



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

**Hábitos de estudio y estrés académico virtual en estudiantes en  
la escuela de la Policía Nacional del Perú, Chiclayo**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Maestra en Psicología Educativa

**AUTORA:**

Farro Panta, Lelys Marina (ORCID: 0000-0002-6321-9494)

**ASESOR:**

Dr. Mírez Toro, Jamer Nórvil (ORCID: 0000-0001-7746-6560)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Evaluación y Aprendizaje

CHICLAYO – PERÚ

2022

Dedicatoria

A Nicolas, Marina y Alessandro,  
por ser parte de mi mundo caóticamente hermoso.

## Agradecimiento

De manera especial a EESTPNP Chiclayo, por brindarme las facilidades y permisos correspondiente para poder llevar a cabo mi estudio de Investigación.

A Giomar, mi esposo, por impulsarme a culminar mis estudios de Maestría.

## 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 .....	4
III. METODOLOGÍA.....	14
3.1. Tipo de estudio y diseño de investigación .....	14
3.2. Operacionalización de variables .....	14
3.3. Población/Muestra.....	15
3.4. Técnicas de recolección de información .....	16
3.5. Procedimiento .....	18
3.6. Métodos de análisis.....	18
3.7. Aspectos éticos .....	18
IV. RESULTADOS .....	19
V. DISCUSIÓN .....	24
CONCLUSIONES .....	30
RECOMENDACIONES .....	31
REFERENCIAS .....	32

## Índice de tablas

<b>Tabla 1:</b> Estudiantes de la Escuela Técnica Superior de la Policía Nacional del Perú en el departamento de Lambayeque. ....	15
<b>Tabla 2:</b> Hábitos de estudio que predominan en estudiantes de la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo. ....	19
<b>Tabla 3:</b> Nivel de estrés académico virtual en estudiantes en la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo. ....	20
<b>Tabla 4:</b> Relación entre la dimensión técnicas de estudio y el estrés académico virtual en estudiantes en la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo. ....	20
<b>Tabla 5:</b> Relación entre la dimensión organización para el estudio y estrés académico virtual en estudiantes en la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo ....	21
<b>Tabla 6:</b> Relación entre la dimensión tiempo dedicado al estudio y estrés académico virtual en estudiantes en la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo. ....	21
<b>Tabla 7:</b> Relación entre la dimensión técnicas empleadas durante la clase y estrés académico virtual en estudiantes en la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo. ....	22
<b>Tabla 8:</b> Relación entre la dimensión distraibilidad y estrés académico virtual en estudiantes en la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo. ..	22
<b>Tabla 9:</b> Relación entre hábitos de estudio y estrés académico virtual en estudiantes de la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo. ....	23

## Resumen

Al realizar la investigación se propuso determinar la relación entre las variables hábitos de estudio y estrés académico virtual en estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnica de la PNP, región Lambayeque.

Se partió de un enfoque cuantitativo, que posibilita la recolección de información numérica, necesaria para lograr los objetivos del estudio. La muestra estuvo conformada por 150 estudiantes. Se trabajó con un muestreo no probabilístico en un total de 243 alumnos. Se utilizó la encuesta como técnica, haciendo uso del CASM-85 para medir los hábitos de estudio y el test de estrés académico virtual. Al analizar los datos recabados, se logró evidenciar que existe relación inversa estadísticamente significativa al 0.01, lo que demuestra que, a menor manejo de hábitos de estudio, el estrés aumentará o viceversa. Por lo que se aceptó la hipótesis nula que indica: no existe relación positiva entre los hábitos de estudio y el estrés académico virtual en Estudiantes en la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo. A nivel descriptivo se halló que el 52.7% de estudiantes conoce técnicas de estudio, sin embargo, no las utiliza ni organiza su tiempo durante las clases, y el 86% de estudiantes presenta nivel alto de estrés académico.

**Palabras clave:** Estrategias educativas, hábito, estrés mental, estrés fisiológico.

## **Abstract**

The purpose of the research was to determine the relationship between the variables study habits and virtual academic stress in students of the School of Technical Higher Education of the PNP, in the Lambayeque región.

It began with a quantitative approach, because it allows the collection of numerical information, necessary to achieve the objectives of the study. The sample consisted of 150 students. I worked with a non-probabilistic sampling in a total of 243 students. I worked with the survey as a technique, making use of the CASM-85 to measure study habits and the virtual academic stress test. After analyzing the data collected, it became evident that there is a statistically significant inverse relationship at 0.01, which shows that the less study habits management, the more stress will increase or vice versa.

Consequently, the null hypothesis indicates that there is no positive relationship between study habits and virtual academic stress in students at the National Police School of Peru-Chiclayo. At a descriptive level it was found that 52.7% of students know study techniques, however, they do not use them or organize their time during classes, on the other hand, 86% of students have a high level of academic stress.

**Keywords:** Educational strategies, habit, mental stress, physiological stress.

## I. INTRODUCCIÓN

Cuando se es estudiante los días suelen ser difíciles, la carga académica, la asignación de tareas, trabajos, exámenes, exposiciones, así como las responsabilidades dentro del hogar, son una constante en la queja de los discentes. Lo antes descrito se vio agudizado con el anuncio del confinamiento a nivel nacional, tras la llegada del SARS- CoV-2, lo que generó que las actividades académicas se trasladaran al ámbito virtual, trayendo como consecuencia la necesidad de acomodar los tiempos, actividades y responsabilidades, a una sola área física, por lo que la necesidad de adquirir hábitos de estudio es de vital importancia. Pues, como menciona Malaga (2018) para lograr el aprendizaje es necesario fijar conocimientos organizando los tiempos, manejando el espacio y materiales concretos que se necesitan para estudiar.

Los hábitos se refieren a una serie de conductas y actividades adquiridas que se repiten diariamente, como los hábitos de higiene, físicos, afectivos, sociales, morales, mentales e intelectuales, que mientras más se ejecutan el ser humano las adhiere en su vida haciéndose automáticos (Mendoza y Martínez, 2018).

Los cambios físicos, psicológicos, y/o residencia, son fuentes de estrés en la vida de las personas (Sesento y Lucio, 2021). Como parte del desarrollo se espera que los adolescentes elijan y decidan cuál será su oficio o profesión, si se piensa detenidamente, solicitamos de manera implícita, que se elija cual será el rumbo de la vida futura. La autonomía juega un papel muy importante en todo ser humano, en las primeras etapas de vida se establecen proyectos de vida, donde se plantean metas y se plantean responsabilidades y como consecuencia aumentan las tensiones sociales, esto quiere decir que dependerá del propio sujeto ponerle dedicación y esfuerzo para lograr sus objetivos (Bedoya-lau y otros, 2014).

Ingresar a la educación superior constituye la sunción de mayores compromisos llegan a las aulas con características propias y habilidades, que influyen en su desempeño académico, teniendo en cuenta, que los compromisos a enfrentar son mayores a los del colegio, asimismo las exigencias para el logro de los objetivos académicos (Belito, 2017).



El estudio sobre hábitos de estudio y estrés en estudiantes según Zárate y otros (2018) nos dice: “Un hábito positivo del pensamiento genera una conducta efectiva, y dentro del aspecto académico asegura el éxito académico”. Y Estudios nacionales e internacionales han demostrado que los niveles de estrés altos repercuten negativamente en el rendimiento laboral y académico, afectando las relaciones personales, laborales y educativas. (Espinosa y otros, 2020).

Hoy los estudiantes se encuentran frente a un nuevo reto: el denominado coronavirus. Ha sido tan grave el riesgo de contagio que muchas actividades cambiaron y al parecer tomará mucho más tiempo volver a la normalidad. Es así que la educación ha tenido que buscar la forma de seguir desarrollando técnicas y estrategias para mantener su funcionamiento y aparece la educación virtual para algunos más práctica, para otros con muchas dificultades de por medio entre ellas el mismo uso de la tecnología (Panadero, 2021).

No todos cuentan con un dispositivo electrónico o señal de internet óptima para poder acceder a las diferentes plataformas que existen hoy en día. Y es precisamente esto lo que vuelve más exigente y competitiva la vida académica. El estudiante necesita un mayor esfuerzo en su proceso formativo pudiendo tornarse agobiante y generar mayores situaciones de estrés. (Estrada, 2021).(Sánchez-Rosas y Esquivel, 2016).

En el dictado de clases en la Escuela de Educación Superior Técnica de la PNP, se ha logrado observar que los estudiantes presentan bajo rendimiento académico, evidenciando dificultades al momento de anotar asignaciones, lectura deficiente, déficit en la atención y concentración, el tiempo que dedican a las actividades académicas es limitado, poco interés por las asignaturas.

Por otro lado la actitud que muestran ante el requerimiento de mejora, muestra poca tolerancia, fastidio lo que podría ser generado por el estrés que la situación les causa. Adicionalmente la formación policial demanda rutinas exigentes, principalmente físicas dejando de lado la parte académica que dificulta establecer hábitos de estudio, necesarios para un adecuado rendimiento académico, situación cotidiana cuando el planeta gozaba de “libertad”: de aprendizaje en aulas, de interacción constante y de cumplir con horarios

establecidos para las actividades de sus alumnos en las escuelas PNP. (Avelino , 2017); (Congreso de la Republica, 2019)

Pues bien, la presente investigación después de haber argumentado razonablemente la necesidad de este estudio, de acuerdo a lo sugerido por Quintana (2014), plantea la siguiente interrogante general ¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y el stress académico virtual? Las interrogantes específicas son ¿Cuál es la relación entre las técnicas de estudio con los niveles de estrés académico virtual?, ¿Cuál es la relación entre el tiempo dedicado a los estudios con los niveles de estrés académico virtual?, ¿Cuál es la relación entre las técnicas empleadas durante las clases con los niveles de estrés académico virtual? y ¿Cuál es la relación entre el nivel de distractibilidad con los niveles de estrés académico virtual?

Siendo entonces el objetivo general según Tamayo, (2003), “el enunciado claro y preciso de las metas que buscamos alcanzar”; se busca determinar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico virtual; y sus objetivos específicos: conocer los hábitos de estudio que predominan en la población de estudio, conocer los niveles de estrés académico virtual en la población de estudio, determinar la relación entre los hábitos de estudio según las dimensiones y el estrés académico virtual.

Según Mendoza y Sampieri, (2018), refiere que las hipótesis son premisas que orientan la investigación, por lo tanto, en el presente trabajo se formula como hipótesis: Existe relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico virtual. Conociendo estos aspectos se podrá tomar medidas de implementación en sus respectivas áreas curriculares que permitan al estudiante conocer y/o mejorar sus niveles de estrés, sus hábitos de estudio y por consiguiente su rendimiento académico.

## II. MARCO TEÓRICO

A nivel Internacional; Plasencia (2021), en España; analizó diferencias en los estudiantes universitarios en cuanto a las estrategias que utilizan para estudiar y el estrés académico, relacionados con el género al que pertenecen. Su población fue la totalidad de estudiantes del 3º año de la carrera profesional de psicología, se hizo uso del cuestionario SISCO que mide estrés académico, y el cuestionario HERGAR para evaluar estrategias cognitivas y control de estudio. Donde estableció diferencias significativas entre los hábitos de estudio que utilizan las mujeres y varones, y que se relacionan con sus niveles de estrés académico, así mismo, ambos grupos poseen algunas estrategias que benefician al rendimiento y otras que lo perjudican. Dicho estudio abarca las dos variables que pretendemos estudiar, ayudando a enriquecer el marco teórico.

Restrepo (2020), en Colombia, se propuso analizar si los universitarios presentan estrés académico, a través del método de investigación cuantitativo, transversal y descriptivo, la muestra fue de 450 estudiantes de 3 universidades diferentes, utilizo el método SISCO para evaluar el estrés en el entorno académico. Los resultados indicaron que, para la Categoría Situaciones y condiciones estresantes, el ítem con más porcentaje en la clasificación alto fue el de sobrecarga de tareas y trabajos escolares. Para la categoría Reacciones físicas, fue el de Inquietud, Para el de Reacciones Psicológicas el de Somnolencia y necesidad de dormir. Para el de Reacciones comportamentales el de aumento o reducciones de consumo de alimentos y para el de Estrategias de afrontamiento, el ítem con más porcentaje en la clasificación alto fue Habilidad Asertiva. Esta investigación aborda uno de los problemas que están presentes en la investigación que llevaremos a cabo, fortaleciendo el marco teórico.

Kloster y Perrotta (2019), en Argentina; se propusieron delimitar los principales estresores y las formas en que los estudiantes universitarios lo afrontaban cursando los primero y últimos años de estudio. Siendo su estudio descriptivo, comparativo y transversal. La muestra fue de 163 discentes universitarios, a quienes se evaluó a través del instrumento SISCO el cual evalúa

estrés académico. Encontraron, que en la población estudiada predominaba el nivel moderado de la variable estudiada, sin importar el ciclo que cursen. El aporte radica en el resultado sobre la presencia de estrés académico, que servirá para discutir los resultados que se hallen.

Betancourt y otros (2018), en Cuba; estudió el desarrollo de estrategias de aprendizaje en una investigación descriptiva transversal. Su población estuvo comprendida por 120 educandos del primer año de estudio de la carrera de estomatología. Para tal fin se emplearon el cuestionario de estrategias de aprendizaje ACRA-abreviada, estos datos fueron trabajados con la estadística descriptiva. Halló que existen inadecuados hábitos de estudio y el 47.79% llevan un aprendizaje memorístico y reproductivo. Concluyendo entonces que los estudiantes poseen deficiencias en el uso de estrategias de aprendizaje.

Caldera-Montes y otros (2017), en México, propuso buscar factores que se asocian al estrés académico en una institución pública. Trabajaron con 988 discentes; analizo las variables aplicando IEA – cuestionario estructurado que mide el estrés en el ámbito académico, trabajaron bajo el enfoque de regresión lineal múltiple. Concluyeron, que las causas halladas para el incremento de estrés en el ámbito académico están el apoyo de la familia y docentes, adaptación y la insatisfacción con la imagen corporal.

En el contexto nacional, se encontró a Estrada y otros (2021), quienes plasmaron como objetivo determinar la presencia de estrés académico en una universidad peruana tiempos de pandemia. El estudio se planteó bajo el enfoque cuantitativo, de tipo relacional. La muestra consto de 172 estudiantes, a quienes se les evaluó con el instrumento SISCO que mide estrés en el ámbito académico. En conclusión, se logró identificar alto nivel de estrés en los participantes, asociado principalmente al sexo, edad y grado académico.

Estrada y Araoz (2020), en Puerto Maldonado, propuso identificar hábitos de estudio en relación al estrés académico en asistentes del curso de quinto año de secundaria. Trabajaron bajo un diseño correlacional, descriptivo de tipo cuantitativo, con un muestreo probabilístico, para tal fin se aplicaron el inventario de hábitos de estudio CASM-85, e inventario SISCO para medir el estrés en el área académica. Finalizaron el estudio concluyendo que las variables se encuentran asociadas de manera inversa, misma que presento una significancia alta, lo que significa que ante adecuados hábitos de estudio serán bajos los niveles de estrés en los estudiantes.

Umeres (2020), en Lima; examino si se ve afectado el estrés académico y los hábitos de estudio con la educación que llevan hoy en día en la modalidad virtual. Investigación cualitativa de tipo descriptivo, con una muestra no probabilística. Los participantes fueron los estudiantes de secundaria del colegio Santa Rosa en el Rímac, obteniendo: que si se afectado el estrés académico y si existe deterioro en los hábitos de estudio. Esta investigación se relaciona en ambas variables con lo propuesto.

Cárdenas y otros, (2018), realizo un estudio sobre las diferencias que poseen en los hábitos de estudio de los estudiantes del primer año de la Universidad Nacional de Arequipa. Aplicaron, el instrumento de hábitos de estudio de Pozar, a 393 estudiantes. Trabajaron bajo el enfoque es descriptivo, univariado, transversal y prospectivo. Dentro de las conclusiones principales, reportaron que predomina el alto nivel de Planificación de estudio en el 30.7% de los estudiantes.

Malaga (2018), en la Compañía de Material de Guerra de la Escuela de Material de Guerra del Ejército del Perú, con un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional. La población estuvo constituida por treinta y dos alumnos, por lo que no fue necesario trabajar con muestra, se aplicó el cuestionario de hábitos de estudio (Wrenn,) y el protocolo de Raven para la variable coeficiente intelectual. En el resultado, evidenciaron que los hábitos de estudio puntuaron bueno y excelente 90% de los evaluados, el 30.9% obtuvieron coeficiente

intelectual superior y el 40.9% coeficiente intelectual promedio, significando que las variables estudiadas se relacionan significativamente.

Avelino y otros (2017), Lima; buscó caracterizar hábitos de estudio en estudiantes de ciencias exactas, siendo una investigación no experimental, descriptiva y comparativa, con una muestra de 97 discentes aplicando el cuestionario de hábitos de estudio modificado de los propuestos por Torres en el año 2009. Obteniendo como resultado que lo más importante para los estudiantes en el desarrollo de hábitos de estudio es el lugar de estudio y actitud general.

En la región Lambayeque donde se realiza la presente investigación no se han encontrado estudios que utilicen una o ambas variables características de esta tesis. Es así que el presente trabajo servirá de guía para futuros estudio.

#### Definición de hábitos de estudio

Antes de examinar los hábitos de estudio, se debe considerar la definición de habito, de acuerdo con la Real Academia Española (Española, 2021) es la acción constante y repetida de una actividad ya sea aprendida o innata. Por su parte, Velásquez (citado por Enríquez 2015) señaló que son conductas que se van adquiriendo a través de los años por medio de la imitación y se van instaurando como forma de vida. En esa misma línea (Pozo, 2009) estableció que se requiere un modelo o patrón de conducta continuo para generar hábitos. Quelopana en 1999 planteo que los hábitos se desarrollan por necesidad, que se aprenden. Dentro de este orden de ideas, se puede enfatizar que los hábitos son acciones continuas, repetitivas que se van haciendo costumbre en el tiempo. (Torres Vivas, 2021)

Volviendo al tema que se ocupa en el estudio, Wrenn en el 1967, creo un instrumento para medir los hábitos de estudio, sustentando que son predictores del logro optimo en el proceso enseñanza aprendizaje. Simultáneamente, Vicuña en 1998 señalo que los hábitos de estudio son el cumulo de acciones periódicas enfocadas al logro del aprendizaje en otras palabras las actividades rutinarias empleadas para estudiar (Figueroa y otros 2019). De acuerdo a ello, Reyes (2003)

señala que, para alcanzar el éxito académico, se debe dedicar tiempo a las actividades de la escuela, por lo que es determinante. Para Cartagena (2008) se configuran a través de la repetición de actividades académicas que contribuyen al aprendizaje. De lo mencionado se infiere que para un desarrollo adecuado del proceso de enseñanza aprendizaje, es necesaria la adquisición de hábitos de estudio, mismos que deben ser generados de manera progresiva y recurrente, para crear la rutina.

### Importancia de los hábitos de estudio

Para Covey (1989) establecer hábitos de estudio parte de la necesidad de organización y progreso personal a partir de la adquisición de conocimientos, al hablar de necesidad, involucra la motivación individual y voluntaria, de preparación para la vida, priorizando el estudio para el cumplimiento de objetivos. Siendo primordial generarlos en la vida cotidiana, y no como excepción. Covey (2009) menciona, para generar hábitos de estudio, deben estar presentes el componente efectivo, ya que la persona debe tener ganas de lograr sus metas y encaminarse a ello, cada día.

Para la formación de hábitos de estudio es necesario que existan objetivos claros de lo que se pretende conseguir, usualmente se responsabiliza a los docentes del logro académico, sin embargo, se debe adicionar la motivación del estudiante, los recursos con que cuenta, el propósito y orientación del estudio, ya que se requiere de compromiso individual pues el tiempo a ocupar es de cada uno de los discentes (Correa, 1998; López, 2000).

Otro punto importante a detallar, son los factores que actúan en la generación de hábitos de estudio, para Ellis (1993) el factor más importante es la organización del tiempo. En otro orden de ideas Tapia (1998) el espacio físico de estudio es fundamental para generar hábitos, debiendo estar equipado, iluminado, libre de contaminación auditiva, cuidando incluso la temperatura del ambiente. En relación a ello Martínez y otros (1999) precisaron que la madurez emocional e

intelectual, son factores que derivan en la generación de hábitos de estudio apropiados; sin dejar de lado la salud física y emocional. (Olds y Feldman, 2009).

Avanzando en el tema, otros autores como Horna (2001), hablan de condiciones instrumentales haciendo referencia a la metodología usada al momento de estudiar. Soto (2004), por su parte propuso factores ambientales, siendo importante para el autor el espacio, la ventilación, iluminación y distribución; hace referencia también a la planificación estructurada y constante del tiempo al momento de estudiar. El proceso de aprendizaje es continuo, por lo que, los involucrados, son la pieza clave para la formación de hábitos de estudio. (Bedolla, 2018)

#### Dimensiones de hábitos de estudio

Vicuña (2014), dividió los hábitos de estudio en cinco tipos, el primero corresponde a la forma de organizarse para estudiar, incluyendo el subrayado, repaso y toma de apuntes. En segundo lugar, las estrategias usadas para la resolución de las tareas, teniendo en cuenta el tiempo de ejecución. Otro tipo planteado por el autor se centra en la manera de prepararse ante un examen, incluyendo el tiempo dedicado para estudiar. La forma en cómo el estudiante escucha durante las horas de clase, atención y concentración en el momento de estudio. Finalmente, estableció como habito de estudio, la manera en cómo se estudia en casa. (García Labiano, 2004).

Por su parte Gilbert Wrenn en 1967, en la creación de su instrumento dividió los hábitos de estudio en cuatro dimensiones técnicas para leer y tomar apuntes, hábitos de concentración, distribución del tiempo y relaciones sociales, finalmente hábitos y actitudes para el trabajo. (Bernstein, 1997)



## Definición de estrés

Es conocido, que el estrés es el resultado fisiológico del ser humano, mismo que se activa ante un estímulo desagradable, generando inestabilidad (Berro y Mazo, 2011). A su vez sirve para identificar y discriminar situaciones desagradables, siendo parte del proceso de adaptación del ser humano, siempre y cuando no se presente de modo. Por lo que es definido como la respuesta psicológica y/o física frente a sucesos de vida (APA, 2019). Reyes (2021) lo detallan como reacciones fisiológicas y psicológicas, que resultan de una inadecuada adaptación. De ahí que se concluye como la reacción natural de las personas ante una situación inesperada, que se va cronificando si es persistente y la persona tiene poca capacidad de adaptación. (Olds y Feldman, 2009); (García., 2021).

## Definición de estrés académico

El estudio del estrés en el ámbito educativo se ha ido desarrollando a través de los años, partiendo de la necesidad de conocer cómo afecta en el logro de competencias escolares, es así que Barraza (2005) lo definió como la reacción inadecuada ante las responsabilidades académicas. Es la alteración del estado de equilibrio ante las tareas, asignaciones, exposiciones, evaluaciones y calificaciones (Venancio, 2018). Los estudiantes de educación superior, se enfrentan a cambios constantes y presiones personales como el cumplimiento de objetivos, sociales como el entablar relaciones interpersonales, y académicas, que suelen generar estrés académico, por el incremento de responsabilidad. (Beck, Jhon Rush, Shaw, & Emery, 2013).

## Definición de estrés académico virtual

*Ortega y Parraguez (2020)*, definieron al estrés académico virtual como la afección producida por las exigencias educativas virtuales. Por su parte Considerando lo antes mencionado, y la situación mundial actual, donde la educación básica regular y la educación superior migraron de manera intempestiva al contexto virtual, los estresores incrementaron ya que se le adiciona temas

como la conectividad, el uso de plataformas y aplicaciones para el desarrollo de clases.

Sin importar lo organizados y responsables que podamos ser en el cumplimiento de actividades, los cambios constantes o toma de decisiones hacen que se presenten cuadros de estrés, que varían en su intensidad, y si lo enfocamos al ámbito académico, se verificarán las consecuencias no solo en su rendimiento académico sino también su salud mental (Domínguez y otros, 2015).

Dimensiones de estrés académico virtual

Barraza (2007), planteó tres dimensiones:

a) Estresores, representado por la sobrecarga de tareas y responsabilidades académicas; por su parte Muñoz (1999) los dividió en estresores de evaluación, sobrecarga de trabajo, condiciones del proceso enseñanza – aprendizaje, finalmente la adaptación al nuevo espacio educativo. Ampliándolo luego al contexto virtual y las exigencias del mismo. (Peña Cruz y otros, 2021)

b) Síntomas, que engloba las reacciones fisiológicas y psicológicas en el individuo; en relación Bedoya (2012) evidencio la presencia de fatiga, dolor estomacal, cefaleas, sudoración, insomnio, angustia, tristeza marcada, falta de apetito. Suresh (2015) incluye la interferencia en el pensamiento, presentándose la sensación de incapacidad para realizar las actividades diarias y pérdida del disfrute.

c) Estrategias de afrontamiento, que es la manera en que los estudiantes hacen frente al estrés, a través de las respuestas cognitivas o conductuales (Reyes , 2016).

Teorías

Existen múltiples teorías que se refieren al aprendizaje; la teoría del desarrollo cognitivo de Piaget, indica que se debe observar la educación desde una perspectiva biológica, considerando que el desarrollo intelectual se centra en la percepción, la adaptación y la manipulación del entorno que le rodea. El desarrollo

cognitivo es una reorganización de los procesos mentales que resultan de la maduración biológica y la experiencia ambiental.

### Teoría del Procesamiento de la Información

Esta teoría se encuentra ligado a dos corrientes fundamentales: conductismo y cognitivismo; la primera refiere que el individuo al incorporar alguna información está a la espera de una respuesta del emisor que le dio la información, evidenciando distintos comportamientos, y escenarios donde se obtiene nuevos temas. Así mismo, logra ser cognitiva, ya que, al encontrarse un aprendizaje nuevo, la persona recibe, la información y la procesa.(Zúñiga y Pérez, 2019)

Ausubel planteo la metacognición, en esta teoría, explica el proceso que lleva la mente de la persona cuando obtiene una información nueva, como se relaciona con información ya existente en su memoria; mencionó también que la persona genera su aprendizaje a través del proceso mental y no en cómo se desarrolla lo comportamental. Por último, se refiere al aprendizaje significativo, que consiste en asociarlos saberes previos, con los nuevos que se van adquiriendo (Trevelyan, 2022).

Vigotsky (1983) refiere que se necesitan dos momentos para aprender, en el primero de interacción con el medio y en segundo lugar es primordial la ejecución para la creación de análisis personal a través de la experiencia.

Para Gagné denominada teorías cibernéticas, asemeja el funcionamiento neuronal al de la computadora, donde nos precisa que la información es recibida por los receptores sensoriales, procesados y almacenados en la memoria, hasta que sean necesarios para el individuo, refiere además la importancia de factores internos y externos en dicho proceso.

Teorías sobre el estrés:

En cuanto a las teorías sobre el estrés encontramos a Holmes y Rahe (1967), basaron su teoría en la revisión del estímulo, indicando que el estrés se localiza fuera de la persona, como estímulos ambientales. En la misma línea Lazarus y Folkman (2011) indicaron que el estrés parte de la relación individuo - entorno, formulando la teoría interaccional, la respuesta al estrés no parte solo del evento, sino de la evaluación de los recursos que posee el individuo y si es así tendrá mayor eficacia.

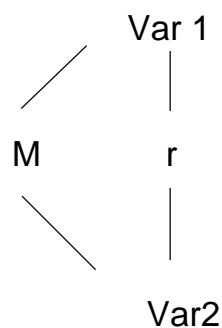
Por otro lado encontramos a Hans Selye (1956) que refiere al estrés como una respuesta del organismo a un agente externo o interno y que tiene por fin realizar un proceso de adaptación. Al estrés se le llama también Síndrome General de Adaptación.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo de estudio y diseño de investigación

La presente investigación parte del enfoque cuantitativo, que busca demostrar la hipótesis de estudio (Bernal, 2010); esto implica hacer uso de pruebas estadísticas para comprobarla, a través del procesamiento de información recogida con pruebas estandarizadas de las variables hábitos de estudio y estrés académico virtual.

Por lo que se refiere a un diseño, que parte de la observación de la conducta en el medio natural, sin manipular ni controlar sus acciones, siendo no experimental - correlacional, permite evidenciar hechos, y analizar supuestas relaciones entre las variables de estudio (Hernandez, 2014). Se revisó la incidencia y valores particulares de las variables en un momento y espacio determinados, enfocados en la descripción y transversalidad del estudio.



M: Muestra

O: Observación y medición de una variable

r: Relación.

Var 1: Representa la variable 1 controlada estadísticamente.

Var 2: Representa la variable 1 controlada estadísticamente.

#### 3.2. Operacionalización de variables

Hábitos de Estudio referida a las conductas que se van formando a través de los años, instaurándose en nuestra vida estudiantil, y que tienen por objetivo facilitar el proceso de aprendizaje. (Mendoza y Martínez, 2018)

Estrés académico virtual es la afección que producen las exigencias educativas virtuales. (Ortega y Parraguez, 2020)

### 3.3. Población/Muestra

La población es el conjunto de personas con características personales o sociodemográficas semejantes, a quienes va dirigido el objeto de estudio. (Arias y otros, 2016). Es así que, el presente estudio está conformada por los estudiantes de la Escuela Técnica Superior de la Policía Nacional del Perú en el departamento de Lambayeque, que hacen un total de 243, distribuidos en 9 aulas de instrucción, cuyas edades fluctúan entre los 17 a 20 años, de sexo masculino.

**Tabla 1:**

*Estudiantes de la Escuela Técnica Superior de la Policía Nacional del Perú en el departamento de Lambayeque.*

	F	%
Sección 1	27	11.1
Sección 2	27	11.1
Sección 3	27	11.1
Sección 4	27	11.1
Sección 5	27	11.1
Sección 6	27	11.1
Sección 7	27	11.1
Sección 8	27	11.1
Sección 9	27	11.1

Fuente: Sistema de registro de Matricula Escuela Técnica Superior de la Policía Nacional del Perú en el departamento de Lambayeque

Hernandez y Mendoza (2018), definieron a la muestra como una porción representativa, que cumpla con las características de la población, de la cual se obtendrá la información a analizar, misma que debe ser generalizable.

Para hallar el tamaño de muestra se realizó a través de la fórmula para poblaciones finitas, para el conteo de poblaciones conocidas que hacen un total de 243 estudiantes, con un nivel de confianza de 95 % y un margen de error máximo de

5%. Como resultado de la aplicación de la fórmula, se deberá evaluar a 150 estudiantes.

Fórmula para hallar el tamaño de muestra:(Mucha-hospinal y otros, 2021)

$$n = z^2 \cdot p \cdot q \cdot N / e^2 \cdot N - 1 + z^2 \cdot p \cdot q$$

n = Muestra

N = Población (243)

p = Probabilidad de que ocurra el evento estudiado (50%)

q = Probabilidad de que no ocurra el evento estudiado (50%)

z = Nivel de confianza (1.96 para el 95%)

e = Error de estimación máximo aceptado (5%)

Para completar el tamaño de muestra, se hizo uso del muestreo no probabilístico intencional, teniendo como unidad de análisis a los estudiantes de Escuela Técnica Superior de la Policía Nacional del Perú en el departamento de Lambayeque. (Hernández y Carpio, 2019)

### **3.4. Técnicas de recolección de información**

Para el presente estudio se hizo uso de tests, una técnica psicométrica que permite la recolección de datos y analizar la información recolectada a través de formularios online, que serán remitidos a cada estudiante teniendo en cuenta la coyuntura actual.

Los instrumentos que se utilizaron son el inventario de hábitos de estudio CASM-85 construido en el año 1985 por Luis Vicuña Peri, para la población peruana, mismo que fue revisado por el autor en los años 1988, 2005 y 2014, para el presente estudio se hizo uso de la adaptación realizada por Figueroa (2019) quien, valido sus propiedades psicométricas, en 2075 estudiantes peruanos. El instrumento parte de un enfoque conductual que evalúa los hábitos de los estudiantes en el campo educativo, así como las técnicas y mecanismos de organización para lograr el aprendizaje. El objetivo del inventario es medir y diagnosticar los hábitos de estudio en el nivel secundario, técnico y universitario. La aplicación del instrumento se puede realizar de manera individual o colectiva, el

promedio del tiempo de aplicación son 15 minutos, las respuestas a los 53 reactivos son de tipo de dicotómico cerrado. Y evalúan cinco dimensiones que se detallan a continuación:(Castillo-Navarrete y otros, 2020).

	<b>DIMENSIÓN</b>	<b>ITEMS</b>
<b>I</b>	¿Cómo estudia Usted?	12
<b>II</b>	¿Cómo hace sus tareas?	10
<b>III</b>	¿Cómo prepara sus exámenes?	11
<b>IV</b>	“¿Cómo escucha las clases?	12
<b>V</b>	“¿Qué acompaña sus momentos de estudio?	8

En todos los procesos de revisión y validación el instrumento alcanzo y un nivel adecuado de validez, tanto de contenido para cada uno de sus reactivos, como a nivel general y por dimensiones, fluctuando entre el 0.05 al 0.01. Del mismo modo la prueba presenta nivel de confiabilidad de 0.91 a nivel general y de 0.85 a 0.95 en cuanto a sus dimensiones. Cabe señalar, que, por el contexto virtual, se realizó la validación del instrumento para fines del presente estudio.

En cuanto a la segunda variable se utilizó el test de estrés académico virtual de Ortega y Parraguez del año 2020, el instrumento fue elaborado para realizar la medición del estrés generado por las actividades académicas. Está constituido por 30 reactivos, la aplicación puede ser individual o colectiva, tiene un tiempo promedio de aplicación de 15 minutos, es capaz de medir el nivel de estrés y revisar los estresores, síntomas, así como las estrategias de afrontamiento que usan los estudiantes al momento de realizar sus actividades.

El instrumento fue validado en la ciudad de Chiclayo, con un total de 331 estudiantes de educación superior, alcanzando un Alfa de Crombach al 0.879, que indica que la prueba es confiable, así como una validez al 0.05, lo que indica que el instrumento mide lo que pretende medir y sus datos pueden ser usados en poblaciones con características similares.



### **3.5. Procedimiento**

El inventario de hábitos de estudio CASM-85 construido en el año 1985 por Luis Vicuña Peri, fue sometido a Juicio de expertos aplicando la V de Aiken, aplicado de manera virtual debido a la forma de educación virtual actual a 15 participantes universitarios que lo hicieron de manera voluntaria para determinar la confiabilidad así como la validez de constructo. Luego, se aplicó la prueba final a la muestra seleccionada y posteriormente, se realizó la tabulación de información; finalmente se describen los resultados mediante un informe analítico. (Tamayo, 2006)

Test de Estrés Académico Virtual, el cual consta de 30 ítems, compuesto por tres dimensiones, fue sometido a evaluación de juicio de expertos, aplicando la V de Aiken en el estudio denominado Propiedades Psicométricas del Test de Estrés Académico Virtual en Estudiantes Universitarios de la Región Lambayeque, el año 2020 (Boman, 2017).

### **3.6. Métodos de análisis**

Se realizó mediante el instrumento construido y recabado anteriormente, los cuales fueron aplicados a la muestra, instrumentos que cuentan con validez científica para su aplicación. Los resultados se hicieron mediante el uso de tablas y figuras estadísticas, para la comprobación de hipótesis se utilizó un estadístico apropiado, luego de obtener el resultado de normalidad teniendo una significancia de 0.00 en las pruebas determinado mediante la prueba de Kolmogorov a través de paquetes estadísticos.

### **3.7. Aspectos éticos**

Este estudio se realizó de acuerdo a los principios de éticos internacionales: respetando los derechos de autor y demás derechos intelectuales, de justicia, brindando un trato igualitario a la muestra con la que se trabajó, principio de beneficencia, siendo ésta nuestra obligación moral actuar en beneficio de otro; y el principio de no maleficencia, además de hacer uso de las normas APA, sexta edición, así como el Reglamento de Ética en las Investigaciones de la Universidad.(Universidad Cesar Vallejo, 2017) (Salazar y otros, 2018).

#### IV. RESULTADOS

**Tabla 2:**

*Hábitos de estudio que predominan en estudiantes de la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo.*

	Bajo		Regular		Alto		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Técnicas de Estudio	2	1,3%	69	46,0%	79	52,7%	150	100,0%
Organización para el estudio	87	58,0%	55	36,7%	8	5,3%	150	100,0%
Tiempo dedicado a los estudios	119	79,3%	28	18,7%	3	2,0%	150	100,0%
Técnicas empleadas durante la clase	131	87,3%	14	9,3%	5	3,3%	150	100,0%
Nivel de distraibilidad	117	78,0%	27	18,0%	6	4,0%	150	100,0%

Fuente: Test CASM-85 aplicado a los estudiantes de la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo

Los resultados encontrados en el test hábitos de estudio, CASM-85, muestran que el 52.7% de evaluados presentan nivel alto en la dimensión técnicas de estudio, por otro lado, las dimensiones organización para el estudio con el 58%, tiempo dedicado a los estudios con el 79.3%, técnicas empleadas durante la clase con el 87.3%, y en la dimensión distraibilidad el 78% de estudiantes se encuentran en el nivel bajo. Demostrando que los estudiantes conocen técnicas de estudio, pero no cuentan con habilidades de organización para el estudio, dedican poco tiempo a sus estudios y existe una ausencia de técnicas empleadas durante las clases.

**Tabla 3:**

*Nivel de estrés académico virtual en estudiantes en la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo.*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	1.3
Medio	19	12.7
Alto	129	86.0
Total	150	100.0

Fuente: Test EAV aplicado a los estudiantes de la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo

Los resultados obtenidos a través de la aplicación del test estrés académico virtual EAV, indican que el 86% de los estudiantes se ubican en el nivel alto, el 12.7% en nivel medio y el 1.3% en nivel bajo.

**Tabla 4:**

*Relación entre la dimensión técnicas de estudio y el estrés académico virtual en estudiantes en la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo.*

		Estrés académico virtual
Técnicas de Estudio	Correlación de Pearson	,026
	Sig. (bilateral)	,753
	N	150

Fuente: Test Hábitos de estudio CASM-85 y EAV aplicado a los estudiantes de la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo

Se observa que no hay relación entre la dimensión de hábitos de estudio, técnicas de estudio y el estrés académico virtual.

**Tabla 5:**

*Relación entre la dimensión organización para el estudio y estrés académico virtual en estudiantes en la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo*

		Estrés académico virtual
	Correlación de Pearson	-,173*
Organización para el estudio	Sig. (bilateral)	,035
	N	150

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

Fuente: Test Hábitos de estudio CASM-85 y EAV aplicado a los estudiantes de la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo

En la relación de la dimensión organización para el estudio y el estrés académico virtual se encontró, que es inversa y estadísticamente significativa al 0.05 lo que significa que, a menor organización para el estudio, mayor el estrés académico virtual.

**Tabla 6:**

*Relación entre la dimensión tiempo dedicado al estudio y estrés académico virtual en estudiantes en la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo.*

		Estrés académico virtual
	Correlación de Pearson	-,210**
Tiempo dedicado a los estudios	Sig. (bilateral)	,010
	N	150

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

Fuente: Test Hábitos de estudio CASM-85 y EAV aplicado a los estudiantes de la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo

En la relación de la dimensión tiempo dedicado al estudio y el estrés académico virtual se encontró, que es inversa y estadísticamente significativa al 0.05 lo que significa que, a menor tiempo dedicado al estudio, mayor es el estrés académico virtual.

**Tabla 7:**

*Relación entre la dimensión técnicas empleadas durante la clase y estrés académico virtual en estudiantes en la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo.*

		Estrés académico virtual
	Correlación de Pearson	-,162*
Técnicas empleadas durante la clase	Sig. (bilateral)	,047
	N	150

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

Fuente: Test Hábitos de estudio CASM-85 y EAV aplicado a los estudiantes de la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo

En la relación de la dimensión técnicas empleadas durante la clase y el estrés académico virtual se encontró, que es inversa y estadísticamente significativa al 0.05 lo que significa que, a menor técnicas empleadas durante la clase, mayor el estrés académico virtual.

**Tabla 8:**

*Relación entre la dimensión distraibilidad y estrés académico virtual en estudiantes en la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo.*

		Estrés académico virtual
	Correlación de Pearson	-,291**
Nivel de distraibilidad	Sig. (bilateral)	,000
	N	150

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

Fuente: Test Hábitos de estudio CASM-85 y EAV aplicado a los estudiantes de la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo

En la relación de la dimensión distraibilidad y el estrés académico virtual se encontró, que es inversa y estadísticamente significativa al 0.05 lo que significa que, a menor distraibilidad, mayor el estrés académico virtual.

**Tabla 9:**

*Relación entre hábitos de estudio y estrés académico virtual en estudiantes de la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo.*

		Estrés académico virtual
Hábitos de estudio	Correlación de Pearson	-,230**
	Sig. (bilateral)	,005
	N	150

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

Fuente: Test Hábitos de estudio CASM-85 y EAV aplicado a los estudiantes de la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo

En la relación entre hábitos de estudio y el estrés académico virtual se encontró, que es inversa y estadísticamente significativa al 0.05 lo que indica que, a menor manejo de hábitos de estudio, mayor el estrés académico virtual y viceversa.

## V. DISCUSIÓN

Se planteo como objetivo general determinar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico virtual, luego del análisis de datos, se logró determinar que existe relación inversa estadísticamente significativa, por lo que se acepta la hipótesis alterna planteada para los estudiantes de la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo.

El resultado hallado se asemeja, a lo encontrado por Estrada (2020), quien halló relación inversa entre las variables estudiadas en una muestra de estudiantes de quinto año de secundaria. Resultado similar al de Umeres (2020), puesto que determino el aumento de estrés académico, si hay deterioro en la ejecución de los hábitos de estudio. En cuanto a Málaga (2018), evidencio que las variables se relacionaban positiva y significativamente, refiriéndose a Hábitos de Estudio y Coeficiente Intelectual.

A nivel teórico los hábitos de estudio son acciones periódicas enfocadas al logro del aprendizaje, buscando en todo momento el éxito académico, siendo esencial dedicar tiempo a las actividades de la escuela (Vicuña, 1998; Reyes, 2003; Cartagena, 2008). Por su parte el estrés académico es señalado como una de las causas del deficiente logro de competencias escolares, por la inadecuada reacción ante las responsabilidades académicas como tareas, exposiciones, evaluaciones y calificaciones, (Barraza; 2005; Venancio, 2018; Nakalema y Senyonga, 2014).

De lo mencionado se infiere que para un desarrollo adecuado del proceso de enseñanza aprendizaje, es necesaria la adquisición de hábitos de estudio, mismos que deben ser generados de manera progresiva y recurrente, para crear la rutina. Cimentando sobre lo expresado por Piaget y Ausbel, quienes, a través de sus teorías, señalan que el aprendizaje se logra por medio de la exploración y observación. Encontrándose ligado al conductismo, por la necesidad de incorporar información nueva y al cognitivismo, ya que la información nueva debe ser procesada, relacionando con lo que ya se haya aprendido y se encuentra almacenado en la memoria.

Como parte de los resultados se halló que el 52.7% de estudiantes presenta nivel alto en la dimensión técnicas de estudio, según detalla Vicuña (2014) corresponde al conocimiento que poseen los estudiantes sobre la forma de organizarse para estudiar, y técnicas como el subrayado, repaso y toma de apuntes. Para adquirir estos conocimientos es necesario tener un modelo de conducta a seguir, que realice de manera continua los hábitos, que se van haciendo costumbre con el tiempo (Pozo, 2009; Quelopana, 1999). De lo mencionado anteriormente, se desprende que los estudiantes conocen técnicas de estudio, pero si hacemos un análisis general de los resultados, a la fecha los evaluados, no los ponen en práctica, por lo que, un inicio de mejora sería prestar mayor atención a lo que impide el avance.

Por su parte Covey (1989) los hábitos de estudio se generan a partir de la necesidad de organización y progreso personal, buscando adquirir conocimientos. Como se evidencio líneas arriba los evaluados conocen técnicas de estudio; sin embargo, al analizar las dimensiones organización para el estudio, tiempo dedicado a los estudios, técnicas empleadas durante la clase y en la dimensión distraibilidad se encuentran en el nivel bajo. Demostrando que los estudiantes no cuentan con habilidades para ejecutar las técnicas de estudio. Teniendo en cuenta que para crear hábitos se parte de una necesidad, que involucra componentes como la afectividad, motivación individual y voluntaria, donde el individuo prioriza el estudio para el cumplimiento de objetivos (Covey, 2009).

Es necesario entonces, generar en la población de estudio, un proyecto de vida claro, donde se indique cuáles son sus metas y sueños por cumplir, generando la necesidad de crear hábitos para darle cumplimiento a corto, mediano y largo plazo. Lo mencionado se fundamenta en la teoría de formación de hábitos de estudio que indica la necesidad de la existencia de objetivos claros de lo que se pretende conseguir, ya que se requiere de compromiso individual pues el tiempo a ocupar es de cada uno de los discentes (Correa, 1998; López, 2000).



El resultado se asemeja con lo reportado por Betancourt (2018), quien halló que existía inadecuados hábitos de estudio, llevando un aprendizaje memorístico y reproductivo; logro concluir que los estudiantes poseen deficiencias en el uso de estrategias de aprendizaje. En contraparte, el resultado del presente estudio, difiere con lo hallado por Malaga (2018), puesto que evidenció puntajes buenos y excelentes en los hábitos de estudio. Del mismo modo se contrapone con lo hallado por Avelino (2017), que realizó un estudio en Lima; donde buscó caracterizar los hábitos de estudio en estudiantes, y determino que para los docentes organizan su lugar de estudio y presentan una actitud proactiva general ante aprendizaje.

El análisis del estrés académico virtual en estudiantes de la Escuela de la Policía Nacional del Perú-Chiclayo, indica que el 86% presentó nivel alto. Por lo que según Ortega y Parraguez (2020) los discentes presentan esta afección por las exigencias educativas virtuales.

El resultado mencionado, se asemeja a lo encontrado por Plasencia (2021), en su estudio sobre estrés académico en estudiantes universitarios, encontró que presentaban niveles altos. Por su parte Restrepo (2020) hizo su estudio en universitarios, quienes presentaban indicadores altos de estrés académico, asimismo, indicaron que las reacciones al estrés encontradas perjudican a nivel intelectual, y el desempeño académico. Dato importante, que se iguala, es el de Estrada (2021), quien revisó la incidencia del estrés académico en una universidad peruana tiempos de pandemia, lograron identificar alto nivel de estrés en los participantes del estudio.

Nakalema y Senyonga, (2014) mencionan que los estudiantes de educación superior, se enfrentan a cambios constantes y presiones personales, a mayor edad se incrementan las responsabilidades, con la necesidad del cumplimiento de objetivos, inclusive el entablar relaciones interpersonales, y académicas, son factores que suelen generar estrés académico. Lo que se fortalece con el hallazgo de Caldera y otros (2017) en su estudio sobre estrés académico, demostraron que las causas halladas para el incremento de estrés en el ámbito académico están el

apoyo de la familia, docente; dificultades para adaptarse a nivel social y la insatisfacción con la imagen corporal.

Se entiende también, que, al encontrar niveles altos de estrés académico virtual, los estudiantes evaluados, presentan reacciones fisiológicas desagradables, lo que les genera inestabilidad e inadecuación al momento de adaptarse, cronificando la dificultad para adaptarse (Berro y Mazo, 2011; Li et. al 2018). Partiendo de la necesidad de conocer cómo afecta en el logro de competencias escolares Barraza (2005) indica que es la reacción inadecuada ante las responsabilidades académicas como tareas, asignaciones, exposiciones, evaluaciones y calificaciones (Venancio, 2018).

En el caso de los estudiantes de educación superior, es una constante, habiendo salido del cobijo familiar, debiendo cumplir expectativas internas y externas. Si se tienen en cuenta, que en un corto periodo de tiempo la educación básica regular y la educación superior migraron de manera intempestiva al contexto virtual, con tiempos de adaptación inexistentes, es razonables que los estresores hayan incrementado, ya que se le adiciona temas como la conectividad, el uso de plataformas y aplicaciones para el desarrollo de clases. (Fernández et. al, 2013; Copari, 2014).

Otro de los hallazgos, fue la no relación entre la dimensión técnicas de estudio y el estrés académico virtual, misma que se puede discutir según la teoría de encontramos a Holmes y Rahe (1967), pues señalan que para que exista estrés debe haber un estímulo causante fuera de la persona, si revisamos los resultados individuales encontramos que los evaluados conocen técnicas de estudio, por lo cual esto no les genera estrés. En la misma línea Lazarus y Folkman (2011) indicaron que el estrés parte de la relación individuo - entorno, formulando la teoría interaccional.

Existe relación inversa entre la dimensión organización, tiempo dedicado al estudio, técnicas empleadas durante la clase, distraibilidad y el estrés académico virtual, resultado que se asemeja a lo encontrado por Estrada y Araoz (2020), pues

logró determinar en su estudio que las variables se encontraban asociadas de manera inversa, misma que presento una significancia alta. Teóricamente, se asemeja a la división realizada por Vicuña (2014), para quien, los hábitos de estudio tienen cinco dimensiones, detallando entre ellas la forma de organizarse para estudiar, incluyendo el subrayado, repaso y toma de apuntes, las estrategias usadas para la resolución de las tareas, teniendo en cuenta el tiempo de ejecución, preparación para los exámenes, incluyendo el tiempo dedicado para estudiar, la forma en cómo el estudiante escucha durante las horas de clase, atención y concentración en el momento de estudio.

Lo que se ha encontrado en niveles bajos a diferencia del estrés académico virtual que presenta niveles individuales altos, que según Barraza (2007), los principales estresores, son representados por la sobrecarga de tareas y responsabilidades académicas; por su parte Muñoz (1999) adiciona las evaluaciones, sobrecarga de trabajo, condiciones del proceso enseñanza – aprendizaje, e integra como un estresor a la adaptación al nuevo espacio educativo. Siendo, Ortega y Parraguez (2020) quienes señalan al contexto virtual y las exigencias del mismo, como estresores académicos, por lo que el análisis teórico también fundamenta la existencia de una relación inversa entre las dimensiones de hábitos de estudio y el estrés académico virtual.

Se ha demostrado entonces, que se pueden conocer los hábitos de estudio, pero eso no implica que sean utilizados en bien del proceso enseñanza aprendizaje, para lo que es necesario que presten atención, se sientan motivados, comprendan la información y tengan la capacidad de retroalimentar y retener el aprendizaje. Se verificó, que la situación que viven actualmente los discentes a generado niveles altos de estrés académico virtual, lo que se fundamenta a través de la teoría de Vygotsky (1983), que señala que, para lograr un aprendizaje, es necesaria la interacción del medio y la aplicación de los saberes.

Considerando lo demostrado, es necesario implementar acciones, que permitan a los estudiantes organizar su tiempo para estudiar y actividades de ocio, donde les sea posible la ejecución de sus tareas, y puedan culminarlas según lo

programado; asimismo, es necesario identificar como aprenden los discentes, teniendo en cuenta la situación actual y los factores externos que podrían causar distracción durante las clases, como TV, música, la familia, vendedores, mascotas, visitas, situaciones que se deben controlar, evitando el aumento del estrés académico.

## CONCLUSIONES

Al finalizar el análisis de resultados, se concluye lo siguiente:

1. Existe relación inversa estadísticamente significativa, entre hábitos de estudio y el estrés académico virtual.
2. El 52.7% de estudiantes presenta nivel alto en la dimensión técnicas de estudio. Y las dimensiones organización, tiempo dedicado a los estudios, técnicas empleadas durante la clase y la dimensión distraibilidad se encuentran en el nivel bajo.
3. El 86% de los estudiantes se ubican en el nivel alto de estrés académico virtual.
4. Existe relación inversa estadísticamente significativa entre las dimensiones: organización, tiempo dedicado a los estudios, técnicas empleadas durante la clase y distraibilidad con el estrés académico virtual. A diferencia de la dimensión Técnicas de estudio con la que no existe relación alguna.

## RECOMENDACIONES

- 1.- Es importante trabajar hábitos de estudio como parte de la currícula en los discentes desde el inicio de su vida académica, reconociendo a través de los estudios su importancia para mantener los niveles de estrés en el nivel bajo y por consecuencia mejorar el rendimiento académico.
- 2.- Para la población de estudio, sería de vital importancia incorporar este tema en su proceso de adaptación que se lleva a cabo cuando ingresan sus futuros policías.
- 3.- El test utilizado para la variable Hábitos de Estudio nos ayudó a recabar la información para responder a la interrogante planteada, sería importante contar con un instrumento que profundice el tema indicando la cotidianeidad con que lo practican.
- 4.- Realizar un programa bajo el enfoque cognitivo-conductual que permita manejar y disminuir los niveles de estrés académico encontrados en los discentes.

## REFERENCIAS

- (APA), A. P. (2010). Ethical Principles of Psychologists and of Conduct. Obtenido de <https://www.apa.org/ethics/codeapa.org>. (2019).
- Guía Normas APA. *Apa*, 12, 1–57. <https://normas-apa.org/wp-content/uploads/Guia-Normas-APA-7ma-edicion.pdf>
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. Á., & Miranda-Navales, M. G. (2016). The research protocol III. Study population. *Revista Alergia Mexico*, 63(2), 201–206. <https://doi.org/10.29262/ram.v63i2.181>
- Avelino, A., Acero, C., Roger, E., Rivera, E., Rufino, A., Flores, R., Antonio, W., Cortavarría, S., & Lazo, Á. (2017). Characterization of study habits in exact science students. *Espiral. Cuadernos Del Profesorado*.
- Bedolla Solano, R. (2018). Programa educativo enfocado a las técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior. *Revista Iberoamericana de Educación*, 76(2), 73–94. <https://doi.org/10.35362/rie7622959>
- Bedoya-lau, F. N., Matos, L. J., & Zelaya, E. C. (2014). Niveles-de-estrés-académico. *Rev Neuropsiquiatr* 77, 77(4), 262–270.
- Belito L. (2017). Actores que desencadenan el estrés académico en los estudiantes de Enfermería del III ciclo de la Universidad Autónoma de Ica, 2017. *BMC Public Health*, 5(1).
- Bernal Torres, C. A. (2010). *Metodología de la Investigación* (Vol. 148).
- Betancourt, K., Doctora, G., & li, E. De. (2018). *Estrategias de aprendizaje en el primer año de Estomatología en la Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey Learning strategies in the first year of Stomatology in the University of Medical Sciences Camagüey* (Vol. 18, Issue 3).
- Boman, J., Currie, G., MacDonald, R., Miller-Young, J., Yeo, M., & Zettel, S. (2017). Overview of Decoding across the Disciplines. *New Directions for Teaching and Learning*, 2017(150), 13–18. <https://doi.org/10.1002/tl.20234>

- Caldera-Montes, J. F., Reynoso-González, O. U., Gómez-Covarrubia, N. J., Mora-García, O., & Anaya-González, B. B. (2017). Modelo explicativo y predictivo de respuestas de estrés académico en bachilleres. *Ansiedad y Estrés*, 23(1), 20–26. <https://doi.org/10.1016/J.ANYES.2017.02.002>
- Cárdenas Zuñiga, C., Jaén Azpilcueta, O. C., & Palomino Arpi, F. J. (2018). Hábitos de estudio en estudiantes de primer año de una universidad peruana estatal. *Summa Psicológica*, 15(1).
- Castillo-Navarrete, J. L., Guzmán-Castillo, A., Claudio Bustos, N., Walter Zavala, S., & Benjamín Vicente, P. (2020). Psychometric properties of sisco-II inventory of academic stress. *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion Psicologica*, 3(56), 101–116. <https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.08>
- Congreso de la Republica. (2019). Decreto legislativo N° 1318. *Diario Oficial El Peruano*, 1–6.
- Domínguez, R. A., Guerrero, J. G., & Domínguez, J. G. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educación y Ciencia*, 4(43), 32–40. <http://www.educacionyciencia.org>
- Enríquez, M., Escobar, M., & Velásquez, F. (2015). De Estudio En El Ámbito Universitario. *Psicogente*, 18(33), 124–137. <http://www.redalyc.org/pdf/4975/497551992015.pdf>
- Espinosa-Castro, J.-F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *AVFT – Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>
- Estrada-Araoz, E. G. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. In *Socialium* (Vol. 4, Issue 2). <https://doi.org/10.31876/sl.v4i2.78>
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H., & Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1).



- Figuroa-Quiñones, J., Pomahuacre Carhuayal, J. W., Chávez, Y., Gómez, H., Portocarrero, R., Gamero-Vega, G., Calderón-Giraldo, A., López, E., Castro, M., & Bazo-Alvarez, J. C. (2019). Propiedades psicométricas del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85: un estudio multicéntrico con estudiantes de secundaria peruanos. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*, 25(2), 139–158. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n2.02>
- García-Martínez, I., Pérez-Navío, E., Pérez-Ferra, M., & Quijano-López, R. (2021). Relationship between emotional intelligence, educational achievement and academic stress of pre-service teachers. *Behavioral Sciences*, 11(7). <https://doi.org/10.3390/BS11070095>
- Hernández, C. E., & Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *ALERTA Revista Científica Del Instituto Nacional de Salud*, 2(1), 75–79. <https://doi.org/10.5377/alerta.v2i1.7535>
- Hernandez Sampieri, R. (2014). *Metodología de la Investigación*.
- Kloster, G., & Perrotta, F. (2019). *Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de la Ciudad De Paraná*. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
- Malaga Calderon, H. A. (2018). *Habitos de estudios y coeficiente intelectual de los oficiales alumnos del diplomado en liderazgo y gestion de la Compañía de Material de Guerra del Ejercito-2018*.
- Mendoza-Torres\_(2018), H.-S. (n.d.). *Metodologia de a Investigación*.
- Mendoza Austria, F. de M., & Martínez Franco, S. E. (2018). Hábitos de Estudio. *Boletín Científico de Las Ciencias Económico Administrativas Del ICEA*, 6(12). <https://doi.org/10.29057/icea.v6i12.3077>
- Mucha-hospinal, L. F. (2021). *Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado Evaluation of procedures used to determine the population and sample in postgraduate research works*. 12(1), 44–51.
- Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *PSICOLOGIA DEL DESARROLLO PAPALIA*

(R. N. 736 Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana (ed.); Undecima E, Vol. 148). McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

Ortega, & Parraguez. (n.d.). *Test de Estrés Académico Virtual*.

Panadero, E., Alonso-Tapia, J., García-Pérez, D., Fraile, J., Sánchez Galán, J. M., & Pardo, R. (2021). Deep learning self-regulation strategies: Validation of a situational model and its questionnaire. *Revista de Psicodidáctica*, 26(1), 10–19.

Peña Cruz, K. D., Sierra Hernández, D. A., karen.penac@campusucc.edu.co, & diego.sierrah@campusucc.edu.co. (2021). Estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio [Universidad de La Laguna, curso académico 2020-2021]. In Aguirre, E., et al. (2018). *Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud*. *Revista de la Fundación Educación Médica*. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s2014-98322018000300007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2014-98322018000300007).

[https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/24028/Genero y Aprendizaje Un Estudio sobre las Diferentes Estrategias y Habitos de Estudio de Hombres y Mujeres de la Universidad de La Laguna.pdf?sequence=1](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/24028/Genero%20y%20Aprendizaje%20Un%20Estudio%20sobre%20las%20Diferentes%20Estrategias%20y%20Habitos%20de%20Estudio%20de%20Hombres%20y%20Mujeres%20de%20la%20Universidad%20de%20La%20Laguna.pdf?sequence=1)

Plasencia Pimentel, A. (2021). *Género y Aprendizaje: Un Estudio sobre las Diferentes Estrategias y Hábitos de Estudio de Hombres y Mujeres de la Universidad de La Laguna* (Vol. 7). [https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/24028/Genero y Aprendizaje Un Estudio sobre las Diferentes Estrategias y Habitos de Estudio de Hombres y Mujeres de la Universidad de La Laguna.pdf?sequence=1](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/24028/Genero%20y%20Aprendizaje%20Un%20Estudio%20sobre%20las%20Diferentes%20Estrategias%20y%20Habitos%20de%20Estudio%20de%20Hombres%20y%20Mujeres%20de%20la%20Universidad%20de%20La%20Laguna.pdf?sequence=1)

Quintana P., A. (2014). Planteamiento del problema de investigación: errores de la lectura superficial de libros de texto de metodología. *Revista de Investigación En Psicología*, 11(1), 239. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v11i1.3893>

Restrepo, J. E. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios\** (Vol. 14) [a Universidad Católica Luis Amigó, el Tecnológico de Antioquia y la Corporación

Universitaria Minuto de Dios-Bello]. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>

Reyes, B., Georgieva, S., Martínez-Gregorio, S., de los Santos, S., Galiana, L., & Tomás, J. M. (2021a). Assessment of learning strategies with the ACRA and the Brief-ACRA scales: Competitive models, measurement invariance, and prediction of academic achievement in secondary elementary students from the Dominican Republic. *Revista de Psicodidáctica (English Ed.)*, 26(1), 1–9.

Reyes, B., Georgieva, S., Martínez-Gregorio, S., de los Santos, S., Galiana, L., & Tomás, J. M. (2021b). Evaluación de las estrategias de aprendizaje con las escalas ACRA y ACRA-Breve: Modelos competitivos, invarianza de medida, y predicción del rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la República Dominicana. *Revista de Psicodidáctica*, 26(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/J.PSICOD.2020.07.001>

Salazar, M., Icaza, M., & Alejo, O. (2018). La importancia de la ética en la investigación. *Universidad y Sociedad*, 10(3), 134–141.

Sánchez-Rosas, J., & Esquivel, S. (2016). Instructional teaching quality, task value, self-efficacy, and boredom: a model of attention in class. *Revista de Psicología (Santiago)*, 25(2), 01–20. [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0719-05812016000200011&lng=es&nrm=iso&tlng=](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-05812016000200011&lng=es&nrm=iso&tlng=)

SESENTO, Leticia & LUCIO, R. (2021). *Diagnosis of study habits in engineering students in material innovation Diagnóstico de hábitos de estudio en estudiantes de ingeniería en innovación de materiales* (Vol. 7, Issue 19). <https://doi.org/10.35429/JTER.2021.19.7.1.7>

Tamayo, M. T. y. (2003). *Incluye evaluación y administración de proyectos de investigación*. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>

Torres Vivas, W. A. (2021). Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de la asignatura de Cálculo I de la Universidad Continental. *Universidad Continental*. <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/1350>

Trevelyan, B. J. (2022). Meaning-Change Through the Mistaken Mirror: On the

Indeterminacy of “Wundt” and “Piaget” in Translation. *Review of General Psychology*, 108926802110175. <https://doi.org/10.1177/10892680211017521>

Umeres, M. (2020). *Percepción del estrés académico y hábitos de estudios en la virtualidad de estudiantes de secundaria de I . E . Privada Santa Rosa de Quives-Rímac* , 2020.[Tesis de maestría,Universidad Cesar Vallejo].

Universidad Cesar Vallejo. (2017). Código de Ética en Investigación- Resolución del Consejo universitario N°0126-2017/UCV. In *Ucv* (p. 12). <https://www.ucv.edu.pe/wp-content/uploads/2020/09/CÓDIGO-DE-ÉTICA-1.pdf>

Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., y López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de La Fundación Educación Médica*, 21(3). <https://doi.org/10.33588/fem.213.948>

Zúñiga, M. y Pérez, C. (2019). Learning strategies and study habits in student’s work. *Revista Conrado*, 15(66), 163–171.

## ANEXOS

### MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable 1: Hábitos de Estudio.	Los hábitos de estudios son comprendidos como la necesidad de organización de la persona, para el logro de objetivos académicos, como la adquisición de conocimientos, siendo primordial la motivación individual y voluntaria.	Patrón conductual aprendido que se presenta en el que hacer académico, implica la forma como se organiza el discente en cuanto a tiempo, espacio, métodos, técnicas de estudio cuando realiza sus trabajos académicos, en su proceso de aprendizaje.	<p>*Técnicas de Estudio.</p> <p>*Organización para el estudio.</p> <p>*Tiempo dedicado a los estudios.</p> <p>*Técnicas empleadas, durante las clases.</p> <p>*Nivel de distractibilidad.</p>	<p>*¿Cómo estudia ud? Consta de 12 items.</p> <p>*¿Cómo hace sus tareas? Consta de 10 items.</p> <p>*¿Cómo prepara sus exámenes? Consta de 11 items.</p> <p>*¿Cómo escucha las clases? Consta de 12 items.</p> <p>*¿Qué acompaña sus momentos de estudio? Consta de 8 items</p>	Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, revisión 2005

<p>Variable 2: Estrés Académico Virtual</p>	<p>El estrés académico virtual es la afectación producida por las exigencias educativas virtuales.</p>	<p>Es una reacción física, psicológica y conductual frente a las exigencias académicas virtuales que genera cambios en su cotidianeidad, repercutiendo negativamente en su proceso de aprendizaje.</p>	<p>Estresores</p> <p>Referentes</p> <p>Estrategias de afrontamiento</p>	<p>Competitividad académica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exceso en la cantidad de tareas.</li> <li>- Ambiente poco adecuados.</li> <li>- Limitación del tiempo.</li> </ul> <p>- Físicos</p> <p>- Psicológicos</p> <p>- Conductuales.</p> <p>de-Comunicación asertiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organización y Planificación.</li> <li>- Valoración del desempeño propio.</li> <li>- Religión.</li> <li>- Búsqueda de Información.</li> </ul>	<p>*Test de estrés académico virtual. TEAV</p>

# INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

## INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CASM – 85

Autor: LUÍS ALBERTO VICUÑA PERI

Apellidos y nombres:.....

Lugar y fecha de nacimiento:..... Sexo:.....

Edad actual:..... Fecha de hoy:..... Aula:.....

### INSTRUCCIONES

Éste es un inventario de hábitos de estudio que te permitirá conocer las formas dominantes de trabajo en su vida académica y de esa manera aislar aquellas conductas que pueden estar perjudicando tu mayor éxito en el estudio. Para responder cada ítem debes escribir una equis (X) en la columna **Siempre** o **Nunca** del cuadro que mejor describa tu caso particular. **CONTESTA DESCRIBIENDO LA FORMA COMO ESTUDIAS AHORA Y NO REFIRIENDO LO QUE DEBERÍAS HACER O HACEN TUS COMPAÑEROS.**

¿Cómo estudias?

	Siempre	Nunca	PD
1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.			
2. Subrayo las palabras cuyos significados no sé			
3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlos			
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 mis exámenes			

¿Cómo haces tus tareas?

	Siempre	Nunca	PD
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. Me falta tiempo para terminar mis tareas en casa, 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 del tema			
19. Dejo para último momento la ejecución de mis tareas, por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado			
20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra			
21. Cuando no puedo resolver una tarea, me canso y paso a otra			
22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles			

**¿Cómo preparas tus exámenes?**

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

**¿Cómo escuchas las clases?**

	<b>Siempre</b>	<b>Nunca</b>	<b>PD</b>
34. Trato de tomar apuntes de lo que dice el profesor			
35. Sólo tomo apuntes de las cosas más importantes			
36. Inmediatamente después de una clase, ordeno mis apuntes			
37. Cuando el profesor usa una 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 gusta dormir o tal vez irme de clase			

¿Qué acompaña sus momentos de estudio?

	Siempre	Nunca	PD
46. Requiere de música, sea de la radio o de algún reproductor de sonido			
47. Requiere la compañía de la TV			
48. Requiere de tranquilidad y silencio			
49. Requiere de algún alimento que como mientras estudio			
50. Mis familiares, 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: fiesta, paseos, citas, etc.			

## TEST DE ESTRÉS ACADEMICO VIRTUAL (TEAV)

El presente Instrumento es de interés académico, creado con la finalidad de identificar nivel de estrés académico virtual en estudiantes universitarios. Por tal motivo es de gran importancia responder las preguntas con mucha seriedad y sinceridad.

EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_ FECHA DE EVALUACION: \_\_\_\_\_

INDICACIONES: A continuación, se presentan una relación de ítems que evaluará el estrés académico virtual por lo cual se le pide marcar con una X ante cada enunciado, según su identificación con cada uno de ellos.

N°	ENUNCIADOS	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
		0	1	2	3	4
A partir de la experiencia vivida en tus clases online, indica con qué frecuencia estas situaciones te afectan:						
1	Competitividad académica					
2	Exceso en la cantidad de tareas					
3	Ambientes poco adecuados para el desarrollo de las clases virtuales.					
4	Limitación del tiempo para el desarrollo de actividades académicas.					
5	Disputas entre estudiantes y docentes					
6	Evaluaciones					
7	Tipo de actividades académicas a desarrollar.					
8	Dispositivos tecnológicos					
9	Conexión a internet					
A partir de la experiencia vivida en tus clases online, indica con qué frecuencia presenta los siguientes síntomas:						
10	Dolores de Cabeza					
11	Problemas de digestión					
12	Fatiga					
13	Somnolencia					
14	Insomnio					
15	Inquietud					
16	Angustia					
17	Desesperación					
18	Tristeza					
19	Sentimiento de irritabilidad y agresividad					
20	Rascarse y/o morderse las uñas					
21	Desgano para realizar las actividades.					
22	Aumento o reducción de ingesta de alimentos.					
23	Conflictos o tendencia a discutir.					
24	Aislamiento de los demás					
A partir de la experiencia vivida en tus clases online, indica con qué frecuencia utilizas las siguientes estrategias para afrontar el estrés:						
<b>ORDEN INVERSO</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
25	Comunicación asertiva					
26	Organización y Planificación de Actividades					
27	Valoración de desempeño propio					
28	Religión (buscar soporte y Fortaleza en el ámbito religioso)					
29	Búsqueda de información					
30	Ventilación y confidencias de las dificultades con amigos y/o familiares.					

## FICHA TÉCNICA DE VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

En cuanto al Test de Estrés académico virtual, se ha tomado de la tesis Propiedades Psicométricas del Test de Estrés Académico Virtual en Estudiantes Universitarios de la Región Lambayeque realizada en el año 2020, cuenta con una confiabilidad por Consistencia Interna que tuvo como resultado un valor de 0.879 mediante al coeficiente de alfa de Cronbach, lo cual indica que el instrumento posee un grado de precisión de la medida, en el sentido de que si aplicamos repetidamente el instrumento a la misma población o con características similares se obtendrán resultados parecidos.

Para el Test de Hábitos de Estudio CASM-85, se realizó la respectiva validación a través de Juicio de Expertos, adjuntando al presente su respectivo coeficiente de validez de contenido, siendo este mayor a 0.80.

COEFICIENTE DE VALIDEZ DE CONTENIDO (CVC) - SOFTWARE XMIND										
Título de la investigación		Aplicación								
Hábitos de estudio y estrés académico virtual en estudiantes en la escuela de la policía nacional del Perú, Chiclayo-2021		Test de Hábitos de Estudio CASM-85				5	Fecha:	18/09/2021		
N°	Escala evaluativa	1= Inaceptable; 2= Deficiente; 3= Regular; 4= Bueno; 5= Excelente				Máximo valor de la escala			5	
	<b>Ítems</b>	<b>Exp. 1 - Mary Idrogo</b>	<b>Exp.2 - Ana Chirinos</b>	<b>Exp. 3 - Katherine Silva</b>	<b>Promedio (Xi)</b>	<b>Punt. máximo</b>	<b>CVCi= Mx/Vmax</b>	<b>Pei= (1/J)^J</b>	<b>CVC=CVCi-Pei</b>	
1	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00	

	más importantes.								
2	Subrayo las palabras cuyos significados no sé	4	5	5	4.67	5.00	0.93	0.00 0	0.93
3	Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlos	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
4	Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
5	Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
6	Luego, escribo en mi propio	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00

	lenguaje lo que he comprendido								
7	Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
8	Trato de memorizar todo lo que estudio	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
9	Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
10	Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
11	Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00

	temas ya estudiados								
12	Estudio sólo para mis exámenes	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
13	Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro	5	4	5	4.67	5.00	0.93	0.00 0	0.93
14	Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
15	Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00

16	Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
17	Me falta tiempo para terminar mis tareas en casa, las completo en el colegio preguntando a mis amigos	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
18	Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte del tema	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
19	Dejo para último momento la ejecución de mis tareas, por eso no las	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00



	concluyo dentro del tiempo fijado								
20	Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
21	Cuando no puedo resolver una tarea, me canso y paso a otra	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
22	Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
23	Estudio por lo menos dos horas todos los días	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
24	Espero que se fije la fecha de un paso o examen para	5	5	4	4.67	5.00	0.93	0.00 0	0.93

	ponerme a estudiar								
25	Cuando hay paso oral, recién en el salón de clase me pongo a revisar mis apuntes	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
26	Me pongo a estudiar el mismo día del examen	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
27	Repaso momentos antes del examen	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
28	Preparo un plagio por si acaso me olvido un tema	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
29	Confío que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del Examen	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00

30	Confío en mi buena suerte, por eso estudio sólo los temas que supongo que el profesor preguntará	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
31	Si tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el más difícil y luego el más fácil	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
32	Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido el estudio de todo el tema	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
33	Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00

34	Trato de tomar apuntes de lo que dice el profesor	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
35	Sólo tomo apuntes de las cosas más importantes	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
36	Inmediatamente después de una clase, ordeno mis apuntes	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
37	Cuando el profesor usa una palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
38	Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
39	Me canso rápidamente y me pongo a	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00

	hacer otras cosas								
40	Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
41	Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
42	Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar, soñando despierto	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
43	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
44	Durante las clases me	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00

	<p>distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida</p>								
45	<p>Durante las clases me gusta dormir o tal vez irme de clase</p>	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
46	<p>Requiero de música, sea de la radio o de algún reproductor de sonido</p>	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
47	<p>Requiero la compañía de la TV</p>	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
48	<p>Requiero de tranquilidad y silencio</p>	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
49	<p>Requiero de algún alimento que como mientras estudio</p>	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00

50	Mis familiares, que conversan, ven TV o escuchan música	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
51	Interrupciones por parte de mis padres, pidiéndome algún favor	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
52	Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00
53	Interrupciones sociales: fiesta, paseos, citas, etc.	5	5	5	5.00	5.00	1.00	0.00 0	1.00

## CONSTANCIA DE EXPERTOS

### INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO Test de Hábitos de Estudio CASM-85

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Hábitos de estudio y estrés académico virtual en estudiantes en la escuela de la policía nacional del Perú, Chiclayo-2021

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CASM – 85

TESISTA:

Br. : Farro Panta Lelys Marina.

DECISIÓN:

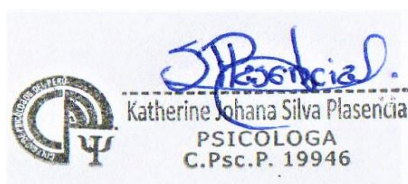
Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

**OBSERVACIONES:** Apto para su aplicación

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 16 de Octubre del 2021



*Firma*

Katherine Johana Silva Plasencia



**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**  
Test de Hábitos de Estudio CASM-85

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Hábitos de estudio y estrés académico virtual en estudiantes en la escuela de la policía nacional del Perú, Chiclayo-2021

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CASM – 85

TESISTA:

Br. : Farro Panta Lelys Marina.

DECISIÓN:


Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

**OBSERVACIONES:** Apto para su aplicación

**APROBADO:** SI

NO

Chiclayo, 16 de Octubre del 2021

  
GERENCIA REGIONAL DE SALUD LAMBAYEQUE  
.....  
Mg. Mary Cleofé Idrogo Cabrera  
C.O.P. N° 14169  
PSICÓLOGA

*Firma*

Mary Cleofé Idrogo Cabrera

**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**  
Test de Hábitos de Estudio CASM-85

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:**

Hábitos de estudio y estrés académico virtual en estudiantes en la escuela de la policía nacional del Perú, Chiclayo-2021

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:**

INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CASM – 85

**TESISTA:**

Br. : Farro Panta Lelys Marina.

**DECISIÓN:**

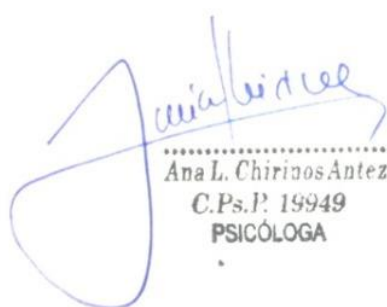
Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

**OBSERVACIONES:** Apto para su aplicación

**APROBADO:** SI

NO

Chiclayo, 16 de Octubre del 2021



.....  
Ana L. Chirinos Antezana  
C.Ps.P. 19949  
PSICÓLOGA

*Firma*  
Ana Lucia Chirinos Antezana

## AUTORIZACION DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO



PERÚ

Ministerio del Interior

Policía Nacional del Perú

Escuela Nacional de Formación Profesional Policial

Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Chiclayo

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Reque, 10 de noviembre de 2021.

### **OFICIO N° 112-2021-ENFPP/EESTP PNP CHICLAYO-SEC.**

**SEÑOR** : Dra. Mercedes Alejandría COLLAZOS ALARCON  
**DIRECTORA EPG-UCV-CH.**

**ASUNTO** : Respuesta al documento de la referencia, por motivo que se indica.

**REF.** : Carta de fecha 13OCT2021.

Tengo el agrado de dirigirme a Ud., con la finalidad de dar respuesta al documento de la referencia, mediante el cual solicita brindar facilidades a la Srta. Lelys Marina FARRO PANTA, quien cursa el III Ciclo de estudios en la Maestría en Psicología Educativa, quien tiene como tema de Trabajo de Investigación Científica (Tesis) "Hábitos de estudio y estrés académico virtual en estudiantes en la escuela de Policía Nacional del Perú – Chiclayo"; sobre el particular, se hace de su conocimiento que se **ACEPTA**, que la referida estudiante, realice la Aplicación del Proyecto de tesis en mención.

Es propicio la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y deferente estima.

Dios guarde a Ud.

LALGL/ward.



OA - 231905  
Luis Alberto LADRON DE GUEVARA LOVON  
CRNL PNP  
DIRECTOR DE LA ESCUELA EDUCACIÓN SUPERIOR  
TÉCNICO PROFESIONAL PNP CHICLAYO

# CONSENTIMIENTO INFORMADO

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

### Sección I: Información básica

Usted ha sido invitado a participar en la investigación cuyo título es:

Hábitos de estudio y estrés académico virtual en estudiantes en la escuela de la Policía Nacional del Perú, Chiclayo

Autor	:	Bach. Leisy Marina Farro Panta
Tipo de Investigación	:	Correlacional- Descriptiva
Fuente de financiamiento	:	Recursos propios
Propósito	:	Realizar una investigación con la finalidad de presentar a la Universidad César Vallejo – Filial Chiclayo para obtener el Grado Académico de MAESTRO en PSICOLOGÍA EDUCATIVA
Selección	:	Ha sido seleccionado (a) por pertenecer a la Escuela de la Policía Nacional del Perú, Chiclayo, por lo tanto, será parte de este grupo de investigación. Ha sido seleccionado en forma aleatoria.
Participación	:	Participando en la parte experimental de la investigación desarrollando 2 tests.
Riesgos probables	:	Ninguno
Beneficios	:	Conocimiento de documentos diversos relacionados con el tema de investigación.
Confidencialidad	:	Los datos que alcance a nivel de desarrollo de instrumentos de investigación serán reservados y utilizados exclusivamente para la investigación.
Retiro	:	Tiene el derecho de retirarse en cualquier momento de estar a con su participación.
Aportes	:	Su participación en la investigación no exige aportes económicos.
Ética en la investigación	:	Durante su participación se aplicará el Código de Ética de la UCV relacionado con la investigación
Comunicación-contactos	:	Móvil 979374473 Correo electrónico lelysmarina@gmail.com

### Sección II: Acta

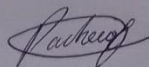
Se me ha invitado a participar. He leído y escuchado la información relacionada con mi participación en la investigación, entiendo las declaraciones correspondientes y la necesidad de dejar constancia de mi consentimiento; para lo cual firmo libre y voluntariamente, señalando mi dirección y N° Teléfono-móvil: ...929.306.638..., recibiendo una copia del presente documento, ya firmado.

Yo, Jefferson Smith Torres Pacheco, con DNI N°: 72531099 mayor de edad, domiciliado en Torres Balsa SM distrito: Pomalesca consiento en participar en la investigación titulada: "Hábitos de estudio y estrés académico virtual en estudiantes en la escuela de la Policía Nacional del Perú, Chiclayo."

He sido informado (a) de los objetivos de la investigación, además con información clara y precisa de la investigación, modalidad de participación, riesgos y beneficios, voluntariedad, derecho a conocer los resultados, derecho a retirarse de la investigación en cualquier momento, confidencialidad, participación enmarcada en el código de ética de la investigación.

Lugar y fecha: 27 Nov 2021

Firma:



## RESULTADO DE NORMALIDAD

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
<b>Hábitos de estudio</b>	0.369	150	0.000	0.610	150	0.000
<b>Nivel de estrés académico virtual</b>	0.510	150	0.000	0.423	150	0.000



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, MIREZ TORO JAMER NORVIL, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, asesor de Tesis titulada: "HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO VIRTUAL EN ESTUDIANTES EN LA ESCUELA DE LA POLICÍA NACIONAL DEL PERÚ, CHICLAYO", cuyo autor es FARRO PANTA LELYS MARINA, 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.

CHICLAYO, 12 de Enero del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
MIREZ TORO JAMER NORVIL <b>DNI:</b> 27416178 <b>ORCID</b> 0000-0001-7746-6560	Firmado digitalmente por: MTOROJ el 12-01-2022 18:19:20

Código documento Trilce: TRI - 0268396