regular sus aprendizajes sin necesidad	Forma de estudio Es el procedimiento empleado en el momento de estudiar y la forma de cómo se retiene información.	Subraya al leer	1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes			x			x			x			
			2. Subrayo las palabras cuyo significado no sé.			x			x			x			
			3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo.			x			x			x			
		Utiliza el diccionario	4. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.			x			x			x			
		Comprende lo que lee	5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.			x			x			x			
			6. Luego escribo en mi propio lenguaje lo			x			x			x			

de improvisar al momento de estudiar.		que he comprendido.																	
	Memoriza lo que lee	7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.			x		x		x		x								
		8. Trato de memorizar todo lo que estudio.			x		x		x		x								
	Repasa lo que estudia	9. Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.			x		x		x		x								
	Repasa lo estudiado	10. Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.			x		x		x		x								
	Estudia lo que desea para los exámenes	11. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.			x		x		x		x								
		12. Estudio sólo para los exámenes.			x		x		x		x								
	Resolución de tareas Son las actitudes y acciones que se realizan en casa, para cumplir con las tareas encomendadas	Realiza resúmenes	13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.			x		x		x		x							
			14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.			x		x		x		x							
		Responde sin comprender	15. Las palabras que no entiendo, las			x		x		x		x							

			escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.															
		Prioriza orden y presentación	16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.			x		x		x		x						
		Recurre a otras personas	17. En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.			x		x		x		x						
			18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.			x		x		x		x						
		Organiza su tiempo	19. Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.			x		x		x		x						
		Categoriza las tareas	20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.			x		x		x		x						
			21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o			x		x		x		x						

			mucha cólera y ya no lo hago.															
			22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.			x		x		x		x						
Preparación de exámenes Consiste en la organización del tiempo, recursos e información necesaria para la planificación y rendición de exámenes	Organiza el tiempo para el examen	23. Estudio por lo menos dos horas todos los días.			x		x		x		x							
		24. Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar.			x		x		x		x							
	Estudia en el último momento	25. Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.			x		x		x		x							
		26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen.			x		x		x		x							
		27. Repaso momentos antes del examen.			x		x		x		x							
	Hace trampa en el examen	28. Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema.			x		x		x		x							
		29. Confío en que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen.			x		x		x		x							
	Estudia lo que cree	30. Confío en mi buena suerte por eso solo			x		x		x		x							

			estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.												
		Selecciona contenido	31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.			x		x		x		x			
		Concluye parcialmente el tema estudiado	32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.			x		x		x		x			
		Olvida lo que estudia	33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.			x		x		x		x			
	Forma de escuchar la clase Son las acciones involucradas en el registro de información en clase, es decir tomar y ordenar información que es dictada en el salón de clases	Registra información	34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.			x		x		x		x			
35. Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.					x		x		x		x				
Ordena información		36. Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.			x		x		x		x				
Realiza interrogantes pertinentes		37. Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado.			x		x		x		x				

		Responde a	38. Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.			x		x		x		x		
			39. Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.			x		x		x		x		
			40. Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.			x		x		x		x		
			41. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.			x		x		x		x		
			42. Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto.			x		x		x		x		
			43. Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.			x		x		x		x		
			44. Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.			x		x		x		x		
			45. Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.			x		x		x		x		
	Acompañamiento al estudio	Requiere de tranquilidad en	46. Requiero de música sea del radio o			x		x		x		x		

Son los elementos externos que influyen en el estudio	clase y en su casa	equipo de audio (mp3, mp4)																	
		47. Requiero la compañía de la tv.			x		x		x		x								
		48. Requiero de tranquilidad y silencio.			x		x		x		x								
	Consumo alimentos cuando estudia	49. Requiero de algún alimento que como mientras estudio.			x		x		x		x								
	Existe interrupción en clase y en su casa	50. Mi familia; que conversan, ven tv o escuchan música.			x		x		x		x								
		51. Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.			x		x		x		x								
		52. Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.			x		x		x		x								
53. Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.				x		x		x		x									


Mg. Rodrigo Paz Valle
 PSICÓLOGO
 C. Ps. P. 21751

FIRMA DEL EVALUADOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario de Hábitos de estudio CASM-85

OBJETIVO: Identificar en el estudiante los hábitos adecuados e inadecuados manifestados al momento de estudiar.

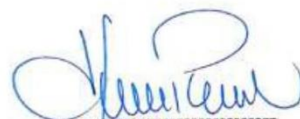
DIRIGIDO A: Estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador.

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: PAZ VALLE RODRIGO

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: MAGISTER

VALORACIÓN:

INADECUADO	REGULAR	ADECUADO
		x



Mg. Rodrigo Paz Valle
PSICÓLOGO
C. Ps. P. 21751

FIRMA DEL EVALUADOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE LA TESIS: Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador

AUTORA: Herrera Álvarez, Joseline Patricia

Variable	Dimensión	Indicadores	Ítems	Opción de respuesta		Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		Observaciones y/o recomendaciones		
				Siempre (1)	Nunca (0)	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No			
Hábitos de estudio Según vicuña (2005) citado por Bernedo (2018), los hábitos de estudio son un conjunto de patrones conductuales aprendidos, se presentan de forma mecánica ante determinadas situaciones, permitiéndole al estudiante regular sus aprendizajes sin necesidad	Forma de estudio Es el procedimiento empleado en el momento de estudiar y la forma cómo se retiene información.	Subraya al leer	1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes			Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No			
			2. Subrayo las palabras cuyo significado no sé.			Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No			
			3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo.			Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No			
				Utiliza el diccionario	4. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.			Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
				Comprende lo que lee	5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.			Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
					6. Luego escribo en mi propio lenguaje lo			Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	

de improvisar al momento de estudiar.		que he comprendido.												
	Memoriza lo que lee	7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.			Sí		Sí		Sí		Sí			
		8. Trato de memorizar todo lo que estudio.			Sí		Sí		Sí		Sí			
	Repasa lo que estudia	9. Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.			Sí		Sí		Sí		Sí			
	Repasa lo estudiado	10. Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.			Sí		Sí		Sí		Sí			
	Estudia lo que desea para los exámenes	11. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.			Sí		Sí		Sí		Sí			
		12. Estudio sólo para los exámenes.			Sí		Sí		Sí		Sí			
	Resolución de tareas Son las actitudes y acciones que se realizan en casa, para cumplir con las tareas encomendadas	Realiza resúmenes	13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.			Sí		Sí		Sí		Sí		
			14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.			Sí		Sí		Sí		Sí		
		Responde sin comprender	15. Las palabras que no entiendo, las			Sí		Sí		Sí		Sí		

			escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.															
		Prioriza orden y presentación	16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.			Sí		Sí		Sí		Sí						
		Recurre a otras personas	17. En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.			Sí		Sí		Sí		Sí						
			18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.			Sí		Sí		Sí		Sí						
		Organiza su tiempo	19. Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.			Sí		Sí		Sí		Sí						
		Categoriza las tareas	20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.			Sí		Sí		Sí		Sí						
			21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o			Sí		Sí		Sí		Sí						

			mucha cólera y ya no lo hago.													
			22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.			Sí		Sí		Sí		Sí				
Preparación de exámenes Consiste en la organización del tiempo, recursos e información necesaria para la planificación y rendición de exámenes	Organiza el tiempo para el examen	23. Estudio por lo menos dos horas todos los días.			Sí		Sí		Sí		Sí					
		24. Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar.			Sí		Sí		Sí		Sí					
	Estudia en el último momento	25. Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.			Sí		Sí		Sí		Sí					
		26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen.			Sí		Sí		Sí		Sí					
		27. Repaso momentos antes del examen.			Sí		Sí		Sí		Sí					
		28. Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema.			Sí		Sí		Sí		Sí					
	Hace trampa en el examen	29. Confío en que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen.			Sí		Sí		Sí		Sí					
		30. Confío en mi buena suerte por eso solo			Sí		Sí		Sí		Sí					
	Estudia lo que cree			Sí		Sí		Sí		Sí						

			estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.											
		Selecciona contenido	31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.			Sí		Sí		Sí		Sí		
		Concluye parcialmente el tema estudiado	32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.			Sí		Sí		Sí		Sí		
		Olvida lo que estudia	33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.			Sí		Sí		Sí		Sí		
	Forma de escuchar la clase Son las acciones involucradas en el registro de información en clase, es decir tomar y ordenar información que es dictada en el salón de clases	Registra información	34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.			Sí		Sí		Sí		Sí		
35. Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.					Sí		Sí		Sí		Sí			
Ordena información		36. Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.			Sí		Sí		Sí		Sí			
Realiza interrogantes pertinentes		37. Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado.			Sí		Sí		Sí		Sí			

		Responde a distractores fácilmente	38. Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.			Sí		Sí		Sí		Sí		
			39. Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.			Sí		Sí		Sí		Sí		
			40. Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.			Sí		Sí		Sí		Sí		
			41. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.			Sí		Sí		Sí		Sí		
			42. Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto.			Sí		Sí		Sí		Sí		
			43. Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.			Sí		Sí		Sí		Sí		
			44. Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.			Sí		Sí		Sí		Sí		
			45. Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.			Sí		Sí		Sí		Sí		
	Acompañamiento al estudio	Requiere de tranquilidad en	46. Requiero de música sea del radio o			Sí		Sí		Sí		Sí		

Son los elementos externos que influyen en el estudio	clase y en su casa	equipo de audio (mp3, mp4)																
		47. Requiero la compañía de la tv.			Sí		Sí		Sí		Sí							
		48. Requiero de tranquilidad y silencio.			Sí		Sí		Sí		Sí							
	Consume alimentos cuando estudia	49. Requiero de algún alimento que como mientras estudio.			Sí		Sí		Sí		Sí							
	Existe interrupción en clase y en su casa	50. Mi familia; que conversan, ven tv o escuchan música.			Sí		Sí		Sí		Sí							
		51. Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.			Sí		Sí		Sí		Sí							
		52. Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.			Sí		Sí		Sí		Sí							
53. Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.				Sí		Sí		Sí		Sí								


 Mg. Angélica Lourdes Niño Tozón
 CPSP. 31636

FIRMA DEL EVALUADOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario de Hábitos de estudio CASM-85

OBJETIVO: Identificar en el estudiante los hábitos adecuados e inadecuados manifestados al momento de estudiar.

DIRIGIDO A: estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Niño Tezén Angélica Lourdes

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Maestra en Psicología Educativa

VALORACIÓN:

INADECUADO	REGULAR	ADECUADO
		Sí



Mg. Angélica Lourdes Niño Tezén



CPSP. 31636

FIRMA DEL EVALUADOR

28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	VAR	
0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	20	
1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	25	
1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	39
0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	23	
1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	28	
0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	21	
1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	30	
0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	24	
0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	25	
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	42	
0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	28	
0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	17	
0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	14	
1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	29	
1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	23	
0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	22	
0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	21	
0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	27
0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	19	
1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	25	
0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	26	
1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	32	
0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	29	
1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	28	
0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	21	
1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	30	
1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	30	
0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	23	
0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	19	
0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	24	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	48	
0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	19	
0.406	0.281	0.250	0.813	0.156	0.469	0.688	0.750	0.719	0.594	0.094	0.125	0.313	0.156	0.531	0.281	0.125	0.188	0.469	0.063	1.000	0.469	0.313	0.313	0.281	0.125	50.35	
0.594	0.719	0.750	0.188	0.844	0.531	0.313	0.250	0.281	0.406	0.906	0.875	0.688	0.844	0.469	0.719	0.875	0.813	0.531	0.938	0.000	0.531	0.688	0.688	0.719	0.875		
0.241	0.202	0.188	0.152	0.132	0.249	0.215	0.188	0.202	0.241	0.085	0.109	0.215	0.132	0.249	0.202	0.109	0.152	0.249	0.059	0.000	0.249	0.215	0.215	0.202	0.109		

Interpretación

El Inventario de Hábitos de estudio CASM – 85: al poseer una escala dicotómica (1= siempre y 0 =Nunca) se empleó la Kr 20 de Richardson. El coeficiente obtenido fue de **0,825** lo cual indica que es un instrumento: Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85, posee un nivel bueno de confiabilidad.

Instrumento 2

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la interpretación de los resultados.

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:**

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. La competencia con los compañeros del grupo					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3. La personalidad y el carácter del profesor					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5. Problemas con el horario de clases					
6. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
7. No entender los temas que se abordan en la clase					
8. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
9. Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.**

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
10. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
11. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
12. Dolores de cabeza o migrañas					
13. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
14. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
15. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
16. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
17. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
18. Ansiedad, angustia o desesperación.					
19. Problemas de concentración					
20. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
21. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
22. Aislamiento de los demás					
23. Desgano para realizar las labores escolares					
24. Aumento o reducción del consumo de alimentos					

Otra _____ (Especifique)					
-----------------------------	--	--	--	--	--

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.**

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
25. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
26. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
27. Elogios a sí mismo					
28. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
29. Búsqueda de información sobre la situación					
30. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

Ficha técnica 2

1. Nombre:	Inventario SISCO del Estrés Académico
2. Autor:	Arturo Barraza Macías
3. Año:	2006
4. Administración:	Individual y Colectiva
5. Duración:	10 a 15 minutos (aprox.)
6. Objetivo:	Reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante sus estudios.
7. Tipo de Ítem:	Likert (1) Nunca (2) Rara vez (3) Algunas veces (4) Casi siempre (5) Siempre
8. Aspectos:	El test está constituido por 30 ítems distribuidos en tres áreas que a continuación se detallan I. Dimensión Estímulos estresores: del ítem 1 hasta el ítem 9 (9 ítems) II. Dimensión síntomas a) Síntomas o reacciones físicas del ítem 10 al ítem 15 (6 ítems) b) Síntomas o reacciones psicológicas del ítem 16 al ítem 20 (5 ítems) c) Síntomas o reacciones comportamentales del ítem 21 al ítem 24. (4 ítems) III. Estrategias de afrontamiento: del ítem 25 al ítem 30. (6 ítems)
9. Campo de Aplicación:	Estudiantes de niveles medio, medio superior y superior, que en edades cronológicas se establecería desde los 12 años de edad hacia adelante

10. Interpretación:	<p>Para obtener el índice general y de las dimensiones del estrés académico se deben hacer los siguientes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A cada respuesta se le asigna valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre. 2. Se suma todos los puntos obtenidos, como variable individual o colectiva. 3. Se convierte el puntaje en porcentajes (%), por medio de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 25.
11. Validez	<p>En la escala original, se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres Procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados.</p> <p>El estudio aplicó la validez de contenido mediante la valoración de cuatro especialistas que acreditaron que el instrumento es válido.</p>
12. Confiabilidad	<p>Inicialmente se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90.</p> <p>En la investigación se calculó la confiabilidad mediante método de consistencia interna con el alfa de Cronbach con una prueba piloto (32 sujetos), obteniendo un coeficiente de 0,909 (nivel excelente).</p>

Baremos del nivel de Estrés académico

Estrés académico General – Dimensiones Ítem 1 al 30	
Puntaje porcentual (%)	Nivel
0 - 33	Leve
34 - 66	Moderado
67 - 100	Profundo

Validación del instrumento: Inventario SISCO de Estrés Académico

MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE LA TESIS: Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador

AUTORA: Herrera Álvarez, Joseline Patricia

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMES	Opciones de respuesta					Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas	(4) Casi	(5) Siempre	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
ESTRÉS ACADÉMICO Según Barraza (2006) citado por Barraza, Gonzáles, Garza y Cázares (2019), el estrés académico es un proceso sistémico de naturaleza adaptativa y psicológica, que enfrenta el estudiante en determinados	Los estímulos estresores Son las demandas a las que está sometido un estudiante, las cuales pueden ser percibidas por este, como un peligro o amenaza para su estabilidad, porque puede considerar que esto sobrepasa sus recursos.	Recarga de labores escolares	1. La competencia con los compañeros del grupo						Sí		Sí		Sí		Sí		
			2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares						Sí		Sí		Sí		Sí		
		La personalidad del profesor	3. La personalidad y el carácter del profesor						Sí		Sí		Sí		Sí		
			Evaluación de los docentes.	4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)						Sí		Sí		Sí		Sí	
		5. Problemas con el horario de clases							Sí		Sí		Sí		Sí		
		6. El tipo de trabajo que te piden los profesores							Sí		Sí		Sí		Sí		

momentos en relación a su vida académica y que se conforma de tres procesos: los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento .			(consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)																	
		Clases poco entendibles.	7. No entender los temas que se abordan en la clase.						Sí		Sí		Sí		Sí					
			8. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)						Sí		Sí		Sí		Sí					
		Tiempo para realizar las tareas.	9. Tiempo limitado para hacer el trabajo						Sí		Sí		Sí		Sí					
	El síntoma del estímulo estresor Es la situación estresante que se manifiesta a través de tres aspectos: físicos, psicológicos y comportamentales.	Físicos (reacciones propias del organismo frente al estrés)	Insomnio o pesadillas	10. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						Sí		Sí		Sí		Sí				
			Fatiga crónica	11. Fatiga crónica (cansancio permanente)						Sí		Sí		Sí		Sí				
			Dolor de cabeza	12. Dolores de cabeza o migrañas						Sí		Sí		Sí		Sí				
			Disfunciones gástricas	13. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea						Sí		Sí		Sí		Sí				
			Tendencia a la onicofagia	14. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						Sí		Sí		Sí		Sí				

			Sueño irregular	15. Somnolencia o mayor necesidad de dormir							SÍ		SÍ		SÍ		SI		
		Psicológicos (abarcan síntomas a nivel emocional y cognitivo)	Inquietud	16. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)							SÍ		SÍ		SÍ		SI		
			Tristeza	17. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)								SÍ		SÍ		SÍ		SI	
			Ansiedad	18. Ansiedad, angustia o desesperación.								SÍ		SÍ		SÍ		SI	
			Dificultad en la concentración	19. Problemas de concentración								SÍ		SÍ		SÍ		SI	
			Agresividad o irritabilidad	20. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad								SÍ		SÍ		SÍ		SI	
			Comportamentales (las conductas que realiza la persona frente al estrés)	Tendencia a polemizar o discutir.	21. Conflictos de tendencia a polemizar o discutir.							SÍ		SÍ		SÍ		SI	
		Aislamiento		22. Aislamiento de los demás								SÍ		SÍ		SÍ		SI	
		Desgano		23. Desgano para realizar labores escolares								SÍ		SÍ		SÍ		SI	
		Incremento o disminución de la ingesta de alimento		24. Aumento o reducción del consumo de alimentos								SÍ		SÍ		SÍ		SI	
Estrategias de		Ser asertivo	25. Habilidad asertiva								SÍ		SÍ		SÍ		SI		

afrontamiento Es el esfuerzo a nivel cognitivo y conductual que el estudiante efectúa para restablecer el equilibrio del sistema.		(defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)																
	Elaborar, ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante	26. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas							Sí		Sí		Sí		Sí			
	Elogiarse	27. Elogios a sí mismo							Sí		Sí		Sí		Sí			
	Religiosidad	28. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)							Sí		Sí		Sí		Sí			
	Buscar información	29. Búsqueda de información sobre la situación							Sí		Sí		Sí		Sí			
Verbalizar el problema	30. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)							Sí		Sí		Sí		Sí				



Manuel Vela Miranda
C.P.S.P. 3351

FIRMA DEL EVALUADOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario SISCO de Estrés Académico

OBJETIVO: Reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante sus estudios.

DIRIGIDO A: estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Vela Miranda Oscar Manuel

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Doctor en Psicología

VALORACIÓN:

INADECUADO	REGULAR	ADECUADO
		X



Oscar Manuel Vela Miranda
C.Ps.P. 3351

FIRMA DEL EVALUADOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE LA TESIS: Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador.

AUTORA: Herrera Alvarez, Joseline Patricia.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS	Opciones de respuesta					Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES	
				(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas	(4) Casi	(5) Siempre	Sí	No	Sí	No	Sí	No		
ESTRÉS ACADÉMICO Según Barraza (2006) citado por Barraza, Gonzáles, Garza y Cázares (2019), el estrés académico es un proceso sistémico de naturaleza adaptativa y psicológica, que enfrenta el estudiante en determinados momentos en	Los estímulos estresores Son las demandas a las que está sometido un estudiante, las cuales pueden ser percibidas por este, como un peligro o amenaza para su estabilidad, porque puede considerar que esto sobrepasa sus recursos.	Recarga de labores escolares	1. La competencia con los compañeros del grupo						x		x		x			
			2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares						x		x		x			
		La personalidad del profesor	3. La personalidad y el carácter del profesor							x		x		x		
		Evaluación de los docentes.	4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)							x		x		x		
			5. Problemas con el horario de clases							x		x		x		
			6. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de							x		x		x		

relación a su vida académica y que se conforma de tres procesos: los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento			temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)																	
		Clases poco entendibles.	7. No entender los temas que se abordan en la clase.						x		x		x		x					
			8. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)						x		x		x		x					
	Tiempo para realizar las tareas.	9. Tiempo limitado para hacer el trabajo						x		x		x		x						
	El síntoma del estímulo estresor Es la situación estresante que se manifiesta a través de tres aspectos: físicos, psicológicos y comportamentales.	Físicos (reacciones propias del organismo frente al estrés)	Insomnio o pesadillas	10. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						x		x		x		x				
			Fatiga crónica	11. Fatiga crónica (cansancio permanente)						x		x		x		x				
			Dolor de cabeza	12. Dolores de cabeza o migrañas						x		x		x		x				
			Disfunciones gástricas	13. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea						x		x		x		x				
			Tendencia a la onicofagia	14. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						x		x		x		x				
Sueño irregular			15. Somnolencia o mayor necesidad de dormir						x		x		x		x					

Es el esfuerzo a nivel cognitivo y conductual que el estudiante efectúa para restablecer el equilibrio del sistema.		sentimientos sin dañar a otros)															
	Elaborar, ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante	26. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas						x		x			x			x	
	Elogiarse	27. Elogios a sí mismo						x		x			x			x	
	Religiosidad	28. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)						x		x			x			x	
	Buscar información	29. Búsqueda de información sobre la situación						x		x			x			x	
Verbalizar el problema	30. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)							x		x			x			x	



J. ARTURO OLAECHEA TAMAYO
MAGISTER EN EDUCACIÓN
Mención en investigación

FIRMA DEL EVALUADOR

Javier Arturo Olaechea Tamayo
Magister en Educación con mención en investigación

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario SISCO de Estrés Académico

OBJETIVO: Reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante sus estudios.

DIRIGIDO A: Estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Mg. Javier Arturo Olaechea Tamayo

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Magister en educación con mención en investigación

VALORACIÓN:

INADECUADO	REGULAR	ADECUADO
		x



J. ARTURO OLAECHEA TAMAYO
MAGISTER EN EDUCACIÓN
Mención en investigación

FIRMA DEL EVALUADOR

Javier Arturo Olaechea Tamayo
Magister en Educación con mención en investigación

MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE LA TESIS: Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador.

AUTORA: Herrera Alvarez, Joseline Patricia.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS	Opciones de respuesta					Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas	(4) Casi	(5) Siempre	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
ESTRÉS ACADÉMICO Según Barraza (2006) citado por Barraza, Gonzáles, Garza y Cázares (2019), el estrés académico es un proceso sistémico de naturaleza adaptativa y psicológica, que enfrenta el estudiante en determinados	Los estímulos estresores Son las demandas a las que está sometido un estudiante, las cuales pueden ser percibidas por este, como un peligro o amenaza para su estabilidad, porque puede considerar que esto sobrepasa sus recursos.	Recarga de labores escolares	1. La competencia con los compañeros del grupo						x		x		x		x		
			2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares						x		x		x		x		
		La personalidad del profesor	3. La personalidad y el carácter del profesor						x		x		x		x		
		Evaluación de los docentes.	4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)						x		x		x		x		
			5. Problemas con el horario de clases						x		x		x		x		
			6. El tipo de trabajo que te piden los profesores						x		x		x		x		

momentos en relación a su vida académica y que se conforma de tres procesos: los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento			(consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)																		
		Clases poco entendibles.	7. No entender los temas que se abordan en la clase.						x		x		x		x						
			8. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)						x		x		x		x						
	Tiempo para realizar las tareas.	9. Tiempo limitado para hacer el trabajo						x		x		x		x							
	El síntoma del estímulo estresor Es la situación estresante que se manifiesta a través de tres aspectos: físicos, psicológicos y comportamentales.	Físicos (reacciones propias del organismo frente al estrés)	Insomnio o pesadillas	10. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						x		x		x		x					
			Fatiga crónica	11. Fatiga crónica (cansancio permanente)						x		x		x		x					
			Dolor de cabeza	12. Dolores de cabeza o migrañas						x		x		x		x					
			Disfunciones gástricas	13. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea						x		x		x		x					
			Tendencia a la onicofagia	14. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						x		x		x		x					

			Sueño irregular	15. Somnolencia o mayor necesidad de dormir								x		x		x			
		Psicológicos (abarcan síntomas a nivel emocional y cognitivo)	Inquietud	16. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)								x		x		x			
			Tristeza	17. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)									x		x		x		
			Ansiedad	18. Ansiedad, angustia o desesperación.									x		x		x		
			Dificultad en la concentración	19. Problemas de concentración									x		x		x		
			Agresividad o irritabilidad	20. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad									x		x		x		
			Comportamentales (las conductas que realiza la persona frente al estrés)	Tendencia a polemizar o discutir.	21. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir								x		x		x		
		Aislamiento		22. Aislamiento de los demás									x		x		x		
		Desgano		23. Desgano para realizar labores escolares									x		x		x		
		Incremento o disminución de la ingesta de alimento		24. Aumento o reducción del consumo de alimentos									x		x		x		
Estrategias de		Ser asertivo	25. Habilidad asertiva									x		x		x			

afrontamiento Es el esfuerzo a nivel cognitivo y conductual que el estudiante efectúa para restablecer el equilibrio del sistema.		(defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)														
	Elaborar, ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante	26. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas							x		x		x		x	
	Elogiarse	27. Elogios a sí mismo							x		x		x		x	
	Religiosidad	28. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)							x		x		x		x	
	Buscar información	29. Búsqueda de información sobre la situación							x		x		x		x	
Verbalizar el problema	30. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)								x		x		x		x	


 Mg. Rodrigo Paz Valle
 PSICÓLOGO
 C. Ps. P. 21751

FIRMA DEL EVALUADOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario SISCO de Estrés Académico

OBJETIVO: Reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante sus estudios.

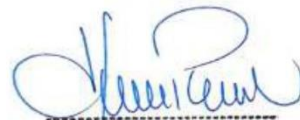
DIRIGIDO A: Estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: RODRIGO PAZ VALLE

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: MAGISTER

VALORACIÓN:

INADECUADO	REGULAR	ADECUADO
		X



Mg. Rodrigo Paz Valle
PSICÓLOGO
C. Pa. P. 21751

FIRMA DEL EVALUADOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE LA TESIS: Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador


AUTORA: Herrera Álvarez, Joseline Patricia

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS	Opciones de respuesta					Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas	(4) Casi	(5) Siempre	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
ESTRÉS ACADÉMICO Según Barraza (2006) citado por Barraza, Gonzáles, Garza y Cázares (2019), el estrés académico es un proceso sistémico de naturaleza adaptativa y psicológica, que enfrenta el estudiante en determinados	Los estímulos estresores Son las demandas a las que está sometido un estudiante, las cuales pueden ser percibidas por este, como un peligro o amenaza para su estabilidad, porque puede considerar que esto sobrepasa sus recursos.	Recarga de labores escolares	1. La competencia con los compañeros del grupo						Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
			2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares						Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
		La personalidad del profesor	3. La personalidad y el carácter del profesor						Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
		Evaluación de los docentes.	4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)						Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
			5. Problemas con el horario de clases						Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
			6. El tipo de trabajo que te piden los profesores						Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	

momentos en relación a su vida académica y que se conforma de tres procesos: los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento.			(consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)																	
		Clases poco entendibles.	7. No entender los temas que se abordan en la clase.						Sí		Sí		Sí		Sí					
			8. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)						Sí		Sí		Sí		Sí					
	Tiempo para realizar las tareas.	9. Tiempo limitado para hacer el trabajo						Sí		Sí		Sí		Sí						
	El síntoma del estímulo estresor Es la situación estresante que se manifiesta a través de tres aspectos: físicos, psicológicos y comportamentales.	Físicos (reacciones propias del organismo frente al estrés)	Insomnio o pesadillas	10. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						Sí		Sí		Sí		Sí				
			Fatiga crónica	11. Fatiga crónica (cansancio permanente)						Sí		Sí		Sí		Sí				
			Dolor de cabeza	12. Dolores de cabeza o migrañas						Sí		Sí		Sí		Sí				
			Disfunciones gástricas	13. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea						Sí		Sí		Sí		Sí				
			Tendencia a la onicofagia	14. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						Sí		Sí		Sí		Sí				

			Sueño irregular	15. Somnolencia o mayor necesidad de dormir							Sí		Sí		Sí		Si		
		Psicológicos (abarcan síntomas a nivel emocional y cognitivo)	Inquietud	16. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)							Sí		Sí		Sí		Si		
			Tristeza	17. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)								Sí		Sí		Sí		Si	
			Ansiedad	18. Ansiedad, angustia o desesperación.								Sí		Sí		Sí		Si	
			Dificultad en la concentración	19. Problemas de concentración								Sí		Sí		Sí		Si	
			Agresividad o irritabilidad	20. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad								Sí		Sí		Sí		Si	
			Comportamentales (las conductas que realiza la persona frente al estrés)	Tendencia a polemizar o discutir.	21. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir							Sí		Sí		Sí		Si	
		Aislamiento		22. Aislamiento de los demás								Sí		Sí		Sí		Si	
		Desgano		23. Desgano para realizar labores escolares								Sí		Sí		Sí		Si	
		Incremento o disminución de la ingesta de alimento		24. Aumento o reducción del consumo de alimentos								Sí		Sí		Sí		Si	
Estrategias de		Ser asertivo	25. Habilidad asertiva								Sí		Sí		Sí		Si		

afrontamiento Es el esfuerzo a nivel cognitivo y conductual que el estudiante efectúa para restablecer el equilibrio del sistema.		(defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)															
	Elaborar, ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante	26. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas						Sí		Sí		Sí		Sí			
	Elogiarse	27. Elogios a sí mismo						Sí		Sí		Sí		Sí			
	Religiosidad	28. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)						Sí		Sí		Sí		Sí			
	Buscar información	29. Búsqueda de información sobre la situación						Sí		Sí		Sí		Sí			
Verbalizar el problema	30. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)						Sí		Sí		Sí		Sí				



Mg. Angélica Lourdes Niño Tezón



CPSP. 31636

FIRMA DEL EVALUADOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario SISCO de Estrés Académico

OBJETIVO: Reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante sus estudios.

DIRIGIDO A: estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Niño Tezén Angélica Lourdes

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Maestra en Psicología Educativa

VALORACIÓN:

INADECUADO	REGULAR	ADECUADO
		SÍ



Mg. Angélica Lourdes Niño Tezén



CPSP. 31636

FIRMA DEL EVALUADOR

Confiabilidad del Inventario SISCO de Estrés Académico

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,909	30

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Ítem01	66,84	286,523	,239	,910
Ítem02	66,28	278,338	,453	,906
Ítem03	66,78	283,209	,364	,908
Ítem04	66,50	281,355	,378	,908
Ítem05	66,97	287,967	,245	,909
Ítem06	66,53	279,354	,374	,908
Ítem07	66,50	267,226	,667	,903
Ítem08	66,53	276,580	,424	,907
Ítem09	66,22	269,209	,594	,904
Ítem10	66,59	266,184	,679	,902
Ítem11	66,75	273,226	,600	,904
Ítem12	66,69	277,899	,417	,907
Ítem13	67,25	285,806	,269	,909
Ítem14	67,22	279,273	,419	,907
Ítem15	66,97	272,999	,576	,904
Ítem16	66,81	272,544	,631	,904
Ítem17	66,75	266,710	,619	,903
Ítem18	66,63	265,210	,722	,902
Ítem19	66,53	263,160	,757	,901
Ítem20	67,25	268,581	,668	,903
Ítem21	67,09	269,959	,582	,904
Ítem22	67,06	270,835	,611	,904
Ítem23	67,06	275,867	,623	,904
Ítem24	67,06	278,770	,448	,907
Ítem25	66,47	270,838	,587	,904
Ítem26	66,16	285,555	,255	,909
Ítem27	66,66	282,104	,358	,908

Ítem28	66,66	293,975	,010	,913
Ítem29	66,34	284,555	,277	,909
Ítem30	66,75	289,226	,173	,910

Interpretación

El coeficiente del Alfa de Cronbach se interpreta de acuerdo a los siguientes:

- Si fuera menor o igual de 0,5: nivel de fiabilidad no aceptable.
- Si se encuentra entre los valores de 0,5 y 0,6: nivel pobre.
- Si se encuentra entre 0,6 y 0,7: un nivel aceptable.
- Si se encuentra entre 0,7 y 0,8: un nivel muy aceptable.
- Si se encuentra entre 0,8 y 0,9: nivel bueno.
- Si se encuentra mayor de 0,9: nivel excelente.

Finalmente, el resultado del coeficiente alfa de Cronbach es 0,909 lo que indica que el instrumento: Inventario SISCO de Estrés Académico, tiene un nivel excelente de confiabilidad.

141	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	24	9	4	6	3	2
142	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	24	10	5	4	4	1	
143	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	24	8	7	6	2	1		
144	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	25	11	4	5	4	1		
145	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	25	9	3	6	4	3			
146	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	14	6	3	1	3	1
147	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	29	10	5	7	5	2		
148	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	29	11	6	6	3	3		
149	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	29	7	5	7	6	4		
150	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	22	8	4	4	4	2	
151	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	21	9	3	5	1	3
152	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	27	10	6	5	4	2			
153	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	27	11	4	5	4	3		
154	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	28	12	2	6	5	3			
155	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	22	8	3	6	2	3		

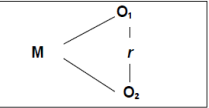
Fuente: Cuestionario de hábitos de estudio aplicado a una muestra de estudiantes de bachillerato

Instrumento de Estrés Académico																																					
Sujeto	I.Dimension Estímulos estresores									II.Dimension síntomas															III.Dimension Estrategias de afrontamiento						Total V2	D1	D2			Total D2	D3
										a)Reacciones físicas					b)Reacciones psicológicas					c)Reacciones comportamentales													F	P	C		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	2	5	1	5	5	3	3	1	1	1	1	1	1	3	5	5	2	5	5	1	70	13	19	9	6	34	23
2	3	4	4	2	2	4	4	4	4	1	2	3	1	1	2	4	1	1	4	2	1	1	3	1	3	2	1	1	3	1	70	31	10	12	6	28	11
3	1	2	2	2	2	3	1	2	3	4	3	4	4	3	2	2	1	4	1	2	1	4	3	3	2	2	2	3	2	1	71	18	20	10	11	41	12
4	2	1	3	5	4	3	4	3	4	1	2	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	3	2	2	1	5	2	2	71	29	9	12	7	28	14
5	1	1	2	4	5	1	4	5	5	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	3	5	4	67	28	8	6	4	18	21
6	1	3	2	3	3	3	2	1	3	2	2	3	1	1	2	3	3	3	2	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	2	68	21	11	12	7	30	17
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	1	1	2	3	1	1	3	2	1	2	3	3	3	2	1	3	2	1	68	27	10	10	9	29	12
8	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	5	4	4	5	4	3	72	14	13	12	8	33	25
9	1	3	2	3	1	3	2	2	1	1	4	4	4	1	1	4	1	4	1	1	1	4	1	2	4	5	1	1	5	4	72	18	15	11	8	34	20
10	2	3	2	3	2	3	1	2	3	4	3	2	1	2	2	5	3	2	2	1	1	2	3	5	3	2	3	1	2	2	72	21	14	13	11	38	13
11	5	2	2	2	1	1	2	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	3	2	2	2	1	1	3	1	2	50	19	7	6	8	21	10
12	2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	2	3	3	2	1	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	51	13	12	10	6	28	10
13	3	2	3	2	1	2	2	1	2	1	1	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	55	18	9	6	7	22	15
14	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	4	3	2	2	2	1	1	2	2	2	55	16	11	7	11	29	10
15	2	2	2	2	2	2	2	5	5	3	2	2	3	3	1	1	1	3	3	3	1	3	3	1	2	2	2	2	2	2	68	24	14	9	10	33	11
16	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	68	22	12	10	8	30	16
17	3	4	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	2	1	5	1	68	34	6	5	4	15	19	
18	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3	69	20	14	13	9	36	13	
19	2	3	4	3	2	3	2	4	3	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	3	3	3	4	1	3	2	69	26	10	10	7	27	16
20	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	74	30	12	10	8	30	14
21	1	2	1	2	2	4	2	3	1	4	2	2	1	4	4	4	1	1	1	1	1	2	2	2	2	5	5	2	4	3	72	18	17	8	8	33	21
22	4	3	2	3	1	2	3	5	5	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	2	2	3	3	62	28	9	6	4	19	15	
23	1	3	2	3	1	3	2	3	3	2	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	3	3	2	3	3	62	21	11	5	9	25	16
24	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	62	13	12	11	8	31	18
25	3	3	3	2	3	1	1	3	2	2	3	1	3	1	1	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	1	2	3	1	63	21	11	12	7	30	12
26	1	3	1	3	1	1	2	3	4	2	3	1	2	1	3	2	1	1	2	1	1	1	3	1	5	4	1	3	4	2	63	19	12	7	6	25	19
27	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	3	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	63	20	14	10	7	31	12
28	3	4	2	4	1	2	3	4	2	1	2	1	1	3	2	2	1	1	4	1	1	2	1	2	3	2	4	1	2	1	63	25	10	9	6	25	13
29	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	3	1	2	1	2	2	3	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	48	15	10	9	6	25	8
30	1	2	2	1	1	1	3	2	2	4	1	1	3	1	2	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	49	17	9	9	8	26	6
31	1	1	1	1	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	5	1	1	2	4	1	1	5	1	49	14	6	7	8	21	14
32	2	3	3	2	3	1	4	2	3	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	1	1	3	2	3	3	2	3	4	3	2	72	23	13	10	9	32	17
33	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	72	20	14	13	10	37	15
34	3	5	2	3	1	3	1	3	3	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	4	5	5	3	2	65	24	7	7	7	21	20
35	1	2	1	1	2	2	1	2	3	3	3	3	5	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	3	3	5	3	65	15	20	7	6	33	17
36	2	3	1	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	3	1	3	4	3	2	2	3	3	65	21	10	9	8	27	17
37	3	2	2	4	2	3	1	3	5	1	1	1	1	1	1	4	2	2	2	1	2	1	2	4	3	4	2	2	2	2	66	25	6	11	9	26	15
38	2	2	3	2	3	2	3	4	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	66	24	11	11	8	30	12

39	5	5	1	1	1	1	1	2	4	2	3	1	3	5	1	3	5	5	5	1	5	1	1	1	1	3	5	5	1	5	4	86	21	15	19	8	42	23
40	2	3	3	4	1	3	2	2	3	1	2	2	1	1	3	3	3	2	3	1	1	1	1	2	3	4	3	1	4	1	66	23	10	12	5	27	16	
41	3	4	1	4	1	4	1	4	4	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	5	5	2	1	2	2	67	26	9	9	6	24	17	
42	2	3	1	3	1	2	2	3	4	1	3	2	1	1	1	3	1	2	2	1	2	3	5	1	5	4	1	3	3	1	67	21	9	9	11	29	17	
43	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	4	1	1	2	1	2	2	3	1	1	3	2	1	2	3	2	1	2	1	64	23	14	9	7	30	11	
44	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	3	3	1	3	2	1	1	2	3	3	2	2	4	2	2	64	24	6	12	7	25	15	
45	1	2	1	3	3	2	3	3	3	1	2	2	3	4	4	3	2	1	4	1	2	3	2	2	2	2	1	3	4	2	71	21	16	11	9	36	14	
46	2	3	2	3	1	2	4	3	3	3	3	4	1	2	1	3	3	3	2	2	1	1	1	2	3	3	1	1	3	2	68	23	14	13	5	32	13	
47	4	3	2	3	2	3	2	2	3	1	1	2	2	4	2	2	1	1	1	1	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	68	24	12	6	9	27	17	
48	2	2	1	2	2	5	3	5	5	1	1	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	5	5	5	1	1	68	27	11	6	6	23	18	
49	3	2	1	4	3	4	3	4	4	1	3	1	1	2	1	2	1	3	2	2	1	1	1	2	3	3	2	3	4	68	28	9	9	5	23	17		
50	3	4	2	2	1	1	3	2	1	2	3	2	1	4	2	3	3	2	2	1	1	2	2	2	3	2	1	1	1	2	61	19	14	11	7	32	10	
51	4	4	3	3	3	4	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	1	1	2	2	61	27	9	8	6	23	11	
52	2	4	2	4	1	3	3	2	2	1	1	2	1	2	1	3	2	2	5	2	1	2	3	1	1	2	1	1	2	2	61	23	8	14	7	29	9	
53	1	2	1	2	1	3	2	5	5	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	5	4	4	4	1	62	22	8	6	5	19	21	
54	2	3	3	2	2	2	3	3	3	1	2	2	1	2	1	2	3	3	1	1	1	1	2	2	2	3	1	1	3	2	62	23	9	12	6	27	12	
55	1	2	4	5	2	5	1	5	5	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	5	5	69	30	7	6	4	17	22		
56	1	2	3	3	2	2	3	1	2	1	2	3	2	2	1	3	1	2	2	1	2	2	1	2	3	4	4	4	5	3	69	19	11	9	7	27	23	
57	2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	55	20	9	8	7	24	11	
58	1	2	3	3	2	3	2	3	3	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	3	2	3	1	56	22	8	7	6	21	13		
59	3	2	4	2	4	5	2	5	2	1	2	2	2	1	1	2	3	3	1	1	1	1	1	2	2	4	1	1	2	1	64	29	9	10	5	24	11	
60	1	1	2	1	2	1	2	1	2	4	3	4	2	2	3	2	1	3	2	2	4	1	4	2	1	3	1	3	1	4	65	13	18	10	11	39	13	
61	1	1	1	5	1	5	1	4	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	5	5	3	3	5	3	65	31	8	8	4	20	24	
62	2	3	3	3	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	73	31	12	10	8	30	12	
63	1	4	1	5	1	1	4	4	1	1	5	1	5	1	5	1	1	5	1	1	1	1	5	1	1	5	1	1	3	5	73	22	18	9	8	35	16	
64	3	3	2	2	1	2	3	3	4	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	2	1	2	3	4	1	2	3	4	2	1	73	23	15	12	10	37	13	
65	4	5	3	2	2	4	4	3	5	2	4	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	3	4	3	2	4	3	74	32	10	7	6	23	19	
66	3	2	4	4	3	5	1	3	3	2	3	4	1	3	2	4	2	3	3	1	1	2	3	4	4	3	5	3	4	3	88	28	15	13	10	38	22	
67	2	3	2	2	3	2	4	3	3	4	3	5	1	4	5	5	4	3	4	2	2	5	2	2	3	3	2	1	3	2	89	24	22	18	11	51	14	
68	2	3	3	1	4	3	3	5	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	1	1	1	1	1	2	2	1	4	3	3	72	29	12	12	4	28	15	
69	1	3	4	3	2	3	2	2	4	1	1	1	1	2	4	5	1	3	4	1	1	2	3	2	3	1	5	2	5	1	73	24	10	14	8	32	17	
70	2	3	4	5	3	4	2	5	2	2	3	3	1	2	1	5	1	1	1	1	1	1	2	1	2	5	3	1	5	1	73	30	12	9	5	26	17	
71	3	2	2	2	1	3	3	4	3	2	2	3	1	1	1	2	3	3	2	1	2	1	1	2	5	5	2	4	4	3	73	23	10	11	6	27	23	
72	5	4	4	4	1	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	5	1	3	3	3	2	2	103	34	21	17	17	55	14	
73	1	2	1	3	1	3	2	2	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	2	2	3	52	18	8	5	5	18	16	
74	1	2	3	5	1	2	1	5	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	52	23	6	6	4	16	13	
75	2	1	2	5	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	5	5	1	3	1	52	18	6	6	4	16	18		
76	4	5	5	3	2	2	3	3	5	3	5	5	3	3	4	5	5	3	2	2	1	3	3	2	3	2	2	3	4	5	100	32	23	17	9	49	19	
77	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	4	2	2	5	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	75	18	18	15	10	43	14	
78	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	4	76	14	16	17	11	44	18	
79	1	3	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	4	4	2	2	3	3	3	3	1	3	2	76	20	15	13	13	41	15	
80	1	2	2	1	2	5	2	1	3	3	5	5	4	2	4	3	3	2	1	2	2	2	2	3	3	1	2	3	2	3	77	19	23	13	8	44	14	
81	3	5	3	4	5	2	2	5	1	2	5	3	1	1	3	2	1	1	2	1	3	1	2	3	2	4	1	3	4	3	78	30	15	7	9	31	17	
82	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	5	5	4	1	1	2	2	1	5	3	2	1	3	2	80	26	15	17	6	38	16	
83	1	2	3	5	1	5	3	5	1	1	1	2	1	5	2	2	5	2	1	1	1	2	1	2	5	2	3	5	5	80	26	12	11	6	29	25		
84	2	4	3	5	2	5	2	4	2	2	1	3	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	5	1	4	2	81	29	12	14	8	34	18	
85	3	2	2	3	2	5	2	5	3	2	1	3	2	1	1	3	2	4	1	1	1	3	2	3	5	5	2	4	5	4	82	27	10	11	9	30	25	
86	5	4	2	3	1	5	2	4	5	1	1	1	1	4	1	5	1	1	5	4	1	1	1	3	4	5	3	1	3	4	82	31	9	16	6	31	20	

87	3	2	5	5	2	4	2	4	4	1	1	2	1	1	2	5	2	2	2	2	2	4	5	1	5	4	1	3	4	1	82	31	8	13	12	33	18	
88	1	2	3	4	1	2	3	4	1	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	2	83	21	16	15	14	45	17	
89	2	3	2	3	2	4	2	5	5	3	3	2	2	1	3	4	3	2	3	2	2	1	3	4	5	4	2	3	4	1	85	28	14	14	10	38	19	
90	5	1	5	5	1	5	1	5	5	1	1	5	2	1	1	5	1	1	5	1	1	5	5	5	2	3	1	1	5	1	86	33	11	13	16	40	13	
91	2	3	1	2	1	1	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	1	1	3	2	2	4	2	1	1	2	3	66	17	16	12	8	36	13	
92	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	3	3	3	3	66	29	9	8	5	22	15	
93	1	3	2	2	1	4	2	3	4	3	4	4	3	3	4	1	5	4	2	1	1	4	2	3	5	5	4	2	3	2	87	22	21	13	10	44	21	
94	1	3	2	3	1	3	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	3	2	1	1	5	4	53	18	7	6	6	19	16	
95	3	2	1	1	1	4	1	2	5	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	3	1	53	20	9	8	6	23	10
96	2	3	1	2	2	3	5	4	3	5	4	5	2	1	5	5	5	3	1	4	1	1	3	1	1	3	5	3	3	3	89	25	22	18	6	46	18	
97	1	5	2	4	1	2	5	3	5	5	2	3	1	1	4	2	5	5	5	4	1	2	3	3	5	3	2	3	3	3	93	28	16	21	9	46	19	
98	3	3	2	4	2	4	4	2	2	5	4	4	3	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	97	26	19	16	16	51	20	
99	2	2	3	5	2	5	5	4	3	3	3	4	2	3	3	4	2	5	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	99	31	18	20	13	51	17	
100	1	1	2	3	1	2	2	2	5	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	2	1	54	19	10	7	6	23	12	
101	2	3	3	2	1	1	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	55	19	13	7	4	24	12	
102	2	2	4	5	2	5	3	2	2	4	2	4	4	3	2	2	5	5	5	5	5	4	5	5	1	2	4	5	5	5	109	27	19	22	19	60	22	
103	2	3	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	142	37	30	25	20	75	30	
104	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	9	6	6	4	16	6	
105	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	9	6	5	5	16	6	
106	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	3	36	9	6	5	4	15	12	
107	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4	4	3	2	3	2	86	30	14	14	10	38	18	
108	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	87	27	18	15	12	45	15	
109	1	1	1	1	1	1	1	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	37	14	6	5	4	15	8	
110	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	37	12	6	6	4	16	9	
111	2	3	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38	16	6	6	4	16	6	
112	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	38	13	6	5	6	17	8	
113	1	1	1	2	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	5	5	47	14	6	5	4	15	18		
114	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	3	3	1	1	2	3	1	1	3	1	1	48	12	10	9	7	26	10	
115	1	1	2	3	1	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	5	1	1	5	1	48	18	6	5	5	16	14		
116	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	40	14	6	6	5	17	9		
117	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	44	20	7	5	4	16	8		
118	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	3	4	3	3	46	10	7	6	4	17	19		
119	3	3	1	3	1	2	1	2	3	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	46	19	7	7	5	19	8		
120	2	2	1	2	2	3	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	2	2	3	51	20	6	5	4	15	16	
121	2	3	2	2	2	1	2	4	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	51	20	6	10	7	23	8	
122	2	3	2	3	2	3	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	52	21	7	8	4	19	12	
123	1	1	3	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	39	14	6	8	4	18	7		
124	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	39	13	8	5	4	17	9		
125	3	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	40	17	6	5	4	15	8		
126	2	2	1	5	2	2	2	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	5	2	52	23	6	7	5	18	11		
127	3	2	1	1	1	1	3	3	5	2	1	1	1	3	1	2	3	1	4	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	53	20	9	11	6	26	7		
128	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	1	37	10	7	5	4	16	11		
129	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	37	11	8	7	5	20	6		
130	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	3	1	2	2	1	2	2	1	53	20	8	8	7	23	10	

Matriz de consistencia

Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables	Metodología	Población
<p>¿De qué manera los hábitos de estudio se relacionan con el estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador?</p> <p>Problemas específicos</p>	<p>Determinar la relación estadística entre hábitos de estudio con el estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador.</p> <p>Objetivos específicos</p>	<p>Ha: Los hábitos de estudio se correlacionan estadísticamente con el estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador.</p> <p>Ho: Los hábitos de estudio no se correlacionan estadísticamente con el estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador.</p>	<p>Variable 1:</p> <p>Hábitos de estudio.</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de estudio • Resolución de tareas • Preparación de exámenes • Forma de escuchar la clase • Elementos que 	<p>Tipo: Aplicada</p> <p>Tipo: Correlacional</p> <p>Cuantitativa</p> <p>Transversal</p> <p>Diseño de investigación:</p> <p>No experimental</p> <div style="text-align: center;">  <pre> graph LR M --- O1 M --- O2 O1 --- r r --- O2 </pre> </div> <p>Donde:</p>	<p>Población:</p> <p>La población de este estudio está conformada por 155 estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio de Bachillerato Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador</p> <p>Muestra:</p> <p>Esta investigación</p>

<p>a) ¿De qué manera los hábitos de estudio se relacionan con los estímulos estresores en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador?</p>	<p>a) Determinar la relación estadística entre hábitos de estudio con los estímulos estresores en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador.</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>H₁: Los hábitos de estudio se correlacionan estadísticamente con los estímulos estresores en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador.</p> <p>H₀₁: Los hábitos de estudio no se correlacionan estadísticamente con los estímulos estresores en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador.</p> <p>H₂: Los hábitos de estudio se correlacionan estadísticamente con los</p>	<p>acompañan el estudio</p> <p>Variable 2:</p> <p>Estrés académico.</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estímulos estresores • Síntomas del estímulo estresor • Estrategias de afrontamiento 	<p>M = Muestra. O1 = Variable 1. Hábitos de estudio O2 = Variable 2. Estrés académico r = Relación de las variables de estudio.</p>	<p>posee una muestra de 155 estudiantes de tercero de bachillerato, correspondientes a los paralelos a, b, c y d del Colegio de Bachillerato Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador.</p>
<p>b) ¿De qué manera los hábitos de estudio se relacionan con</p>	<p>b) Determinar la relación estadística entre hábitos de estudio con los</p>				

<p>los síntomas del estímulo estresor en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador?</p> <p>c) ¿De qué manera los hábitos de estudio se relacionan con las estrategias de afrontamiento en los</p>	<p>síntomas del estímulo estresor en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador.</p> <p>c) Determinar la relación estadística entre hábitos de estudio con las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de</p>	<p>síntomas del estímulo estresor en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador.</p> <p>H₀₂: Los hábitos de estudio no se correlacionan estadísticamente con los síntomas del estímulo estresor en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador.</p> <p>H₃: Los hábitos de estudio se correlacionan estadísticamente con las estrategias de</p>			
---	--	---	--	--	--

<p>estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador?</p>	<p>tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador.</p>	<p>afrontamiento en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador. H₀₃: Los hábitos de estudio no se correlacionan estadísticamente con las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador.</p>			
--	---	--	--	--	--

Anexo. Solicitud dirigida a la Institución

Guayaquil, mayo de 2021

MSc. Myrna Morán Ortiz
Rectora del Colegio Agropecuario "Lomas de Sargentillo"
Presente. –

Yo Joseline Patricia Herrera Alvarez, como docente de la institución y maestrante en Psicología Educativa de la "Universidad César Vallejo – Piura", con el debido respeto me dirijo a su despacho y solicito se me conceda la autorización de utilizar el nombre de la institución que usted dirige para que figure en la portada de la tesis y las facilidades para aplicar los cuestionarios correspondiente a la población objeto de la investigación titulada "Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador".

Por las razones expuestas, solicito a Usted acceder a mi solicitud.

Atentamente

Joseline Herrera A
Joseline Patricia Herrera Alvarez
C.I. 0922132691



Anexo. Autorización de la institución



COLEGIO DE BACHILLERATO AGROPECUARIO LOMAS DE SARGENTILLO

Km 46 ½ Vía a Manabí
email: col.tecnicolomasdesargentillo@hotmail.com
AMIE: 09H03423

Guayaquil, mayo de 2021

CONSTANCIA

La suscrita Msc. Myrna Morán Ortiz, rectora del Colegio de Bachillerato "Lomas de Sargentillo", **HACE CONSTAR** que se le autoriza a la Ing. Joseline Patricia Herrera Alvarez, con C.I 0922132691 estudiante de Maestría en Psicología Educativa de la Universidad César Vallejo – Piura, hacer uso del nombre de la institución y a su vez aplicar los cuestionarios a la población objeto de investigación de su tesis titulada " Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador".

Por lo que se expide la presente constancia a solicitud de la parte interesada para los fines que crea conveniente.

Atentamente,

MSc. Myrna Morán Ortiz
RECTORA



Anexo. Consentimiento informado



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Para participar en la investigación titulada “Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador”

Objetivo de la investigación: Determinar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador.

Autora: Herrera Alvarez, Joseline Patricia

Lugar donde se realiza la investigación: Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo

Nombre del participante: _____ Yo

identificado con cédula N° _____ he sido informado(a) y entiendo que los datos obtenidos serán utilizados con fines científicos en el estudio.

Convengo y autorizo la participación en este estudio de investigación.

Firma

Lomas de Sargentillo, 2021



ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, MENDIVEZ ESPINOZA YVAN ALEXANDER, docente de la ESCUELA DE POSGRADO de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, asesor de Tesis titulada: "HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO AGROPECUARIO LOMAS DE SARGENTILLO – ECUADOR", cuyo autor es HERRERA ALVAREZ JOSELINE PATRICIA , constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y 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.

PIURA, 09 de Agosto del 2021

Apellidos y Nombres del Asesor	Firma
MENDIVEZ ESPINOZA YVAN ALEXANDER DNI: 19188655 ORCID: 0000-0002-7848-7002	Firmado digitalmente por :MENDIVEZ el 09-08-2021 08:41:02

Código documento Trilce: TRI - 0180257