



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

**ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS
ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE MIRAFLORES, AREQUIPA –
2022**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR
PSICOLÓGICO

PRESENTADO POR
GERALDINE FIORELLA ALARCON HUACHACA
LUIS ENRIQUE VELAZCO MONTOYA

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADO(A) DE PSICOLOGÍA

DOCENTE ASESOR
MG. JOEL BASILIO GRADOS VILLAGARAY
CÓDIGO ORCID: N°0000-0001-8734-1083

CHINCHA, 2023



CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Dra. Juana Marcos Romero
Decana (e) de la Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Autónoma de Ica.

Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarla e informar que Geraldine Fiorella Alarcon Huachaca y Luis Enrique Velazco Montoya, estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, del programa Académico de Psicología, han cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS

TESIS

TITULADO: "ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE MIRAFLORES, AREQUIPA – 2022."

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el desarrollo de la Investigación. Estoy remitiendo, conjuntamente con la presente los anillados de la investigación, con mi firma en señal de conformidad.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,

Mg. JOEL BASILIO GRADO VILLAGARAY
CODIGO ORCID N° 0000-0001-8734-1083

DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Alarcon Huachaca Geraldine Fiorella, identificado(a) con DNI N° 71381371 y Velazco Montoya Luis Enrique, identificado(a) con DNI N° 76275793, en mi condición de estudiante del programa de estudios de Psicología, de la Facultad de ciencias de la salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE MIRAFLORES, AREQUIPA – 2022.", declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente
- e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

19%

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 25 de agosto de 2022



Alarcon Huachaca Geraldine Fiorella
DNI N° 71381371



Velazco Montoya Luis Enrique
DNI N° 76275793

DEDICATORIA

Dedicó esta tesis a mi madre Susana por creer en mí y por su apoyo incondicional porque a su manera me motivo a crecer profesionalmente y a si culminar esta investigación. También dedico este logro a mi enamorada gracias a su apoyo y su amor incondicional me ayudo a lograr mis objetivos.

Luis Velazco

A mis padres Maura y Beltran por el amor que me brindan, el apoyo y aliento para conseguir mis metas personales y crecer profesionalmente, a mi hermana Nicole por darme ánimos, a mi enamorado que con su amor estuvo conmigo en este proceso, me motivo a confiar en mí y así cumplir con mis sueños; y a mi fiel compañero mi gatito Tomi quien me acompaño estando a mi lado y me regalo momentos de risa.

Geraldine Alarcon

AGRADECIMIENTOS

A Dios por darme paciencia en este proceso para alcanzar mi meta como profesional.

A mis padres por estar constantemente conmigo brindándome su apoyo incondicional y motivación para cumplir mis sueños.

Al asesor de tesis Mg. Joel Basilio Grados Villagaray, por sus aportes, su paciencia y brindarnos conocimientos para culminar con el programa de titulación.

A la institución educativa Ejercito Arequipa por apoyarme en el proceso de aplicación del instrumento especialmente a la Psicóloga Reyna Medina Apaza quien me apoyo en todo este proceso y desarrollo de mi investigación.

Los autores

Resumen

Objetivo: Determinar la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

Material y método: Estudio de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, transversal, siendo su diseño descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 86 estudiantes; como técnica la psicometría, de instrumento el inventario de 29 ítems para la variable estrés académico y de 53 ítems para hábitos de estudio. Los resultados fueron presentados de manera descriptiva y se utilizó la prueba Rho de Spearman para la comprobación de hipótesis.

Resultados: Se observó que el 40,70% presenta un nivel leve de estrés académico, 39,53% moderado y 19,77% alto. En la dimensión estresores se tuvo un nivel moderado (38,37%), síntomas nivel leve (51,16%), y la dimensión estrategias de afrontamiento nivel leve (62,79%). Asimismo, el 47,67% presento un nivel negativo de hábitos de estudio, 17,44% positivo, 12,79% tendencia positiva, 11,63% tendencia negativa y 10,47% muy positivo. En la dimensión forma de estudio nivel muy negativo (32,56%), resolución de tareas nivel negativo (30,23%), preparación de exámenes nivel negativo (40,70%), forma de escuchar la clase nivel negativo (26,74%) y la dimensión acompañamiento al estudio nivel muy positiva (41,86%).

Conclusiones: Existe relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022, demostrada en un p valor 0,000. Asimismo, de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho Spearman es igual a 0,422 lo que refleja que es una correlación positiva moderada.

Palabras claves: Estrés académico, hábitos de estudio, estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento.

Abstract

Objective: To determine the relationship between academic stress and study habits in secondary school students of an Educational Institution in Miraflores, Arequipa - 2022.

Material and method: Study with a quantitative approach, applied, cross-sectional, with a descriptive correlational design. The sample consisted of 86 students; The survey was used as a technique and as an instrument an inventory of 29 items for the academic stress variable and 53 items for study habits. The results were presented descriptively and Spearman's Rho test was used to verify hypotheses

Results: It was observed that 40.70% present a mild level of academic stress, 39.53% moderate and 19.77% high. In the stressors dimension there was a moderate level (38.37%), mild level symptoms (51.16%), and the mild level coping strategies dimension (62.79%). Likewise, 47.67% presented a negative level of study habits, 17.44% positive, 12.79% positive tendency, 11.63% negative tendency and 10.47% very positive. In the dimension form of study very negative level (32.56%), resolution of tasks negative level (30.23%), preparation of exams negative level (40.70%), way of listening to the class negative level (26, 74%) and the dimension accompaniment to the study very positive level (41.86%).

Conclusions: There is a significant relationship between academic stress and study habits in secondary school students of an Educational Institution in Miraflores, Arequipa - 2022, demonstrated at a p value of 0.000. Likewise, according to the Rho Spearman correlation coefficient, it is equal to 0.422, which reflects that it is a moderate positive correlation.

Keywords: Academic stress, study habits, stressors, symptoms, coping strategies.

Índice

Portada	i
Constancia de aprobación de investigación	ii
Declaratoria de autenticidad de la investigación	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimientos	v
Resumen	vi
Abstract	vii
Índice general / Índice de tablas académicas y de figuras	viii
I. INTRODUCCIÓN	14
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
2.1. Descripción del Problema	16
2.2. Pregunta de investigación general	18
2.3. Preguntas de investigación específicas	18
2.4. Objetivo General	18
2.5. Objetivos Específicos	18
2.6. Justificación e importancia	19
2.7. Alcances y limitaciones	21
III. MARCO TEÓRICO	22
3.1. Antecedentes	22
3.2. Bases teóricas	28
3.3. Marco conceptual	42
IV. METODOLOGÍA	44
4.1. Tipo y Nivel de Investigación	44
4.2. Diseño de la Investigación	44
4.3. Hipótesis general y específicas	45
4.4. Identificación de las variables	46
4.5. Matriz de operacionalización de variables	47
4.6. Población – Muestra	51
4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información	52
4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos	57

V. RESULTADOS	59
5.1. Presentación de Resultados	59
5.2. Interpretación de Resultados	69
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	73
6.1. Análisis inferencial (*)	73
VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	83
7.1. Comparación resultados	83
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	86
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	88
ANEXOS	95
Anexo 1: Matriz de Consistencia	96
Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos	98
Anexo 3: Autorización del uso del instrumento	104
Anexo 4: Data de resultados	106
Anexo 5: Consentimiento informado y asentimiento informado	112
Anexo 6: Documentos administrativos	114
Anexo 7: Evidencias fotográficas	118
Anexo 8: Informe de Turnitin al 28% de similitud	121

Índice de tablas

		Pág.
Tabla 1	Número de estudiantes por cada sección.	51
Tabla 2	Baremación de la variable estrés académico y sus dimensiones.	55
Tabla 3	Baremación de la variable hábitos de estudio y sus dimensiones.	57
Tabla 4	Estrés académico en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.	59
Tabla 5	Estresores en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.	60
Tabla 6	Síntomas en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.	61
Tabla 7	Estrategias de afrontamiento en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.	62
Tabla 8	Hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.	63
Tabla 9	Forma de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.	64
Tabla 10	Resolución de tareas en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.	65

Tabla 11	Preparación de exámenes en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.	66
Tabla 12	Forma de escuchar la clase en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.	67
Tabla 13	Acompañamiento al estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.	68
Tabla 14	Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov	73
Tabla 15	Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman de Estrés académico y hábitos de estudio.	76
Tabla 16	Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman de estresores y hábitos de estudio.	78
Tabla 17	Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman de síntomas y hábitos de estudio.	80
Tabla 18	Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman de estrategias de afrontamiento y hábitos de estudio.	82

Índice de figuras

		Pág.
Figura 1	Estrés académico en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.	59
Figura 2	Estresores en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.	60
Figura 3	Síntomas en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.	61
Figura 4	Estrategias de afrontamiento en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.	62
Figura 5	Hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.	63
Figura 6	Forma de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.	64
Figura 7	Resolución de tareas en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.	65
Figura 8	Preparación de exámenes en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.	66
Figura 9	Forma de escuchar la clase en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.	67

Figura	Acompañamiento al estudio en los estudiantes del	68
10	nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.	

I. INTRODUCCION

Al pasar de los años se han creado diferentes recursos, técnicas y métodos para mejorar el desempeño escolar en los estudiantes así mismo lograr un mejor aprendizaje y que este se vea reflejado en su rendimiento académico en las diferentes situaciones en las que los alumnos tendrán que afrontar en su etapa escolar. Asimismo, el estrés escolar está relacionado con el entorno académico ya que los estudiantes actualmente al enfrentarse y adaptarse a distintas metodologías esto puede afectar notablemente en su estado físico, psicológico y conductual perjudicando sus objetivos académicos trazados. Es por tal motivo que es importante la práctica de utilizar técnicas, métodos de estudio en los estudiantes para un mejor aprendizaje asimismo contrarrestar el estrés escolar.

Según Abuid y Hurtado (2017), el estrés académico es una respuesta individual, que se va generar a partir de la personalidad, la fisiología y los mecanismos de afrontamiento de cada persona ante situaciones estresantes como las exigencias en el ámbito educativo, que, de mantenerse por un tiempo prolongado, generan consecuencias perjudiciales en la salud de quien lo padece.

Así mismo Cusihuallpa (2016), Indica a los hábitos de estudio como un patrón conductual es decir una acción objetiva que ayuda a alcanzar un objetivo específico, el cual, es aprendido, ya sea por las exigencias de la escuela o iniciativa propia, una vez puesta en práctica en ocasiones repetidas esta acción será de manera automática.

En relación al estrés académico, afecta a nivel fisiológico, cognitivo y conductual, así mismo la carencia de los hábitos de estudio perjudica al estudiante, es por ello que esta investigación aportara a las futuras investigaciones, así como también una mejor comprensión y conocimiento que presentan los alumnos en el ámbito académico las cuales perjudican objetivos y metas ante exigencias académicas presentando estrés y un bajo rendimiento.

Es por tal motivo, se busca determinar la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

El presente trabajo de investigación comprende VII capítulos:

En el capítulo I. Consta con la introducción del trabajo de investigación.

Capítulo II. Comprende el planteamiento del problema; se detalla la descripción del problema, la pregunta de investigación general y específicos, como también la formulación de objetivos, justificación e importancia, por último, alcances y limitaciones.

Capítulo III. Marco teórico; se explica aspectos relacionados con los antecedentes de estudio, así como las bases teóricas y marco conceptual.

Capítulo IV. Metodología; en se detalla el tipo, nivel y diseño de investigación utilizado; la hipótesis general como específicas, identificación de las variables, matriz de operacionalización de variables, luego se presenta la población y muestra; también las técnicas e instrumentos de recolección de información y en la recta final las técnicas de análisis y procesamiento de datos.

Capítulo V. Resultados; se explica la presentación e interpretación de resultados.

Capítulo VI. Análisis de los resultados; se detalla el análisis inferencial de los resultados.

Capitulo VII. Discusión de resultados, que comprende la comparación de resultados obtenidos con los resultados obtenidos por otros investigadores.

Finalmente se ha considerado las conclusiones y recomendaciones de la investigación; también las referencias bibliográficas, así como a los anexos.

Los autores

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

2.1. Descripción del problema

El término estrés surge en 1930 con el austriaco Hans Selye tras observar a sus pacientes quienes sufrían síntomas parecidos como agotamiento, pérdida de apetito, peso bajo, entre otros llamando a este grupo de “Síndrome General de Adaptación”. Pasado los años Selye realizó pruebas con ratas de laboratorio presentando un crecimiento de hormonas nombrándolo “estrés biológico” y después pasó a ser llamado solamente “estrés”, (Berrío y Mazo, 2011). El estrés actualmente es un término de gran importancia para la sociedad, por tal motivo, diversas investigaciones muestran su interés en abordar este tema que presentan los estudiantes en el ambiente escolar la cual va de la mano con el hábito de estudio.

En el contexto mundial, González (2020), realizó una investigación en México sobre el estrés escolar que padecen los estudiantes y que ah incrementando en la pandemia Covid-19, ocasionando así que este inflencie en una disminución de la motivación y donde se crean malos hábitos de estudio, un bajo rendimiento académico, especialmente para estudiantes donde si no obtienen un aprendizaje significativo sentirán presión, es decir, manifestara estrés como malestar físico, psíquico o comportamental debido a las demandas ya que estos no los afrontan de manera asertiva, desarrollándose en los estudiantes cuadros de estrés académico durante su estancia en el aula e incluso en la propia institución educativa. Esto se refleja en los resultados obtenidos donde se denota una posible desorganización en el estudio, al haberse alterado las rutinas y espacios académicos donde el 28% de la población estudiantil presenta un aumento del estrés académico por el desarrollo de malos hábitos de estudio donde 16.8% de los estudiantes afectando su rendimiento académico.

En el contexto de Latinoamérica, Herrera (2021), realizó una investigación en el Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo en Ecuador sobre los hábitos de estudio y el estrés académico, observándose que los estudiantes muestran estrés ya que se sienten exhaustos, malestares físicos y hay situaciones en la que los alumnos no asisten a clases, siendo

algunos de los factores que propician este problema. Asimismo, en tiempos de evaluaciones memorizan, no cuentan con un lugar adecuado de estudio. Este problema se refleja en los resultados obtenidos donde solo un 29% presenta tendencia positiva en hábitos de estudio y el 29% presenta estrés escolar moderado.

En el contexto nacional, Paitán y Monge (2020), realizaron una investigación en la Institución Educativa de Huancavelica sobre el estrés académico y hábitos de estudio, observándose que los estudiantes no usan adecuadamente el tiempo, presentan falta de atención, no se preparan para las evaluaciones y no realizan sus tareas, además muestran preocupación, malestares físicos y falta de concentración en el aula. Este problema se evidencia en los resultados donde el 50% de los estudiantes presentaron estrés académico moderado y 50% tendencias negativas y solo el 6% tendencias positivas en hábitos de estudio.

En la Institución educativa Ejercito Arequipa en los estudiantes de primero de secundaria se observó que no planifican ni organizan sus horarios adecuadamente, no estudian de manera correcta para las evaluaciones, no usan técnicas de estudio y presentan falta de concentración en clases. Asimismo, se observó diferentes reacciones como nervios al presentar sus tareas o al exponer frente sus compañeros y al docente, sudoración al dar sus exámenes, fatiga o preocupación al realizar sus tareas, cansancio durante las clases son sintomatologías relacionadas al estrés y por lo tanto afectan en su rendimiento.

De no atender el estrés académico afecta en los estudiantes su estado mental y emocional como ansiedad, trastornos psicológicos, estrés severo, además de no lograr desarrollar hábitos de estudio que le aseguren un correcto aprendizaje. Razón por la que se propone el desarrollo de la investigación.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022?

2.3. Preguntas de investigación específicas

PE1: ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022?

PE2: ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022?

PE3: ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022?

2.4. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

2.5. Objetivos Específicos

OE1: Determinar la relación que existe entre la dimensión estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

OE2: Determinar la relación que existe entre la dimensión síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

OE3: Determinar la relación que existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio

en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

2.6. Justificación e importancia

En la presente investigación se justifica en los siguientes aspectos:

Justificación teórica

La finalidad de este trabajo fue dar a conocer aspectos teóricos sobre las variables de estudio y comprender su comportamiento, así como la correlación que existe entre ellas. Esta investigación ayuda a evidenciar diferentes resultados que aportan y amplían los conocimientos de los agentes sociales interesados en el análisis de las variables mencionadas.

Justificación practica

Los resultados de este estudio ayudan a tomar decisiones oportunas y será utilizado para implementar estrategias como programas preventivos, talleres, sesiones de intervención de hábitos de estudio para población afectada, de modo que se constituye como el primer paso para buscar la solución de la problemática identificada con la finalidad de aportar un control del estrés académico frente a las exigencias en el ámbito escolar, Asimismo contribuye a las autoridades educativas y a los docentes para que tomen acciones y seguimientos a los estudiantes en la Institución Educativa.

Justificación metodológica

Esta investigación cumplió con las normativas de la metodología científica, empleando un enfoque, tipo, nivel y diseño de investigación que permite constituirse como un antecedente para estudios futuros de mayor amplitud, este estudio correlacional analizó la relación de dichas variables y la comprobación de hipótesis. Asimismo, se hizo uso de instrumentos psicométricos la cual mide los niveles de ambas variables, los mencionados instrumentos pueden ser utilizados en futuras investigaciones.

Justificación psicológica

Este estudio contribuye en la Psicología Educativa en la práctica de los hábitos de estudios que benefician a controlar el estrés implementando talleres, programas de prevención para desarrollar estrategias y métodos de estudio para que los estudiantes tengan una mejor comprensión y organización de información adecuada frente a las exigencias académicas para un óptimo aprendizaje reflejado en su rendimiento académico y también tener un mejor control del estrés.

Importancia

Esta investigación es importante porque la carencia de hábitos de estudio afectan el desempeño escolar y no satisfacer las exigencias de aprendizaje puede generar estrés académico, hasta manifestar síntomas fisiológicos como la preocupación, nerviosismo, depresión, problemas en la columna, dificultades en el sueño, inestabilidad en el peso y síntomas psíquicos como desconcentración en distintas situaciones, desconfianza de sus capacidades, desmotivación, estrés ante situaciones futuras, asimismo síntomas conductuales los cuales afectan su rendimiento académico y desempeño de los estudiantes sin embargo al desarrollar los hábitos de estudio generan un equilibrio y contrarrestan el estrés creando un ambiente académico más eficiente, así como la capacidad de aprender nuevos conocimientos, un mejor rendimiento escolar, autonomía, el desarrollo de capacidades cognitivas como la atención y la memoria .

2.7. Alcances y limitaciones

Alcances

Alcance social: En esta investigación los implicados son los estudiantes de 1ro del nivel secundaria de la Institución Educativa Ejercito Arequipa.

Alcance espacial o geográfica: Esta investigación se realizó en la Institución Educativa Ejercito Arequipa ubicado en el distrito de Miraflores, perteneciente a la provincia y región de Arequipa.

Alcance temporal: El estudio se dio a cabo en el año académico 2022.

Alcance metodológico: Se realizó el estudio de tipo aplicada, con un enfoque cuantitativo de corte transversal, nivel correlacional, diseño no experimental descriptivo correlacional.

Limitaciones

Dentro de las limitaciones se presentó problemas para encontrar información de la evolución histórica de las variables. Del mismo modo obtener información con máximo de 5 años de antigüedad.

Además de adquirir la autorización de los instrumentos Casm – 85 y SISCO para las variables de la investigación.

Una limitación que se presentó en la investigación fue, que algunos estudiantes no asistieron en el momento de la aplicación del instrumento como también el cambio de horario repentino.

Otra limitación para el desarrollo de la investigación fue que algunos padres no autorizaron la aplicación del instrumento en sus hijos.

III. MARCO TEÓRICO

3.1 Antecedentes

Internacionales

Herrera (2021), con su tesis titulada: Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador. Teniendo como objetivo determinar la relación estadística entre hábitos de estudio con el estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo; corresponde a una metodología aplicada, con diseño no experimental, correlacional; la muestra estuvo constituida por 155 estudiantes; para la recolección de datos se utilizó el CASM 85 y el Inventario SISCO. Los resultados obtenidos indican que un 29% presenta tendencia positiva en hábitos de estudio, la cual se relaciona con un nivel moderado de estrés académico que presenta el 29% de los estudiantes, además que un 20% presenta estrés académico leve. Concluyendo que los hábitos de estudio están relacionados positivamente ante las exigencias a nivel académico.

Según este estudio los estudiantes pueden lograr y aprovechar de una mejor manera su aprendizaje debido a que si se aplica de una mejor manera la adaptación de los hábitos de estudio y los lleguen a aplicar en su día a día es más beneficioso para los alumnos ya que así evitaran el estrés y es más factible un aprendizaje significativo.

Valiente et al. (2020), con su tesis titulada: Autorregulación del aprendizaje, estrés escolar y rendimiento académico en España. Teniendo como objetivo comprobar si existen diferencias en el uso de estrategias autorreguladoras del aprendizaje según distintos niveles de estrés escolar y de rendimiento académico; corresponde a una metodología de corte transversal, descriptivo de tipo básico y correlacional; la muestra estuvo constituida por 620 alumnos; para la recolección de datos se utilizó el Diagnóstico Integral del Estudio y el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil. Los resultados obtenidos indican que el 51,4% presenta estrés escolar

medio. Concluyendo que ambas variables de estudio estudiadas presentan una correlación.

En este estudio podemos decir que los alumnos desarrollan diferentes métodos para mejorar y puedan estos complementarse en su aprendizaje, también presentan una buena actitud frente al estudio por lo que el estrés académico va a descender y el rendimiento académico va a aumentar por lo que esto es favorable para ellos para su desempeño a futuro y tener un óptimo camino profesional.

Altamirano (2018), con su tesis titulada: Hábitos de estudio y su implicación en el rendimiento académico de los estudiantes de tercero de bachillerato en la asignatura de Química en el primer trimestre del año lectivo 2017-2018 en Ecuador. Teniendo como objetivo analizar la relación que existe entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de Tercero de bachillerato en la asignatura de Química General; los métodos utilizados fueron el científico, descriptivo, hermenéutico y correlacional; la población estuvo constituida por 450 de los cuales se seleccionó a 182 alumnos como muestra de estudio; para la recolección de datos se aplicó la observación, encuesta y cuestionario. Los resultados obtenidos de los hábitos de estudio indica que un 77.47 % presenta factores ambientales adecuados, el 84.07% de los estudiantes presenta salud física y emocional y el 77.47% organiza sus planes y horarios. Concluyendo que la variable hábitos de estudio influye en el rendimiento académico, por ello su importancia de adquirirlos y practicarlos en forma continua el aprendizaje significativo.

Según la investigación los hábitos de estudio pueden ayudar al aprendizaje de los alumnos, pero esto va depender mucho del ambiente en que se encuentren, el interés que le presenten al estudio, si han descansado de manera adecuada y si organizan de una forma correcta su horario ya que si todo esto no se toma en cuenta va a influir en un futuro en su rendimiento académico de manera positiva o negativa.

Pathak (2018), con su tesis titulada: Estrés académico, hábitos de estudio y logro académico en estudiantes en Delhi. Teniendo como objetivo

cuantificar la relación entre estrés académico, hábitos de estudio y logro académico en los estudiantes; corresponde a una metodología transversal, no experimental de tipo correlacional, cuantitativa; la población estuvo constituido por 346 alumnos ambos sexos; para la recolección de datos se utilizó la escala de estrés académico y el Inventario de hábitos de estudio, así como también registro de notas de los 11 alumnos. Los resultados obtenidos indican que ambas variables estrés y habito de estudio existe relación por 0.68 así también la relación entre las variables estrés académico y el logro académico fue de 0.77. Concluyendo que hubo una correlación negativa entre el estrés académico dificulta los niveles de rendimiento lo que nos indica que el estrés perjudica el rendimiento. También confirma la correlación positiva entre hábitos de estudio y rendimiento académico; lo que implica, cuantos más hábitos positivos de estudio, mejores serán sus notas.

Según este estudio los estudiantes aplican de manera correcta los hábitos para el estudio ya que en cuanto a su rendimiento escolar se encuentran en un nivel óptimo, por lo que el estrés académico suele afrontarse con una actitud positiva por lo que esto implica un aprendizaje que es beneficioso para todos los estudiantes.

Zarate (2017), con su tesis titulada: Estrés y hábitos escolares en estudiantes de Sinaloa, publicado en la ciudad de México. Teniendo como objetivo general correlacionar los hábitos y el estrés escolar; corresponde a un enfoque cuantitativo de tipo trasversal correlacional; la muestra estuvo constituida por 741 alumnos; para la recolección de datos se aplicó los cuestionarios de Vicuña y Barra para estrés escolar. Los resultados obtenidos indican que el 36,82% de los estudiantes sí tienen hábitos de estudios, sin embargo, 53,3%, de los estudiantes presentan tendencia negativa en hábitos de estudio así mismo el 81,04% presentan estrés académico generados en el ambiente escolar. Concluyendo que existe relación entre las variables es decir que los estudiantes al estar expuesto a problemas las cuales le dificulta tener una solución le generan estrés.

La investigación indica que los estudiantes presentan estrés debido a que no emplean de manera adecuada los hábitos de estudio y por ello no pueden aprovechar del todo estas técnicas por lo que al momento de estudiar en lugar de tener una buena actitud, comienzan a estresarse por lo que su actitud es negativa y su aprendizaje malo, esto se debe a diferentes factores ya sea por el ambiente, su horario de estudio, las distracciones que presenta en su entorno al momento de estudiar, entre otros factores.

Nacionales

Estrada (2020), con su tesis titulada: Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. Teniendo como objetivo determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes del quinto grado de educación secundaria de una institución educativa pública de Puerto Maldonado; corresponde a un enfoque cuantitativo, el diseño no experimental y el nivel correlacional; la población estuvo constituida por 121 estudiantes muestra de estudio; para la recolección de datos se utilizó los instrumentos CASM-85 y el Inventario SISCO. Los resultados obtenidos indican que el 33.1% de estudiantes muestran un estrés académico medianamente alto y el 37,2% un nivel negativo de hábitos de estudio con un p-valor inferior a $p < 0,05$. Concluyendo que inadecuados hábitos de estudio de los estudiantes están relacionados con altos niveles de estrés académico.

Según esta investigación el estrés académico obedece a que no existen herramientas o el empleo adecuado de los hábitos de estudio, pero si estos hábitos son empleados de una manera que ayuden al estudiante y se realicen en un entorno que sea cómodo pues dicho estrés va a decaer y por lo tanto el aprendizaje del alumno va a mejorar el rendimiento en sus cursos.

Paitán y Monge (2020), con su tesis titulada: Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Particular de Huancavelica. Teniendo como objetivo establecer

estrés académico tiene relación con los hábitos de estudio, en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Huancavelica; corresponde a una metodología tipo básica, relacional, diseño no experimental, transversal; la población conformada por 50 estudiantes; los instrumentos utilizados fueron el inventario estrés académico y el inventario CASM-85. Los resultados obtenidos indican que el 50% de los estudiantes presentan a tendencia negativa de hábitos de estudio así mismo el 50% (25 sujetos) presentan estrés académico moderado, Tau-c de Kendall fue ($p=0.084 >0.05$). Concluyendo que no existe relación entre las variables.

En dicha investigación nos menciona que se deben de desarrollar diferentes capacitaciones sobre el estrés académico ya que esto va a permitir a los alumnos logren afrontar diferentes situaciones estresantes en el ámbito educativo de esta manera desarrollar estrategias o hábitos para el estudio para que en su aprendizaje sea beneficioso y su rendimiento escolar mejore.

Escajadillo (2019), con su tesis titulada: Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la I. E. 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, Lima. Teniendo como objetivo indicar si la relación entre el hábito de estudio y el estrés son significativos en los alumnos; corresponde a una metodología de diseño no experimental; la muestra estuvo constituida por 235 de 14 a 16 años; para la recolección de datos se aplicó los instrumentos el SISCO y el CASM-85. Los resultados obtenidos indican que 57.7% de los estudiantes presentan un nivel regular de estrés académico y el 17,4% presenta un nivel negativo de hábitos de estudio. Concluyendo que no existe relación entre las variables con un p. valor obtenido equivale a 0,084.

Este estudio indica que los estudiantes cuando se encuentran en situaciones o eventos en los que se da el estrés empleando de manera adecuada todas las estrategias o hábitos de estudio por lo tanto esto favorece a su rendimiento escolar y en su futuro será beneficioso para el afrontamiento ante estas situaciones.

Nuñez (2018), con su tesis titulada: Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018. Teniendo como objetivo analizar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de 4° y 5° grado de educación secundaria; corresponde a tipo no experimental, transversal; la población estuvo constituida por 135 estudiantes; para la recolección de datos se utilizó el Inventario CASM-85 y SISCO. Los resultados obtenidos indican que el 63,4% presenta un nivel bajo de estrés académico y el 34,7% de estudiantes presenta hábitos de estudio promedio, asimismo, entre las variables existe relación con un coeficiente de correlación de Pearson de intensidad baja, siendo ($p < 0.042$). Concluyendo que existe relación con grado de intensidad débil entre estrés académico y hábitos de estudio

Esta investigación indica que los hábitos o técnicas de estudio deben estar mejor empleadas para que el estrés académico no se de un desequilibrio cognitivo y no sea perjudicial en el rendimiento de los estudiantes, no obstante, aunque haya una relación leve entre ambas variables dichas técnicas deben ser mejoradas para un óptimo rendimiento.

Cueva (2019), con su tesis titulada: Hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita, 2019. Teniendo como objetivo determinar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria; corresponde a un enfoque cuantitativo, tipo básica, correlacional; la población fue de 121 estudiantes; para la recolección de datos se utilizó los instrumentos CHTE y el inventario estrés académico SISCO. Los resultados obtenidos indican que el 79,3% de los estudiantes presentan un nivel medio de estrés académico y el 63,6% presentan hábitos de estudio regular, la correlación de Pearson entre ambas variables de estudio ($p = 0,055 > 0,05$; $r = -0,175$) indica una correlación baja y no significativa. Concluyendo que no existe relación entre hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria.

Dados los resultados de esta investigación que concluye que no existe relación entre sus dos variables se debe a que los hábitos de estudio no están relacionados por lo tanto no presentan niveles del estrés académico por otro lado se debe utilizar métodos, estrategias para alcanzar una mejor competencia logrando un desempeño idóneo y rendimiento eficaz.

3.2. Bases teóricas

2.2.1. Estrés Académico

2.2.1.1. Conceptualización de estrés académico

Por su parte Barraza (2007), define como una etapa de adaptación, cognitivo en el estudiante y se ve reflejado cuando está expuesto a situaciones de exigencias en el ámbito educativo, social lo cual llega a afectar al alumno generando síntomas de desequilibrio sin embargo se estabiliza cuando los estudiantes generan acciones adaptativas para afrontar situaciones estresantes.

Cuando el alumno está expuesto a exigencias afectan generando estrés; pero al emplear hábitos, técnicas y estrategias refuerzan en el afrontamiento de los estímulos estresores y se logra un equilibrio en los estudiantes.

Según Alsulami et al. (2018), el estrés académico se define como la respuesta del cuerpo frente a las demandas académicas que exceden a las capacidades adaptativas de los estudiantes.

Cuando el alumno está expuesto a diferentes exigencias educativas como la realización de trabajos, exámenes, exposiciones, proyectos e investigaciones estos afectan generando estrés en ellos; pero también los docentes, padres o alguna persona administrativa en la institución están implicados en generar estrés en los estudiantes.

Para Octasya y Munawaroh (2021), el estrés académico es una respuesta experimentada por los estudiantes reflejada en sus reacciones

físicas negativas, comportamientos, pensamientos y emociones que surgen por las exigencias escolares o académicas.

Los alumnos a lo largo de su vida estudiantil pasan por distintas vivencias de lo cual aprenden y puede desencadenar estrés académico, el cual, si no se detecta y se trata adecuadamente, puede ocasionar enfermedades físicas y un bajo rendimiento académico.

Finalmente, Gabriel (2018), define al estrés académico como un fenómeno complejo donde se manifiesta diversos eventos altamente estresantes, falta de control en su entorno escolar debido a que el estudiante puede experimentar y poseer estrés y ocasionando el fracaso académico.

Podemos definir al estrés académico como una respuesta ante un cambio al cual está expuesto el estudiante lo cual proviene por el tumulto de experiencias que se generan en el estudiante en el transcurso de su vida escolar lo que afecta a su desarrollo que puede ser perjudicial para su salud mental y en su entorno escolar.

2.2.1.2. Dimensiones del estrés académico

Barraza (2007), menciona que el estrés académico presenta 3 dimensiones las cuales son:

Estresores

En el área académica los estresores académicos como exigencias por parte de las escuelas y los docentes en los alumnos que luego de una valoración de estos son considerados retos difíciles debido a que los recursos adquiridos no son suficientes para afrontar el estrés.

El estrés origina en el individuo una resistencia genérica, y este ocasiona adaptación y una modificación. Algunos estresores son los siguientes:

- Competencias con los compañeros de clases
- La sobrecarga de tareas y trabajos académicos

- Evaluaciones por los docentes en ciclo escolar
- Dificultades con el horario de clases para las actividades
- Falta de comprensión en determinados temas que brinda en clase
- Escaso tiempo para la presentación de trabajos
- La personalidad y carácter de los docentes

Podemos decir además que la presión por parte de sus padres el de tener mejores calificaciones, tener una posición en los primeros puestos en su aula, ser mejor que sus compañeros además de las obligaciones que tienen en el hogar, esto les ocasiona estrés en los estudiantes por no querer decepcionar a sus padres y ser un ejemplo para parientes menores.

Síntomas

En las situaciones estresantes suelen aumentar los niveles de adrenalina y noradrenalina. Para que el rendimiento sea mejor y aumente, dichas hormonas que generan distintas reacciones físicas en cuerpo y mente del estudiante.

Existen 3 tipos de reacciones:

Reacción fisiológica: migraña, sudoración excesiva, gesticulaciones de enfado con los demás, descuidan sus metas, problemas en la columna, dificultades en el sueño, exhausto, inestabilidad en el peso y presión arterial.

Reacción psíquica: decaimiento, sentirse ignorado, irritabilidad, tristeza, no toma decisiones adecuadas, desconcentración en distintas situaciones, desconfía de sus capacidades, desmotivación, estrés ante situaciones futuras, falta de toma de decisiones e indeciso con la vida propia.

Reacción conductual: Su atención es despistada y por momentos es olvidadizo, tiende a consumir cigarrillos de manera descontrolada, irritación

ante cualquier situación, irresponsabilidad, problemas alimenticios y descuido en el aseo personal.

Al presentar estrés esto se ve reflejado mediante reacciones en el cuerpo la cual afecta al estudiante en el momento de estudiar porque tiene sueño, fatiga, dolores de cabeza, etc. Lo cual no les permite continuar en su estudio perjudicando sus notas y su desempeño al realiza sus obligaciones escolares, asimismo, como las reacciones psicológicas y comportamentales.

Estrategia de afrontamiento

Las personas tienen destrezas para enfrentarse al estrés cambiando su manera de pensar, siendo más positivos y su comportamiento, adaptándose a las exigencias a las que esta expuesto la persona en su mundo exterior, por ejemplo, su entorno familiar, en el ambiente escolar y en el contexto social. Así también como en sus problemas interpersonales.

Las técnicas que el individuo practica pueden ser modificadas dependiendo del aumento de estrés que presente en el momento en una situación dada. Es por ello que las técnicas o estrategias mencionadas por el autor son las siguientes:

- Elaboración de un plan y ejecución de sus actividades
- Investigar sobre la posición que experimenta
- Religión
- La destreza de ser asertivo
- Realizar cumplidos a uno mismo.

La persona al pasar diferentes etapas en su vida enfrenta distintas situaciones por ello el individuo debe de poseer diferentes estrategias que puedan hacer frente a estas situaciones y con ello solucionar los conflictos o problemas. De tal modo que se realice un proceso de adaptación y que no se vean perjudicados por el estrés.

2.2.1.3. Fases del estrés académico

Según Guerrero (2017), las fases del estrés académico son las siguientes:

-Fase de alarma: Es la primera reacción del organismo ante situaciones estresantes y se ve reflejado en los síntomas físicos como sudoración, voz entrecortada, aceleración del ritmo cardiaco, etc.

-Fase de resistencia. El organismo trata de compensar ante las situaciones estresantes por lo que las hormonas elevan la glucosa en el organismo y evitan el desgaste completo de energía, debido a ellos esta fase es también llamada adaptación.

-Fase de agotamiento. En esta fase se llega a perder la capacidad de afrontamiento en el contexto académico y a partir de ello, padecen síntomas físicos y psíquicos afectando su desempeño y rendimiento, el estudiante no puede utilizar un proceso de adaptación porque ya no son eficaces.

El estudiante enfrentarse a situaciones de estrés en el ámbito académico va a pasar por tres fases, la primera que es la alarma en la que se dan síntomas físicos como la sudoración, nerviosismos, tembladera entre otras, seguidamente pasa por la siguiente fase de la resistencia en la que se ve reflejado la capacidad de adaptación y por último en la última fase de agotamiento dicha capacidad se pierde afectado al estudiante en su rendimiento y desempeño en el contexto escolar.

2.2.1.4. Etiología del estrés académico

Se menciona que la causa que origina el estrés en el ambiente escolar, se presenta porque los estudiantes dejan a ultima hora las tareas, exposiciones, trabajos, exámenes continuos, adquieren demasiada información sin entenderla debido a las metodologías de cada docente, evaluaciones orales, poco tiempo para preparar sus exposiciones e investigaciones y las notas calificativas obtenidos el ciclo escolar como también su promedio final. (Paitán y Monge 2020).

La sobrecarga escolar como las exigencias académicas, el tiempo que se debe dedicar, la motivación, la competencia con sus compañeros para alcanzar los primeros puestos, tener promedios finales altos, su estilo de aprendizaje, el uso de estrategias metodológicas, los deberes que deben cumplir para una nota aprobatoria y así mismo no decepcionar a los padres es una razón por la cual los alumnos llegan a presentar estrés los cuales se ven reflejados psicológica y físicamente.

De manera que el ambiente en el colegio es una causa, como la rivalidad entre compañeros, el no llevarse bien entre ellos, docentes estrictos y poco entendibles, las relaciones con personas administrativas suelen ser las causas de presentar estrés.

2.2.1.5. Consecuencias del estrés académico

Para Ramírez (2018), indica que se debe dar relevancia y tomar acciones preventivas debido a que el estrés académico tiene repercusiones en la salud. El estrés se ve reflejado en los estados de ansiedad que experimentan los estudiantes lo cual se debe tratar a tiempo y cuando esto se manifiesta de manera corporal la persona está en un proceso de agotamiento por el tiempo expuesto lo cual genera secuelas fisiológicas severas para la salud mental. Estos procesos adaptativos se observan tanto en hombres como en mujeres por estar expuestos a situaciones estresantes relacionado a eventos de ansiedad lo cual produce una difícil conciliación y manejo del estrés académico.

Interpretando que el estudiante va estar expuesto a diferentes momentos estresantes y obteniendo secuelas psíquicas como fisiológicas manifestando síntomas como ansiedad, falta de atención, insomnio, sin embargo, si el alumno tiene la suficiente capacidad para afrontar diversos problemas que se le presentaran en su ámbito escolar pues le resultara más fácil tener una estabilidad en su salud mental.

Para Vergara (2017), las consecuencias del estrés académico se dan por las persistentes imposiciones que se dan en el grado escolar en el

transcurso de la vida de este, esto es perjudicial para los estudiantes no están exentos al estrés debido a los efectos que ocasionan.

Refiere a que existen consecuencias:

- Fracaso escolar
- Dificultad para relacionarse
- Ausencia de Valores
- Malos Hábitos
- Dependencia a video juegos y tv.
- Psíquicas: Tristeza, depresión, ira, ansiedad, desmotivación.
- Físicas: Problemas al respirar, insomnio y presión cardiaca.

2.2.1.6. Importancia del análisis de estrés académico

Para Thakkar (2018), indica que hoy en día el estrés escolar es un tema muy importante que se debe abordar, debido a que los estudiantes enfrentan problemas académicos como los exámenes, el desinterés en asistir a clases, incapacidad de entender un tema y presentan angustia mental ante fracasos anticipados ya que están expuestos a diferentes situaciones estresantes en la escuela, en sus relaciones sociales, en el hogar o en el vecindario, las cuales van a producir en ellos reacciones físicas y psicológicas como ansiedad, depresión, nerviosismo , trastornos de estrés, insomnio lo cual llega a afectar en su rendimiento académico y en su desempeño no solo en su proceso formativo sino también en el ámbito académico, social y familiar donde el estudiantes no puede desenvolverse adecuadamente y pierde el control para adaptarse y afrontarlas.

La depresión como la ansiedad es un problema de mucha importancia en la salud mental que se da mayormente en estudiantes por la experimentación de la frustración, conflicto y presión académica. Estando expuestos a desarrollar trastornos psicológicos ante ello se deben dar intervenciones y soluciones para reducir el estrés.

Los factores de estrés que afrontan los estudiantes incluyen las calificaciones, evaluaciones, tareas, presión de los padres, exposiciones, exámenes sorpresa, también se relaciona con los maestros el tipo o método de enseñanza, asimismo las condiciones del aula, horarios, iluminación, la desorganización. Esto puede llegar a provocar un desequilibrio cognitivo por las exigencias que se dan en su formación lo cual llega hacer una sobrecarga en ellos y repercute en su salud afectando su capacidad de afrontamiento y funcionamiento psicológico y fisiológica.

Existen estrategias para afrontar y manejar estrés académico:

- Utilizar técnicas de estudio
- Alimentación saludable
- Dedicar tiempo a pasatiempos y tener sueño estable
- Buscar ayuda y compartir con otros
- Practicar respiración profunda, mantener la calma, tranquilidad y confiar en sus capacidades académicas
- Crear horario para la organización de actividades escolares
- Practicar rutinas de ejercicio o deporte para manejar la depresión y estrés
- Rodearse de gente positiva

2.2.1.7. Teoría del estrés académico

Para Escajadillo (2019), se sustenta en la teoría sistémica cognitivista está fundamentada por el Modelo de Transacción que se desarrolló en el año 2006 por Barraza en México demandan la explicación sobre el estrés académico. Abarcando dos principios.

Sistémico: Explica que un círculo de ambas direcciones de ingreso y salida, el sujeto esta enlazado debido a que desea alcanzar un equilibrio con su entorno.

Cognoscitivo: Sustenta que el sujeto está relacionado con su entorno a partir de las exigencias a las que está sometido por lo que debe emplear estrategias y recursos para cumplir con dichas demandas por parte de su entorno, asimismo, refiere que el individuo debe emplear conductas adaptativas ante estas circunstancias a las que está sometido continuamente.

Lo que nos quiere indicar el autor es que tanto la persona y el grupo de personas siempre tienen presentes sus obligaciones y actividades, pero ya depende de ellos en cómo emplean distintas estrategias o recursos para cumplir con dichas obligaciones y por este motivo cuando algunas de estas estrategias no resultan los estudiantes tienden a estresarse.

2.2.2. Hábitos de estudio

2.2.2.1. Conceptualización de hábitos de estudio

Según Matencio (2016), los hábitos de estudios son procesos que se adquieren e incorporan estrategias, técnicas para nuevos conocimientos sobre todo es eficaz cuando se practica constantemente. Esta práctica es óptima si se realiza en el mismo lugar y a la misma hora, formando hábitos los cuales son adquiridos por la persona.

Determina que estos hábitos permiten al estudiante potenciar el conocimiento de lo aprendido para que se les sea más fácil el poder cumplir con sus estudios ya que al adquirir este aprendizaje mejoraran distintas técnicas importantes a lo largo de su vida estudiantil.

Por su parte Quispe y Ramos (2019), conceptualiza los hábitos de estudio como conductas positivas utilizadas en el proceso de adquisición de información a partir del uso de estrategias y métodos de estudio logrando un aprendizaje significativo, asimismo, obteniendo un buen desempeño académico en su formación escolar las cuales están reaccionadas con la motivación para la práctica de hábitos de estudios constantemente obteniendo un excelente rendimiento.

Refiere a que los hábitos de estudio ayudan a reforzar lo aprendido por parte de los estudiantes, pero también depende de la motivación y las ganas que los alumnos tengan para realizar estas técnicas ya que necesita de un lugar, momento y tiempo adecuado. Los estudiantes recurren a estos hábitos para poder facilitar su estudio y así cumplir con sus obligaciones de aprobar, llevar a cabo sus metas y dejar de lado cualquier estímulo que los distraiga.

Para Soto (2019), define los hábitos de estudio como métodos, estrategias y técnicas de estudio que los estudiantes desarrollan de manera constante adquiriendo el hábito de forma permanente en su formación escolar para su desempeño académico.

Reitera que los hábitos de estudio si son constantes serán más productivos para el conocimiento de los estudiantes, ayuda a su motivación y así formar un hábito, pero si estos no son bien utilizados en vez de ayudar perjudicaran a los alumnos ya que no se está aprovechando de la manera correcta estos hábitos.

Finalmente, Vicuña (1999), menciona que el hábito de estudio es un patrón conductual aprendido ante situaciones específicas de tipo rutinario, como también indica que los hábitos de estudio contribuyen en la planificación de estudio, en la forma de adquirir información, la distribución del tiempo de estudio y la organización de horarios las cuales si se realizan de forma constante se vuelve un hábito.

Menciona que si los hábitos se realizan día a día pues los alumnos sacaran mayor provecho a su metodología de estudio y evitaran momentos de distracción. Podemos decir que los hábitos de estudio son técnicas, métodos y estrategias que van a beneficiar a los conocimientos aprendidos por los estudiantes, aparte de reforzarlos nos van facilitar el estudio ya que al usar estas distintas técnicas en el momento adecuado y lugar adecuado va ayudar en desempeño escolar.

2.2.2.2. Dimensiones de los hábitos de estudio

Para Vicuña (1999), ante la realidad estudiantil creo la teoría acerca de los hábitos de estudio y que estos están divididos en 5 dimensiones:

Dimensión 1: Forma de estudio

Al momento de estudiar se debe utilizar distintos medios que faciliten el aprendizaje como el subrayado de ideas importantes, leer libros, realizar apuntes, repasar temas tratados en la clase, usar el diccionario al aprender palabras nuevas y utilizar organizadores visuales. El estudiante debe tener conocimiento de estas formas de estudio para tener un mejor rendimiento por lo que se debe realizar una corrección inmediata y una revisión de sus hábitos.

Según el estudio refiere que los estudiantes suelen realizar conductas inadecuadas al momento de estudiar por lo que esto va repercutir en su desempeño escolar, es decir que escuchan música, observan la televisión al realizar su tarea, tienen la visita de un amigo o un familiar en el momento que están haciendo sus tareas.

Dimensión 2: Resolución de tareas

Son las actividades que están designadas por cada curso, lo cual aporta y da a conocer como el estudiante se encamina ante las diferentes ocupaciones escolares que tiene que realizar, esto quiere decir, si hace sus tareas o se la da a otros para que se la hagan su tarea, y lo presenta en el tiempo que se dio, entonces solo se preocupa por presentar y no comprende lo que ha hecho y también puede cometer el error de agregar más información de lo que en realidad el profesor ha solicitado.

Dimensión 3: Preparación de exámenes

Esta dimensión trata de la forma en la que los estudiantes se preparan ante una evaluación, por ejemplo, como repasa sus apuntes para un examen, si repasa días antes o en el momento o utiliza estrategias inadecuadas como el plagio.

Para los exámenes se debe mejorar la preparación, lo cual a veces no resulta si el estudiante se mantiene inerte y paciente, pero si el estudiante prefiere adquirir hábitos y técnicas para que el estudiar sea distinto y deje de emplear técnicas de manera incorrecta.

Dimensión 4: Forma de escuchar la clase

Las enseñanzas que se dan en las clases se refleja en como el estudiante adquiere información y las conductas que practica para ello, se observa al alumno tomando atención o no y sí pone en práctica el realizar apuntes de las clases o estar desatento y en vez de ello estar conversando con sus compañeros, por lo que debe centrar su atención en las acciones que debe realizar al momento de salir de sus clases, esto se refiere a que debe de pedir ayuda al profesor para que lo pueda orientar sobre lo que no haya entendido o también puede revisar los apuntes que realizo durante la clase y así ordenar sus ideas.

Dimensión 5: Momentos de estudio

Explica que técnicas o métodos utiliza el sujeto al momento de estudiar, se examina si comprende al leer, si escribe el estudiante apuntes o resalta ideas importantes, además se cuestiona al no comprender un punto relacionado con el texto, sí lee por segunda vez y repasa lo estudiado para que le sea más fácil el resolver sus dudas y entender mejor lo leído.

Asimismo, los estudiantes realizan otras actividades como escuchar música o quizás tener el televisor prendido u otros aparatos electrónicos, pero esto no quiere decir que los distraiga si no que puede que lo ayuden o permitan tener una mejor aptitud para el estudio. Pero también por otro lado encontramos a los alumnos que no son responsables ya que no cumplen con sus trabajos académicos y buscan a otras personas para que les hagan sus tareas.

2.2.2.3. Técnicas empleadas en los hábitos de estudio

Fernández (2022), Son estrategias que van a ser practicadas en el momento de estudiar con la finalidad de un buen aprendizaje del estudiante.

- Resumen: Consiste en extraer lo más importante y relevante de la información.

- Subrayado: Se trata de identificar lo más relevante de la información.

- Repaso: Se trata de releer la información.

- El mapa mental: Consiste en realizar un diagrama con raíces en las que se utiliza, ideas, dibujos, colores e imágenes.

- Esquemas: se realizan representaciones graficas de la información como las ideas principales y secundarias.

- Organización del tiempo: es lo más importante en el momento de estudiar para obtener un buen aprendizaje de información.

- Mnemotecnia: consiste en crear palabras para ser relacionadas con un concepto previo.

Las técnicas de hábitos de estudio son estrategias que ayudan y aportar al estudiante para tener una mejor comprensión y entendimiento de la información brindada por los docentes, además es considera una estrategia de afrontamiento ya que esto ayuda a ser más organizado al momento de estudiar y realizar sus obligaciones escolares.

2.2.2.4. Importancia del hábito de estudio

Paniagua (2017), nos menciona que al adquirir estos hábitos van a contribuir a que el aprendizaje sea una acción diaria e inevitable.

Así también, van a sentirse más confiados frente a los estudios y van a poder mejorar sus competencias y así poder sobrepasar las distintas pruebas escolares. El estudio es primordial para el aprendizaje ya que mejora sus conocimientos precisos para afrontar su presente y también a su futuro laboral. Ayuda al crecimiento de sus destrezas como la atención

y la memoria. Es también valioso tanto para la maduración personal, como la social e intelectual. El hábito de estudiar mejora las posibilidades de obtener un mayor o alto rendimiento escolar, una mejor capacidad de adaptarse y desarrollar con éxito. El hábito de estudio es del día a día y debe realizarse siempre en el mismo lugar, en la hora indicada y esto mejorara el desarrollo de otro tipo de hábitos.

Matencio (2016), los hábitos de estudio son de suma importancia para mejorar de manera considerable y lograr resultados académicos favorables, ya que contrarrestan los hábitos negativos como estudiar un día antes del examen lo cual ocasiona la obtención de información a corto plazo perjudicando sus notas y su rendimiento ya que confunden definiciones porque no hay seguridad de lo que se han estudiado.

2.2.2.5. Teoría de hábitos de estudio

Carrasco (2020), se sustenta en el enfoque de Gilbert Wrenn Wrenn en 1975 indicando que existen cinco dimensiones para analizar sus hábitos idóneos para el estudio

Leer y tomar apuntes

Proporcionan que el alumno tenga la capacidad para leer de manera eficaz, también tendrán la destreza de separar fácilmente lo más relevante del texto y sus ideas principales

Concentración

Consiste si la persona esta atenta al estudiar y no dar importancia a otras distracciones que se presente en el momento. Por eso es necesario el valor y la decisión de la persona que estudia.

Organización del tiempo y entorno social

Es observar como el estudiante debe tener una mejor organización y ambiente al estudiar; cumpliendo con todas sus obligaciones académicas, asimismo, formando la capacidad de entablar relaciones sociales con sus compañeros en el ambiente escolar.

Hábitos y actitudes

Esto se refiere a pensamientos, sentimientos, acciones que el alumno tiene acerca del estudio y las diferentes actitudes que tiene para diversas situaciones. Mientras que las actitudes inadecuadas realizadas por el alumno van a desfavorecer el rendimiento escolar.

Asimismo, Piaget postula que es importante poder desarrollar operaciones cognitivas, aprender académicamente es un proceso activo el cual consiste en utilizar organizadores visuales, resaltar ideas principales, repasar etc. Por lo tanto, los hábitos de estudio es una destreza que el individuo pone en práctica y maneja técnicas que brinden un soporte importante para un óptimo aprendizaje significativo, de manera constante (Palacios, 2017).

3.2. Marco conceptual

Estrés: Respuesta generada por el organismo ante cualquier estímulo o situación que el individuo perciba como amenazante o peligrosa (Quispe y Ramos, 2019).

Hábitos: Es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinario, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar (Quispe y Ramos, 2019).

Técnicas de estudio: Son herramientas que van a ser utilizadas en el momento de estudiar con la finalidad de facilitar el aprendizaje positivo del estudiante (Fernández 2022).

Desempeño: Es el rendimiento, actitud que el estudiante posee frente actividades específicas que realizan, asimismo dar una respuesta óptima de manera eficaz para desarrollar sus capacidades y alcanzar sus competencias (Checca, 2018).

Prevención: Se define como la acción de prevenir o evitar con antelación que un evento o suceso se realice, tomar precauciones ante un riesgo o peligro (Pérez y Gardey, 2021).

Comportamiento: Es la acción o manera en que se comporta una persona frente a estímulos que se presentan en su vida diaria y en relación a su entorno social en una situación determinada (Ucha, 2022).

Sintomatología: Es un grupo de síntomas que presenta un individuo relacionado con una enfermedad de la salud las cuales se manifiestan en el cuerpo humano (Pérez, 2020).

Ansiedad: Es el estado mental caracterizado por reacciones físicas, mentales y comportamentales que el individuo padece en una situación que causa ese estado frente a una amenaza o peligro (Oseguera, 2022)

Capacidad: Es un conjunto cualidades o herramientas que el individuo tiene para realizar o asumir la realidad en diferentes situaciones o condiciones y que éstas sean de ayuda para así poder desarrollarse de una mejor manera, asimismo está relacionado con el proceso cognitivo y socioafectivos en el desarrollo del estudiante (Checca, 2018).

IV. METODOLOGÍA

Esta investigación pertenece a un enfoque cuantitativo porque se empleó la recopilación de datos a fin de resolver problemas mediante la comprobación de hipótesis del estudio en base a la medición numérica como también el análisis estadístico para la comprobación de teorías (Hernández et al. 2014).

4.1. Tipo y nivel de Investigación

Tipo

Para Cadena et al. (2017), la presente investigación es de tipo aplicada porque se caracteriza en aplicar conocimientos teóricos de resolver problemas en diferentes situaciones y sus consecuencias.

De igual modo, este estudio es de corte transversal, con la finalidad de describir y analizar un objeto de estudio en un punto específico. (Hernández et al. 2014).

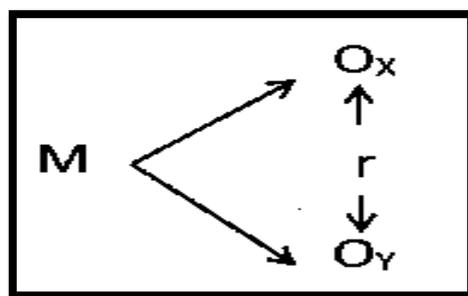
Nivel

Asimismo, esta investigación es de nivel correlacional puesto que su propósito es determinar la relación que existe o no entre ambas variables mencionadas (Hernández et al. 2014). Por lo tanto, tiene como finalidad esta investigación disponer si existe una relación como también una significancia entre las variables.

4.2. Diseño de la Investigación

Este estudio pertenece a un diseño no experimental, descriptivo correlacional. Es de diseño no experimental porque no existe una manipulación ni intervención de las variables (Hernández et al. 2014). Descriptivo correlacional porque busca determinar una relación y buscar datos de ambas variables (Hernández y Mendoza, 2018).

Representada:



Dónde:

M → Muestra

Ox → Estrés académico

Oy → Hábitos de estudio

r → Relación

4.3. Hipótesis general y específicas

4.3.1. Hipótesis General

Existe relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

4.3.2. Hipótesis específicas

HE1. Existe relación significativa entre la dimensión estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

HE2. Existe relación significativa entre la dimensión síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

HE3. Existe relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

4.4. Identificación de variables

Variable x. Estrés Académico

Dimensiones:

D1. Estresores

D2. Síntomas

D3. Estrategias de afrontamiento

Variable Y. Hábitos de estudio

Dimensiones:

D1. Forma de estudio

D2. Resolución de tareas

D3. Preparación de exámenes

D4. Forma de escuchar la clase

D5. Acompañamiento al estudio

4.5. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADISTICA
Estrés Académico	Estresores	- Competencia entre alumnos	(8)	1 = Nunca 2 = Rara vez 3 = Algunas veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre	Leve (0 - 33) Moderado (34 - 66) Fuerte (67 – 100)	Ordinal
		- Participaciones en el aula	3, 4, 5, 6,			
	- No comprender temas tratados en clase.	7, 8, 9, 10.				
Síntomas	a) Reacciones físicas	- No dormir o pesadillas	(6)			
		- Cansancio	11, 12,			
		- Migraña	13, 14,			
		- Molestias abdominales	15, 16.			
		- Onicofagia.				
	b) Reacciones psicológicas	- Estrés	(5)			

		<ul style="list-style-type: none"> - Decaimiento o tristeza - Angustia - Problemas de atención - Reacciones irritables 	17, 18, 19, 20, 21.			
		<ul style="list-style-type: none"> c) C)Reacciones comportamentales - Discutir - Aislarse de sus compañeros - Desanimo - Falta de apetito o ingesta. 	(4) 22, 23, 24, 25.			
	Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación asertiva - Organización y ejecución de tareas - Elogiarse - Religiosidad - Buscar información - Verbalizar el problema 	(6) 26, 27, 28, 29, 30, 31.			

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADISTICA
Hábitos de estudio	Forma de estudio	- Subraya al leer - Utiliza el diccionario - Repasa - Se prepara para sus evaluaciones - Comprende al leer - Memoriza lo que lee	(12) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.	1 = Siempre 0 = Nunca	Muy Positiva 44 -53 Positiva 36 -43 Tendencia (+) 28 – 35	Ordinal
	Resolución de tareas	- Realiza resúmenes - Responde sin comprender - Prima el orden y presentación - Recurre a otras personas - Organiza su tiempo - Organza las tareas	(10) 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22.		Tendencia (-) 18 – 27 Negativa 09 – 17 Muy Negativa	
	Preparación de exámenes	- Organiza su tiempo para el examen. - Estudia en el último momento - Hace trampa en el examen - Estudia lo que cree	(11) 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30,		0 – 08	

		<ul style="list-style-type: none"> - Selecciona contenido - Concluye parcialmente el tema estudiado - Olvida lo que estudia 	31, 32, 33.			
	Forma de escuchar la clase	<ul style="list-style-type: none"> - Anota datos importantes - Organiza su información - Hace preguntas a los docentes. - Se distrae fácilmente - Durante las clases prefiere dormir 	(12) 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45.			
	Acompañamiento al estudio	<ul style="list-style-type: none"> - Requiere de tranquilidad en clase y en su casa - Consume alimentos cuando estudia - Existe interrupción en clase y en su casa 	(8) 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53.			

4.6. Población – Muestra

Población

Según Rojas (2017), se define como un conjunto de personas que comparten características o especificaciones comunes observables en un lugar y en un momento determinado, teniendo en cuenta características al seleccionar la población de estudio.

La población de esta investigación está constituida por 86 estudiantes de primero de secundaria en la Institución Educativa Ejercito Arequipa.

Tabla 1.

Número de estudiantes por cada sección.

1ro Sec.	Sección A	Sección B	Sección C	Total
N Alumnos	26	29	31	86

Fuente: Nomina de matricula

Muestra

Según Rojas (2017), explica como un subconjunto de integrantes integran un conjunto específico de la población, el tipo de muestra depende de la calidad y cuán representativo se quiere ser en el estudio de la población para dicha investigación.

La muestra está conformada por la población total de 86 estudiantes primero de nivel secundaria en la Institución Educativa Ejercito Arequipa de Miraflores, Arequipa.

Muestreo

En este estudio se hizo uso del muestreo no probabilístico de tipo censal, la muestra no probabilística o también llamada muestra dirigida, es un proceso en el cual se va a seleccionar de acuerdo a la particularidad de la investigación (Hernández et al. 2014).

El tipo de muestreo es censal, porque se seleccionó el 100% de la población es la muestra de estudio debido a que la población es pequeña, al considerar a toda la población que comprende a los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Ejercito Arequipa.

Criterio de Inclusión

- Estudiantes matriculados en el año 2022 en la Institución Educativa Ejercito Arequipa.

- Estudiantes que se desempeñen en 1ro de secundaria de la Institución Educativa Ejercito Arequipa.

- Estudiantes con asistencia regular en la Institución Educativa Ejercito Arequipa

- Estudiantes de ambos sexos de la Institución Educativa Ejercito Arequipa.

- Estudiantes de edades que se comprenden entre las 11 a 13 años

Criterio de Exclusión

- Estudiantes de la Institución Educativa Ejercito Arequipa que no firmaron sus padres la autorización de la aplicación del instrumento.

- Estudiantes que no asistieron en el momento en que se aplicó el instrumento.

- Estudiantes que resolvieron los cuestionarios manera inadecuada o incompleta la prueba.

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Técnica

Psicometría: Es una rama de la psicología, la cual está encargada de medir los procesos psíquicos que permite cuantificar mediante la información investigada a través del método científico de un estudio (Ruiz, 2022).

Instrumento

Se empleó el inventario; se define como un informe estructurado, en la que se adquiere información específicamente para el tipo de estudio que se está llevando a cabo (Ortiz, 2016). La aplicación del instrumento se realizó de forma presencial así mismo se dan las debidas instrucciones al grupo específico en la Institución educativa Ejercito Arequipa.

Inventario para evaluar el estrés académico: El instrumento tiene por objetivo evaluar el estrés académico de los estudiantes, teniendo un total de 29 ítems y tres dimensiones: Estímulos, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Ficha técnica

Nombre del instrumento original	Inventario de Estrés Académico SISCO
Autor:	Arturo Barraza Macías
Nombre del instrumento adaptado:	Inventario de Estrés Académico SISCO
Autor:	Carlos Córdova Aguilar
Año:	2018
Objetivo de Estudio:	Evaluar el estrés académico en estudiantes.
Administración:	Individual o Colectiva
Duración:	10 a 15 minutos
Muestra	Estudiantes 1 ciclo de la Universidad Nacional de Ingeniería
Dimensiones:	1) Estresores (del ítem 1 al 8), 2) El síntoma del estímulo estresor: a)Reacciones físicas (del ítem 9 al 14) b)Reacciones psicológicas (del ítem 15 al 19) c)Reacciones comportamentales (del ítem 20 al 23)

3)Estrategias de afrontamiento (del ítem 24 al 31)

Escala valorativa:

1 = Nunca
2= rara vez
3 = algunas veces
4 = casi siempre
5 = siempre

Validez:

Para su validez, el coeficiente de correlación de Pearson es significativo, esto indica que el Inventario SISCO estrés académico presenta validez. Además, está basado en una estructura como el análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. En cuanto al análisis factorial es de tipo exploratorio. Para el análisis de consistencia interna se hizo uso de r de Pearson además se encontró ítems que no tenían una correlación significativa por ultimo el análisis de grupos contrastados para determinar la diferencia de medias y tener mayor precisión de la presencia del estrés académico (Cordóva, 2018)

Confiabilidad:

Se realizo el índice de consistencia interna utilizando el coeficiente Alpha de Crombach. En la muestra estudiada se obtuvo ,85 la cual indica una elevada confiabilidad superando el puntaje mínimo de ,70 considerándose un índice de fiabilidad buena para los instrumentos. De igual modo las dimensiones de la variable son confiables (Cordóva, 2018).

Tabla 2.

Baremación de la variable estrés académico y sus dimensiones

	Leve	Moderado	Alto
VX. Estrés académico	29 - 67	68 - 106	107 - 145
D1. Estresores	8 - 18	19 - 29	30 - 40
D2. Síntomas	15 - 35	36 - 55	56 - 75
D3. Estrategias de afrontamiento	6 - 14	15 - 22	23 - 30

Fuente: Córdova (2018)

Inventario para evaluar hábitos de estudio: Este instrumento tuvo como objetivo evaluar los hábitos de estudio de los estudiantes de educación secundaria; teniendo un total de 53 ítems y conformados por cinco dimensiones: Forma de estudio, resolución de tareas, preparación de exámenes, forma de escuchar la clase y acompañamiento al estudio.

Ficha técnica:

Nombre del instrumento original: Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85

Autor: Luis Alberto Vicuña Peri

Nombre del instrumento adaptado: Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85

Autora: Herrera Alvarez, Joseline Patricia

Año: 2021

Objetivo de Estudio: Medición y diagnóstico de los hábitos de estudio de alumnos de educación secundaria y de los primeros años de la universidad y/o institutos superiores.

Administración: Estudiantes de secundaria y universitarios

Duración: 15 minutos

Muestra: Estudiantes terceros de bachillerato

Dimensiones: 1) Forma de estudio ítem 1 al12

- 2) Resolución de tareas ítems
13 a 22
- 3) Preparación de exámenes ítem 23 al 33
- 4) Forma de escuchar la clase ítem 34 al 45
- 5) Acompañamiento al estudio ítem 46 al 53

Escala valorativa: Respuesta Dicotómica
1= Siempre y 0 =Nunca

Validez Fue evaluado por cuatro expertos:

- Mg Javier Arturo Olaechea Tamayo
- Dr. Oscar Manuel Vela Miranda
- Mg. Angelica Niño Tezén
- Mg. Rodrigo Paz Valle

Confiabilidad: Para la confiabilidad se utilizó la prueba piloto (32 sujetos), se realizó el método de consistencia para la confiabilidad es por ello que se utilizó la respuesta del instrumento.

Este instrumento tiene un coeficiente de confiabilidad alto por el resultado de 0,825 se aplicó el Kr 20 de Richardson (Herrera, 2021).

Tabla 3.

Baremación de la variable hábitos de estudio y sus dimensiones

	Muy Negativa	Negativa	Tendencia (-)	Tendencia (+)	Positiva	Muy Positiva
VY. Hábitos de estudio	0 - 08	09 - 17	18 - 27	28 - 35	36 - 43	44 - 53
D1. Forma de estudio	0 - 1	2 - 3	4 - 5	6 - 7	8 - 9	10 - 12
D2. Resolución de Tareas	0 - 1	2 - 3	4 - 5	6 - 7	8 - 9	10 - 11
D3. Preparación de exámenes	0 - 1	2 - 3	4 - 5	6	7 - 8	9 - 10
D4. Forma de escuchar la clase	0 - 1	2 - 3	4 - 5	6 - 7	8 - 9	10 - 12
D5. Acompañamiento al estudio	0 - 1	2	3 - 4	5	6	7 - 8

Fuente: Herrera (2021)

4.8. Técnicas de análisis e interpretación de datos

Se lleva a cabo después de recolectar información es decir cuando los investigadores adquieren todos los datos, se organiza para recabar y obtener conclusiones que responda a las preguntas de este estudio. Por consiguiente, se realiza un análisis de acuerdo a los pasos dados por la institución las cuales son:

A. Codificación: Se selecciona y se asigna claves a la muestra de estudio.

B. Calificación: Se realiza el puntaje de acuerdo al manual del instrumento para obtener los datos.

C. Tabulación de datos: Consiste en elaborar la data en el cual se observa la clave de la muestra de estudio, asimismo, se utiliza estadígrafos las cuales permiten obtener la distribución de los datos utilizando la media aritmética y la desviación estándar.

D. Interpretación de los resultados: En este procedimiento se presentó tablas y figuras las cuales son interpretadas de acuerdo a cada variable de estudio.

En esta etapa, se hizo uso del análisis univariado, que según Cansino (2019), permite analizar con facilidad los datos, consiste en mostrar el comportamiento de la variable y examinar los efectos se hace más énfasis en una variable a la vez por separado. Así mismo, se hizo uso de los recursos de la estadística descriptiva, que según Cevallos et al. (2017), consiste en la organización y presentación de datos en tablas o gráficos, sin alterar la información describiendo de manera cuantitativa.

Para la correlación, se utilizó coeficiente de correlación cual establece la relación entre ambas variables.

E. Comprobación de hipótesis: Se procesa por medio de métodos estadístico, este responde a las cuestiones de la investigación.

En esta etapa, se hizo uso del análisis bivariado, que según Cansino (2019), analiza dos variables en conjunto, buscando probar relaciones de causalidad o asociación. Se estudia la relación entre las variables. Así

mismo, se hizo uso de la estadística inferencial, que según Cevallos et al. (2017), a través de un coeficiente de correlación, permite llegar a conclusiones y analizar la población de la información de la muestra tomada.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de Resultados

Tabla 4.

Estrés académico en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	35	40,70%
Moderado	34	39,53%
Alto	17	19,77%
Total	86	100,00%

Fuente: Data de resultados

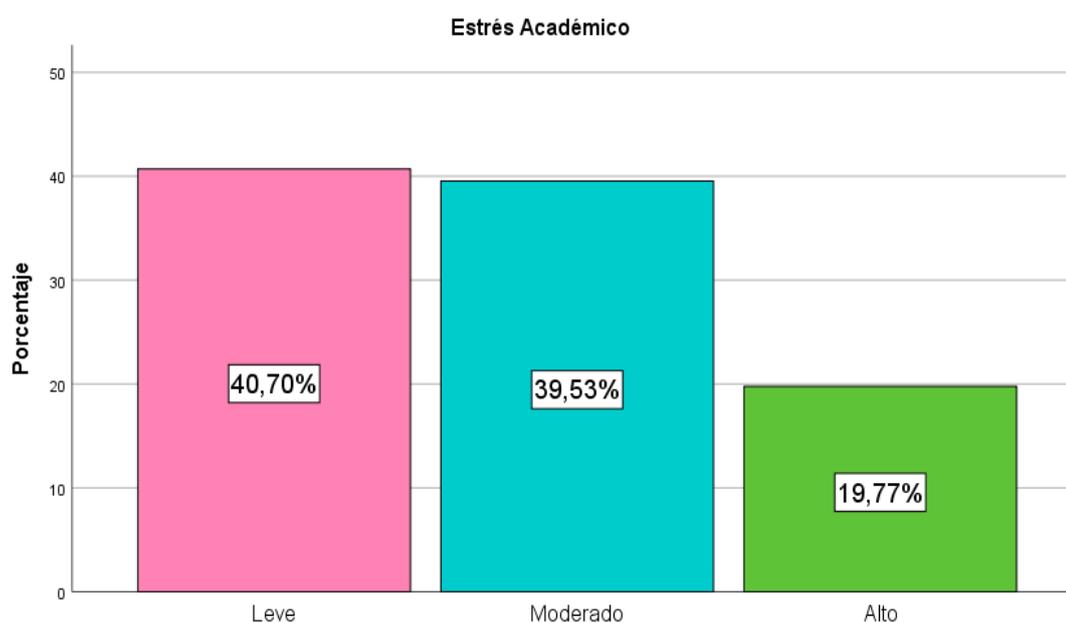


Figura 1. Estrés académico en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

Tabla 5.

Estresores en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	30	34,88%
Moderado	33	38,37%
Fuerte	23	26,75%
Total	86	100,00%

Fuente: Data de resultados

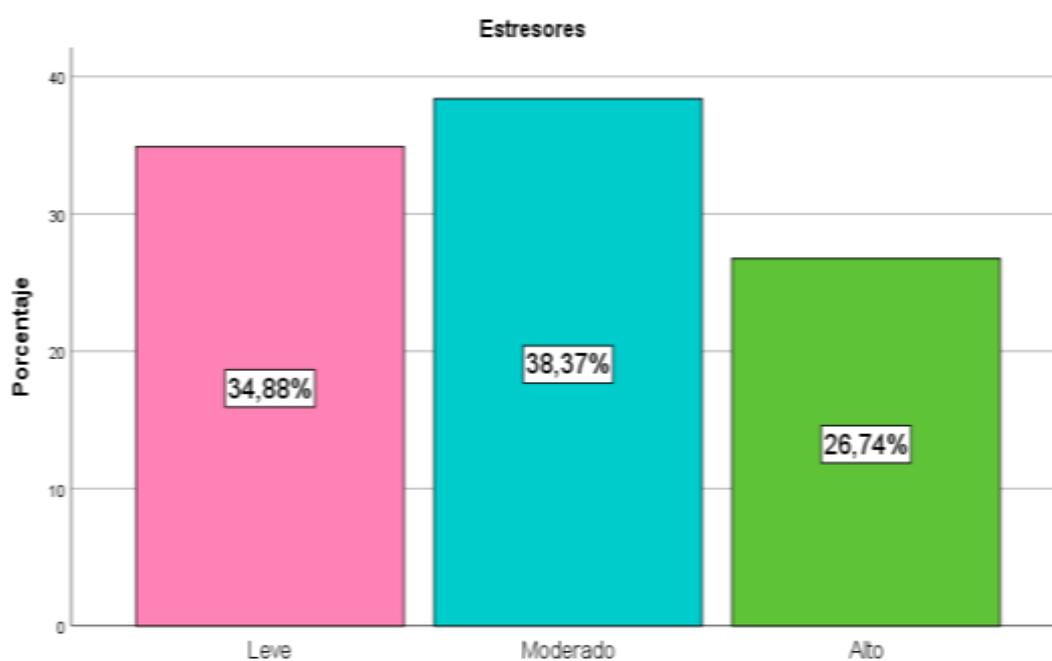


Figura 2. Estresores en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

Tabla 6.

Síntomas en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	44	51,16%
Moderado	24	27,91%
Alto	18	20,93%
Total	86	100,00%

Fuente: Data de resultados

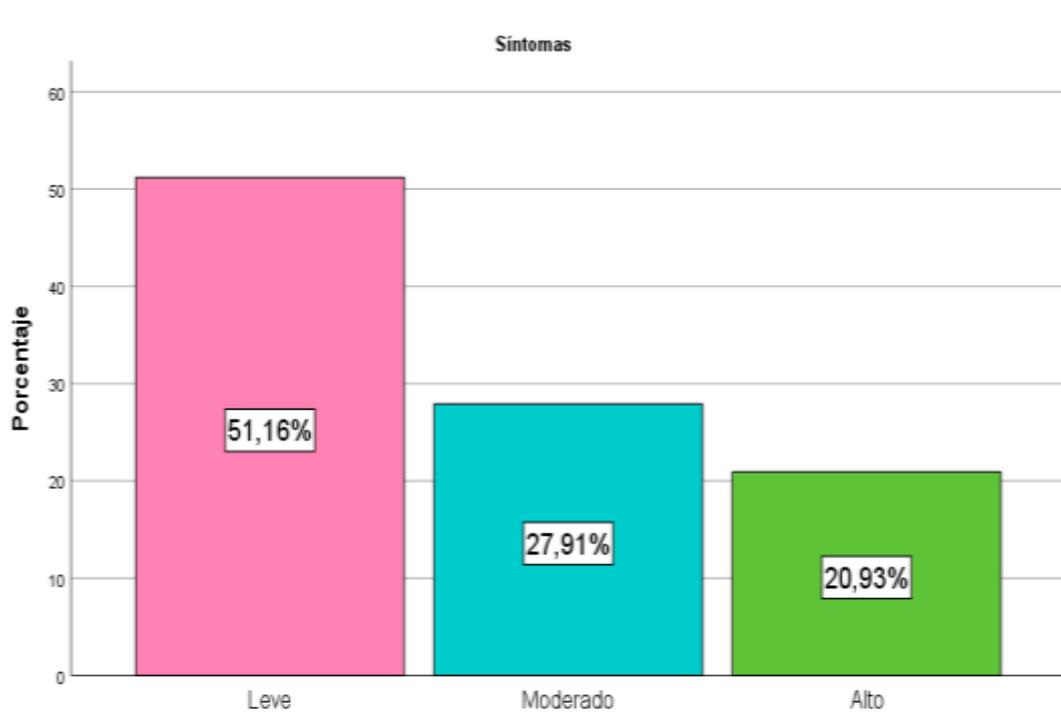


Figura 3. Síntomas en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

Tabla 7.

Estrategias de afrontamiento en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	54	62,79%
Moderado	25	29,07%
Fuerte	7	8,14%
Total	86	100,00%

Fuente: Data de resultados

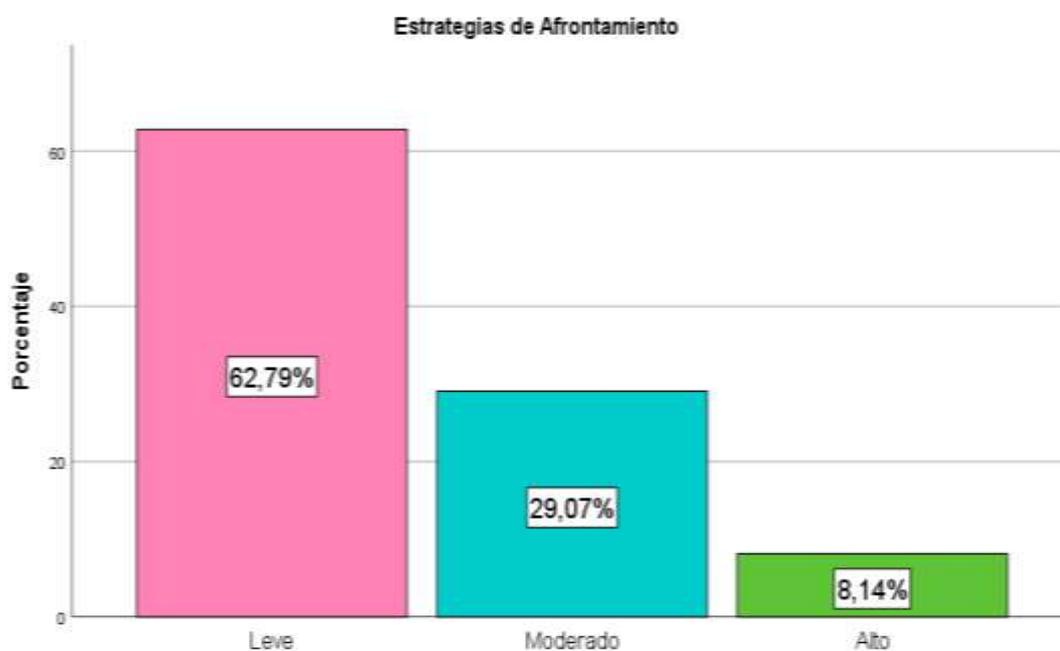


Figura 4. Estrategias de afrontamiento en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

Tabla 8.

Hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

	Frecuencia	Porcentaje
Negativa	41	47,67%
Tendencia (-)	10	11,63%
Tendencia (+)	11	12,79%
Positiva	15	17,44%
Muy Positiva	9	10,47%
Total	86	100,00%

Fuente: Data de resultados

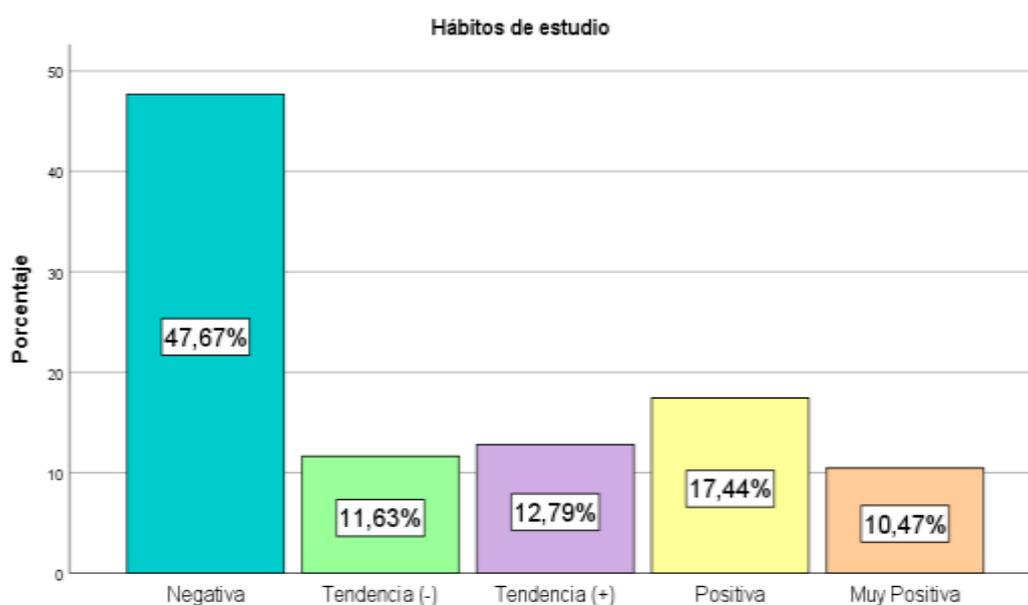


Figura 5. Hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

Tabla 9.

Forma de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

	Frecuencia	Porcentaje
Muy Negativa	28	32,56%
Negativa	21	24,42%
Tendencia (-)	7	8,14%
Tendencia (+)	18	20,93%
Positiva	12	13,95%
Total	86	100,00%

Fuente: Data de resultados

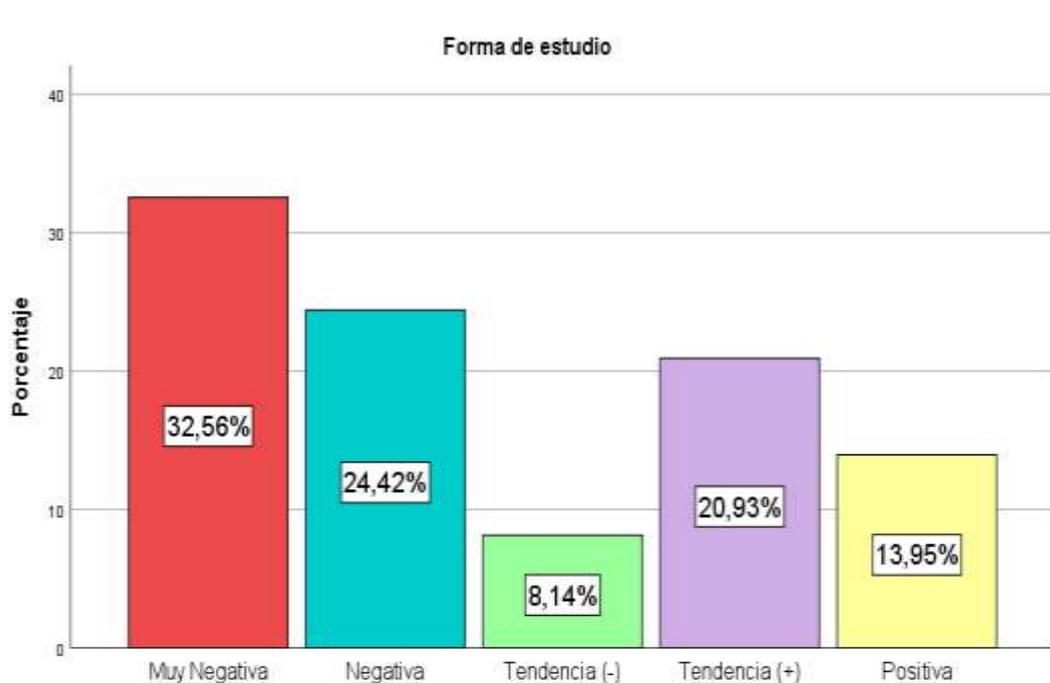


Figura 6. Forma de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

Tabla 10.

Resolución de tareas en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

	Frecuencia	Porcentaje
Muy Negativa	8	9,30%
Negativa	26	30,23%
Tendencia (-)	14	16,28%
Tendencia (+)	6	6,98%
Positiva	16	18,60%
Muy Positiva	16	18,60%
Total	86	100,00%

Fuente: Data de resultados

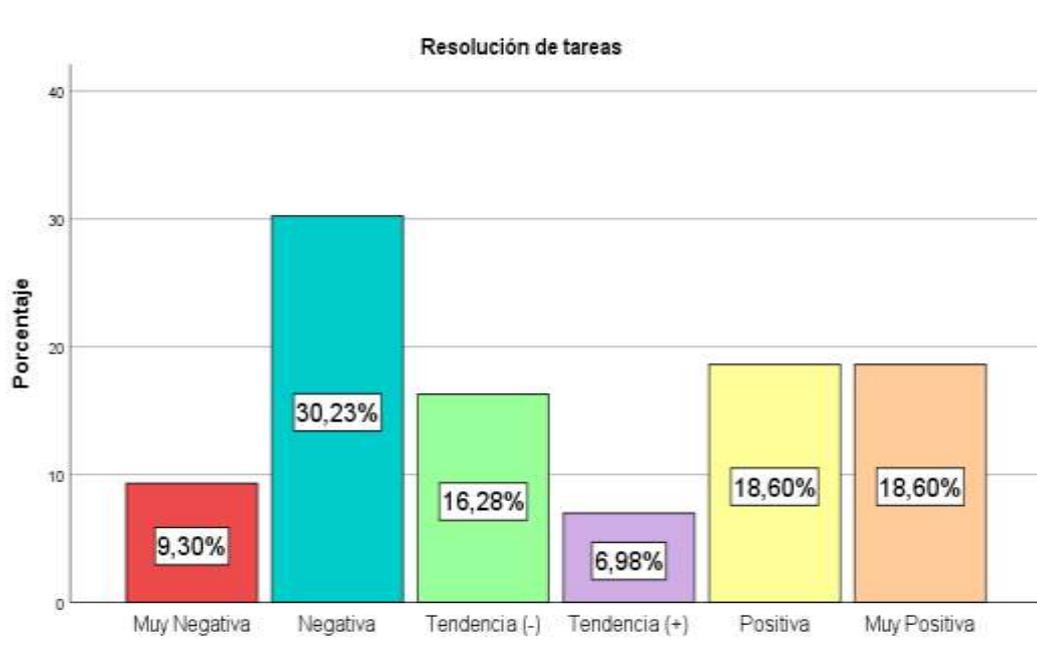


Figura 7. Resolución de tareas en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

Tabla 11.

Preparación de exámenes en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

	Frecuencia	Porcentaje
Muy Negativa	9	10,47%
Negativa	35	40,70%
Tendencia (-)	9	10,47%
Tendencia (+)	3	3,49%
Positiva	17	19,77%
Muy Positiva	13	15,12%
Total	86	100,00%

Fuente: Data de resultados



Figura 8. Preparación de exámenes en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

Tabla 12.

Forma de escuchar la clase en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

	Frecuencia	Porcentaje
Negativa	23	26,74%
Tendencia (-)	15	17,44%
Tendencia (+)	15	17,44%
Positiva	17	19,77%
Muy Positiva	16	18,60%
Total	86	100,00%

Fuente: Data de resultados

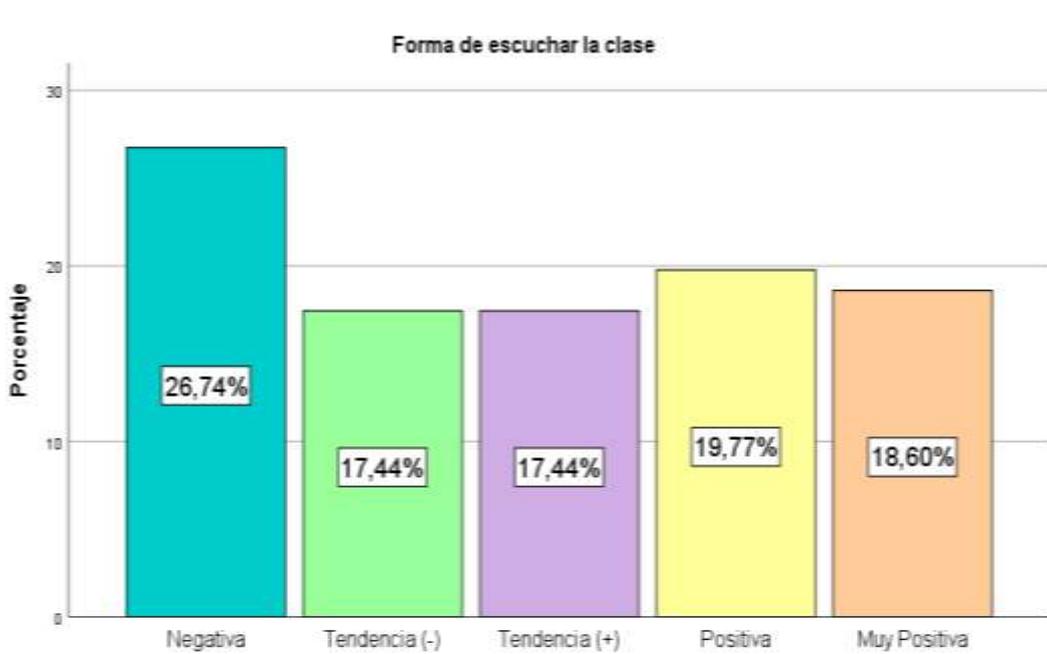


Figura 9. Forma de escuchar la clase en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

Tabla 13.

Acompañamiento al estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

	Frecuencia	Porcentaje
Muy Negativa	7	8,14%
Negativa	2	2,33%
Tendencia (-)	19	22,09%
Tendencia (+)	9	10,47%
Positiva	13	15,12%
Muy Positiva	36	41,86%
Total	86	100,00%

Fuente: Data de resultados

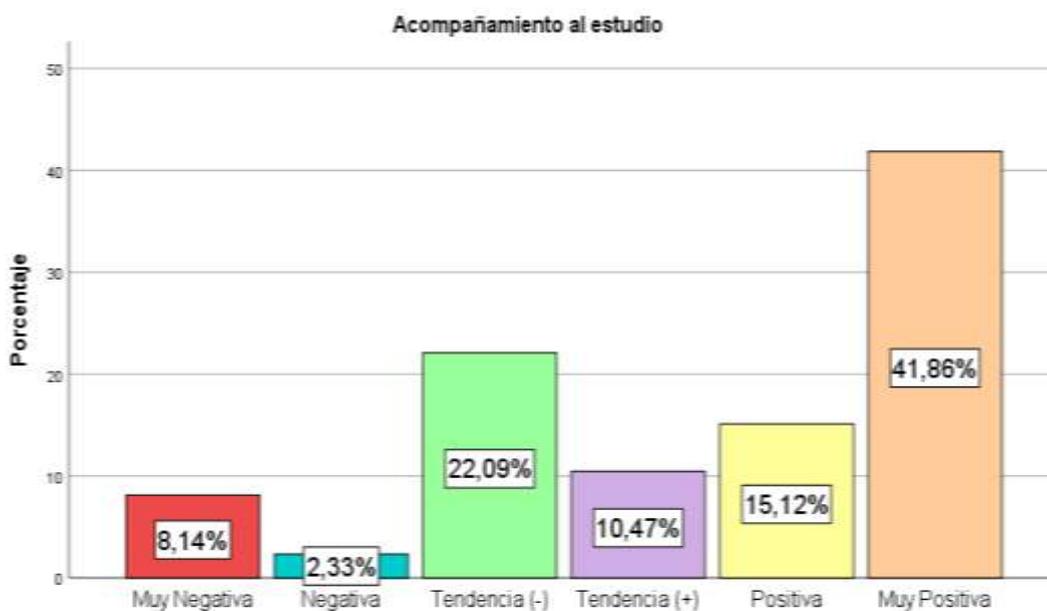


Figura 10. Acompañamiento al estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

5.2. Interpretación de Resultados

En la tabla 4 y figura 1, se observa para la variable estrés académico, donde 35 estudiantes encuestados que corresponden al 40,70% de la muestra de estudio presentan un nivel leve de estrés académico, mientras que 34 estudiantes que corresponden al 39,53% presentan un nivel moderado y 17 estudiantes que corresponden al 19,77% presentan un nivel alto. Los resultados muestran que existe una prevalencia de estrés académico leve en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

En la tabla 5 y figura 2, se muestran los resultados de la dimensión estresores, donde 30 estudiantes encuestados que corresponden al 34,88% de la muestra de estudio presentan un nivel estresores leve, mientras que 33 estudiantes que corresponden al 38,37% presentan un nivel estresores moderado y 23 estudiantes que corresponden al 26,75% presentan un nivel alto. Los resultados muestran que existe una prevalencia de estresores en un nivel moderado en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

En la tabla 6 y figura 3, se muestran los resultados de la dimensión síntomas, donde 44 estudiantes encuestados que corresponden al 51,16% de la muestra de estudio presentan un nivel leve de síntomas de estrés académico, mientras que 24 estudiantes que corresponden al 27,91% presentan síntomas un nivel moderado y 18 estudiantes que corresponden al 20,93% presentan un nivel alto. Los resultados muestran que existe una prevalencia de síntomas en un nivel leve en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

En la tabla 7 y figura 4, se muestran los resultados para dimensión Estrategias de afrontamiento, donde 54 estudiantes encuestados que corresponden al 62,79% de la muestra de estudio presentan un nivel leve, mientras que 25 estudiantes que corresponden al 29,07% presentan un nivel moderado de estrategias de afrontamiento y 7 estudiantes que corresponden al 8,14% presentan un nivel alto de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico. Los resultados muestran que

existe una prevalencia de estrategias de afrontamiento en un nivel leve en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

En la tabla 8 y figura 5, se observa para la variable hábitos de estudio, donde 41 estudiantes encuestados que corresponden al 47,67% de la muestra de estudio presentan un nivel negativo de hábitos de estudio, mientras que 10 estudiantes que corresponden al 11,63% presentan una tendencia negativa, 11 estudiantes que corresponden al 12,79% presentan una tendencia positiva, 15 estudiantes que corresponden al 17,44% presentan un nivel positivo y 9 estudiantes que corresponden al 10,47% presentan un nivel muy positivo de hábitos de estudio. Los resultados muestran que existe una prevalencia de hábitos de estudio en un nivel negativo en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

En la tabla 9 y figura 6, se muestran los resultados para la dimensión forma de estudio, donde 28 estudiantes encuestados que corresponden al 32,56% de la muestra de estudio presentan un nivel muy negativo, 21 estudiantes que corresponden al 24,42% presentan un nivel negativo, asimismo 7 estudiantes que corresponden al 8,14% presentan una tendencia negativa, mientras que 18 estudiantes que corresponden al 20,93% presentan una tendencia positiva y 12 estudiantes corresponden al 13,95% presentan un nivel positivo. Los resultados muestran que existe una prevalencia de forma de estudio en un nivel muy negativo en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

En la tabla 10 y figura 7, se muestran los resultados para la dimensión resolución de tareas, donde 8 estudiantes encuestados que corresponden al 9,30% de la muestra de estudio presentan un nivel muy negativo, 26 estudiantes que corresponden al 30,23% presentan un nivel negativo, asimismo 14 estudiantes corresponden al 16,28% presentan una tendencia negativa, mientras que 6 estudiantes corresponden al 6,98% presentan una tendencia positiva, 16 estudiantes corresponden al 18,60% presentan un

positivo y 16 estudiantes corresponden al 18,60% presentan un nivel muy positivo. Los resultados muestran que existe una prevalencia de resolución de tareas en un nivel negativo en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

En la tabla 11 y figura 8, se expone los resultados para la dimensión preparación de exámenes, donde 9 estudiantes encuestados que corresponden al 10,47% de la muestra de estudio presentan un nivel muy negativo en la preparación de sus exámenes, 35 estudiantes que corresponden al 40,70% presentan un nivel negativo, además 9 estudiantes corresponden al 10,47% presentan una tendencia negativa, mientras que 3 estudiantes corresponden al 3,49% presentan una tendencia positiva, 17 estudiantes corresponden al 19,77% presentan un nivel positivo y 13 estudiantes corresponden al 15,12% presentan un nivel muy positivo. Los resultados muestran que existe una prevalencia de preparación de exámenes en un nivel negativo en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

En la tabla 12 y figura 9, se muestran los resultados para la dimensión forma de escuchar la clase, donde 23 estudiantes encuestados que corresponden al 26,74% de la muestra de estudio presentan un nivel negativo en la forma de escuchar la clase, 15 estudiantes que corresponden al 17,44% presentan una tendencia negativa, además que 15 estudiantes corresponden al 17,44% presentan una tendencia positiva, asimismo 17 estudiantes corresponden al 19,77% presentan un nivel positivo y 16 estudiantes corresponden al 18,60% presentan un nivel muy positivo. Los resultados muestran que existe una prevalencia forma de escuchar la clase en un nivel negativo en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

En la tabla 13 y figura 10, se explica los resultados para la dimensión acompañamiento al estudio, donde 7 estudiantes encuestados que corresponden al 8,14% de la muestra de estudio presentan un nivel muy negativo, 2 estudiantes que corresponden al 2,33% presentan un nivel negativo, asimismo 19 estudiantes corresponden al 22,09% presentan una

tendencia negativa, mientras que 9 estudiantes corresponden al 10,47% presentan una tendencia positiva, 13 estudiantes corresponden al 15,12% presentan un nivel positivo y 36 estudiantes corresponden al 41,86% presentan un nivel muy positivo. Los resultados muestran que existe una prevalencia acompañamiento al estudio en un nivel muy positivo en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis inferencial (*)

En este capítulo se desarrolló la prueba de normalidad para determinar si es una distribución paramétrica o no paramétrica, de modo que se eligió la correlación correcta para la prueba de hipótesis.

Prueba de normalidad

H₀: Los datos tienen distribución normal

$p > 0,05$

H₁: Los datos no tienen distribución normal

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

Tabla 14.

Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estresores	,228	86	,000	,801	86	,000
Síntomas	,321	86	,000	,748	86	,000
Estrategias de Afrontamiento	,387	86	,000	,681	86	,000
Estrés Académico	,260	86	,000	,791	86	,000
Forma de estudio	,226	86	,000	,842	86	,000
Resolución de tareas	,207	86	,000	,874	86	,000
Preparación de exámenes	,280	86	,000	,834	86	,000
Forma de escuchar la clase	,163	86	,000	,870	86	,000
Acompañamiento al estudio	,243	86	,000	,823	86	,000
Hábitos de estudio	,290	86	,000	,792	86	,000

Fuente: Data de resultados

La muestra de estudio de la presente investigación fue mayor de 50 participantes por lo cual se utilizó la prueba Kolmogórov-Smirnov para la realización estadística de la prueba normalidad, donde los resultados obtenidos son menores a 0.05 por lo tanto se observa estar frente a una distribución no paramétrica, por lo tanto, utilizó la prueba de correlación Rho Spearman.

Prueba de hipótesis general

Hipótesis nula. $H_0: r_{xy} = 0$

No existe relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

Hipótesis alterna. $H_1: r_{xy} \neq 0$

Existe relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Estadígrafo de Prueba:

Tabla 15.

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman de Estrés académico y hábitos de estudio.

		Estrés Académico	Hábitos de estudio
Rho de Spearman	Estrés Académico	1,000	,422**
	Hábitos de estudio	,422**	1,000

El resultado del p valor (Sig =0,000) es menor al valor de significancia 0,05, de modo que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H); por este motivo, existe una relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022. Asimismo, de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho Spearman es igual a 0,422 lo que refleja que es una correlación positiva moderada.

Prueba de hipótesis específico 1

Hipótesis nula. $H_0: r_{xy} = 0$

No existe relación significativa entre la dimensión estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

Hipótesis alterna. $H_1: r_{xy} \neq 0$

Existe relación significativa entre la dimensión estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Estadígrafo de Prueba:

Tabla 16.

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman de estresores y hábitos de estudio.

		Estresores	Hábitos de estudio
Rho de	Estresores	1,000	,467**
Spearman	Coefficiente de correlación		
n	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	86	86
	Hábitos de estudio	,467**	1,000
	Coefficiente de correlación		
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	86	86

El resultado del p valor (Sig =0,000) es menor al de la significancia 0,05, por este motivo se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1); de modo que, existe una relación significativa entre la dimensión estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022. Asimismo, de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho Spearman es igual a 0,467 lo que refleja que es una correlación positiva moderada.

Prueba de hipótesis específico 2

Hipótesis nula. $H_0: r_{xy} = 0$

No existe relación significativa entre la dimensión síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

Hipótesis alterna. $H_1: r_{xy} \neq 0$

Existe relación significativa entre la dimensión síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Estadígrafo de Prueba:

Tabla 17.

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman de síntomas y hábitos de estudio.

		Síntomas	Hábitos de estudio
Rho de Spearman	Síntomas	1,000	,359**
	Coefficiente de correlación		
	Sig. (bilateral)	.	,001
	N	86	86
Hábitos de estudio	Hábitos de estudio	,359**	1,000
	Coefficiente de correlación		
	Sig. (bilateral)	,001	.
	N	86	86

El resultado del p valor (Sig =0,001) es menor al de la significancia 0,05, por este motivo que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1); de modo que, existe una relación significativa entre la dimensión síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022. Asimismo, de acuerdo a la correlación de Rho Spearman es igual a 0,359 lo que refleja que es una correlación positiva baja.

Prueba de hipótesis específico 3

Hipótesis nula. $H_0: r_{xy} = 0$

No existe relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

Hipótesis alterna. $H_1: r_{xy} \neq 0$

Existe relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha =$ acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha =$ rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Estadígrafo de Prueba:

Tabla 18.

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman de estrategias de afrontamiento y hábitos de estudio.

			Estrategias de Afrontamiento	Hábitos de estudio
Rho de Spearman	Estrategias de Afrontamiento	Coeficiente de correlación	1,000	,175*
		Sig. (bilateral)	.	,106
		N	86	86
	Hábitos de estudio	Coeficiente de correlación	,175*	1,000
		Sig. (bilateral)	,106	.
		N	86	86

El resultado del p valor (Sig =0,106) es mayor al valor de significancia 0,05, de tal forma que se rechaza la hipótesis alterna (H_1); y se acepta la hipótesis nula (H_0); de modo que, no existe una relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022. Asimismo, de acuerdo a la correlación de Rho Spearman es igual a 0,175 lo que refleja que es una correlación positiva muy baja.

VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

7.1. Comparación resultados

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022. De manera que se busca establecer la relación entre las dimensiones de estrés académico (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento), con la variable hábitos de estudio.

La mayor limitación del estudio es la aplicación instrumentos de investigación a los estudiantes; siendo menor de edad, se requiere autorización de sus padres o tutores; Algunos de ellos se negaron porque no conocían el tema, por lo que hubo que persuadirlos.

En relación al objetivo general, se ha logrado determinar que existe relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022; habiendo obtenido un p valor de 0,000; así también la correlación de Rho de Spearman fue de 0,467 siendo esta una correlación positiva moderada. Estos resultados son similares a los obtenidos por Herrera (2021), quien realizó en Ecuador una investigación en estudiantes e indica en sus resultados que existe una relación significativa entre ambas variables con un nivel de significancia de 0,000 entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo. Así mismo, los resultados difieren de los obtenidos por Paitán y Monge (2020), quien señala en sus resultados que no existe relación significativa entre las variables debido al p. valor a 0,084 superior al valor de alfa = 0,05 y un coeficiente de correlación Tau-c de Kendall de 0,168 lo cual se interpreta como correlación muy baja entre las variables estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020. En cuanto a la fundamentación teórica se encuentra Quispe y Ramos (2019), menciona que ambas variables están relacionadas debido a que los estudiantes que presentan estrés académico practican hábitos de estudio

para el control de sus propias acciones en el momento de padecer estrés o ansiedad, recurriendo a diferentes estrategias de hábitos de estudio como los esquemas, mapas, resúmenes, subrayados, etc. Además, expone que se debe utilizar contantemente las técnicas de estudio para así formar un hábito en los estudiantes llegando a ser un comportamiento automático y persistan en situaciones en el que el estudiante está expuesto a estímulos estresantes.

En cuanto a la variable estrés académico, se obtuvo que los estudiantes se encuentran en un nivel leve con 40,7%, estos resultados son similares al trabajo de investigación de Nuñez (2018) quien realizó su trabajo en Puerto Maldonado, quien señala que el 63.4% de estudiantes presentó un nivel bajo de estrés académico; así también, difieren de los siguientes autores que se menciona, dentro de ellos se tiene a Cueva (2019) quien realizó su en Lima, quien señala que el 79,3% presenta un nivel medio de estrés académico; de esa manera Valiente et al (2020) quienes realizaron su trabajo en España, señalan que el 51,4% presenta un nivel de estrés escolar medio. En cuanto a la fundamentación teórica se encuentra a Gabriel (2018) quien define al estrés académico como un fenómeno complejo donde se manifiesta diversos eventos altamente estresantes, falta de control en su entorno escolar debido a que el estudiante puede experimentar y poseer estrés y ocasionando el fracaso académico.

Por otro lado, de acuerdo a la variable hábitos de estudio los resultados obtenidos se encuentran en un nivel negativo con 47,7%, estos resultados son similares en los trabajos de investigación de los siguientes autores que se menciona, dentro de ellos se encuentra Estrada (2020) quien señala que el 37,2% presentan un nivel negativo de hábitos de estudio; de forma semejante Escajadillo (2019) estudio hecho en Lima exactamente en los Olivos, señala que el 17,4% presenta un nivel negativo; sin embargo, estos resultados también difieren en los trabajos de investigación de los siguientes autores, dentro de ellos tenemos a Zarate (2017) quien realizó en México, exactamente en Sinaloa, señala que el 53,3%, de los estudiantes presentan tendencia negativa en hábitos de estudio de igual forma Paitán y Monge (2020) que se realizó su

investigación en Huancavelica, señala que un 50,0% presenta una tendencia negativa; asimismo Cueva (2019), investigación realizada en Lima, obtuvieron que un 63,6% de estudiantes presentan un nivel regular de hábitos de estudio. En cuanto a la fundamentación teórica se encuentra Soto (2019), define los hábitos de estudio como métodos, estrategias y técnicas de estudio que los estudiantes desarrollan de manera constante adquiriendo el hábito de forma permanente en su proceso de aprendizaje para su desempeño académico.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Primera: Se determina que existe relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022; habiendo obtenido un p valor de 0,000; así también la correlación de Rho de Spearman fue de 0,422 lo que indica que es una correlación positiva moderada.

Segunda: Se determina que existe relación significativa entre la dimensión estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022; habiendo obtenido un p valor de 0,000; así también la correlación de Rho de Spearman fue de 0,467 lo que indica que es una correlación positiva moderada.

Tercera: Se determina que existe relación significativa entre la dimensión síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022; habiendo obtenido un p valor de 0,001; así también la correlación de Rho de Spearman fue de 0,359 lo que indica que es una correlación positiva baja.

Cuarta: Se determina que no existe relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022; habiendo obtenido un p valor de 0,106; así también la correlación de Rho de Spearman fue de 0,175 lo que indica que es una correlación positiva muy baja.

Recomendaciones

Primera: A la Dirección Regional de Educación de Arequipa realizar un diagnóstico situacional e impulsar más la iniciativa hacia el personal administrativo a desarrollar un plan de trabajo anual fomentando la prevención del estrés en los alumnos.

Segunda: A las autoridades de Unidad de Gestión Educativa Local de Miraflores capacitar a los docentes y psicólogos para elaborar sesiones sobre el manejo de estrategias de afrontamiento hacia los estudiantes y tener un autocontrol al presentar estrés académico ante las exigencias a las que están sometidos en el colegio.

Tercera: A los directivos y docentes elaborar talleres educativos acerca del uso y beneficios de los hábitos de estudio como también la práctica de estrategias, técnicas y métodos que existen actualmente. Asimismo, realizar este estudio a otras aulas del nivel secundaria en la institución educativa.

Cuarta: A los padres de familia asistir a los talleres acerca de estos temas y apoyar en casa a sus hijos a desarrollar el hábito de organizar y planificar para tener un óptimo aprendizaje.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abuid, D., & Hurtado, F. (2017). *Estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una universidad privada de Arequipa*. [Tesis para optar el título profesional en Psicología, Universidad católica de San pablo]. http://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/UCSP/15533/1/ABUID_TR_AVERSO_DAN_EST.pdf
- Alsulami, S., Al Omar, Z., Binnwejim, M., Alhamdan, F., Aldrees, A., Al-Bawardi, A. & Alhabeeb, M. (2018). Perception of academic stress among Health Science Preparatory Program students in two Saudi universities. *Advances in Medical Education and Practice*. doi:<https://doi.org/10.2147/AMEP.S143151>
- Altamirano, J. (2018). *Los hábitos de estudio y su implicación en el rendimiento académico de los estudiantes de tercero de bachillerato en la asignatura de química en el primer trimestre del año lectivo 2017-2018*. [Tesis de maestría en Gerencia y Liderazgo Educativo, Universidad Técnica particular de Loja]. Repositorio Institucional UTPI: <https://dspace.utpl.edu.ec/bitstream/20.500.11962/22053/1/Altamirano%20Rueda%2c%20Jorge%20Alonso.pdf>
- Barraza, A. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358918.pdf>
- Cadena, P., Rendón, R., Aguilar, J., Salinas, E., De la Cruz, F., y Sargeman, D. (2017). Quantitative methods, qualitative methods or combination of research: an approach in the social sciences. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 8(7). <https://www.redalyc.org/pdf/2631/263153520009.pdf>
- Cansino, M. (2019). Diferencias entre análisis bivariado y multivariado. Cuida tu dinero. <https://www.cuidatudinero.com/13103865/diferencias-entre-analisis-bivariado-y-multivariado>

- Carrasco, E. (2020). *Ansiedad y hábitos de estudio en los adolescentes de una Institución educativa de la ciudad de Lima*. [Tesis para optar el título profesional en Psicología, Universidad Señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7562/Carrasco%20Montalvo%20Esther%20Aurora.pdf?sequence=1>
- Cevallos, L., Valencia, N., & Barros, R. (2017). Análisis Estadístico Univariado. Vicerrectorado de Investigación. *Gestión del Conocimiento y Posgrado*. <http://142.93.18.15:8080/jspui/bitstream/123456789/86/1/LIBRO%20CORRECCIONES.pdf>
- Checca, H. (2018). Comprendiendo las competencias, capacidades y desempeños del Currículo Nacional del Perú. *Visionaria Network*. <https://visionarianetwork.org/para-docentes/comprendiendo-competencias-capacidades-desempenos-curriculo-nacional-peru/>
- Córdova, C. (2018). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería*. [Tesis para optar el título profesional de Psicólogo, Universidad Peruna Unión]. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1298/Carlos_Tesis_Titulo_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Cueva, E. (2019). *Hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita, 2019*. [Tesis de maestría en Psicología Educativa, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37901#:~:text=Se%20puede%20concluir%20que%20no,Instituci%C3%B3n%20Educativa%20Santa%20Anita%2C%202019.>
- Cusihualpa, R. (2016). *Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes*. [Tesis para optar el título profesional de Psicología, Universidad Alas Peruanas]. https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.12990/3006/Tesis_H%c3%a1bitos_Estr%c3%a9s_Estudiantes.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Escajadillo, A. (2018). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la I. E. 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos 2018*. [Tesis de maestría en Psicología Educativa, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo_PAV.pdf?sequence=1
- Estrada, A. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Socialum*. doi:<https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.557>
- Fernández, F. (2022). Las Mejores Técnicas de Estudio: Por orden de Efectividad 2022. *Lectura Ágil*.<https://lecturaagil.com/tecnicas-de-estudio/>
- Gabriel, T. (2018). *Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad particular, Huancayo - 2018*. [Tesis para optar el título profesional de Psicóloga, Universidad Peruana los Andes]. <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2020/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia porCovid-19. *Innovación más desarrollo*. <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- Guerrero, G. (2017). *El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato*. [Proyecto de Investigación para optar el título de Psicóloga Clínica, Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato].<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2151/1/76573.pdf>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (Quinta ed.). McGrawHill .

- Herrera, J. (2021). *Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador*. [Tesis de maestría en Psicología Educativa, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/70521>
- López, R., & Fachelli, S. (2015). El proceso de investigación. *Metodología de la investigación Social Cuantitativa*. <http://ddd.uab.cat/record/129382>
- Matencio, G. (2016). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en la asignatura de matemáticas de los estudiantes del primer semestre del Senati centro de formación profesional San Ramón - 2016*. [Tesis de maestría en Docencia Profesional Tecnológica, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UPCH. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/7764/Habitos_MatencioGeronimo_Gary.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Nuñez, K. (2018). *Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billingham, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018*. [Tesis de maestría en Educación con Mención en Investigación y Docencia Universitaria, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional UPEU. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2151/Kuctsy_Tesis_Maestro_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Octasya, T., & Munawaroh, E. (2021). Level of Academic Stress for Students of Guidance and Counseling at Semarang State University during the Pandemic. *Journal of Professionals in Guidance and Counseling*. doi:<https://doi.org/10.21831/progcouns.v2i1.40275>
- Ortiz, F. (2016). *Diccionario de Metodología de la Investigación Científica (Cuarta Edición)*. Mexico: Editorial Limusa.

- Oseguera, G. (2022). Definición de Ansiedad. *Definición ABC*.
<https://www.definicionabc.com/ciencia/ansiedad.php>
- Paitán, L., & Monge, L. (2020). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una Institución educativa particular de Huancavelica - 2020*. [Tesis para optar el título profesional en Psicología, Universidad Peruana los Andes].
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1843/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Palacios, S. (2016). *Hábitos de estudio en estudiantes de tercer grado de educación secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Piura durante el año escolar 2016*. [Tesis para optar Título profesional en Educación, Nivel Primaria, Universidad de Piura].
<https://hdl.handle.net/11042/3062>
- Paniagua, S. (2017). ¿Por qué es tan importante los hábitos de estudio? *Grupo Crece*.
<http://www.grupocrece.es/blog/Psicolog%C3%ADapor-que-es-tan-importante-el-hbito-de-estudio>
- Pathak, G. (2018). *Estrés académico, hábitos de estudio y logros académicos de los profesores en formación en Delhi*. Academia.edu.
https://www.academia.edu/34266911/ACADEMIC_STRESS_STUDY_HABITS_AND_ACADEMIC_ACHIEVEMENT_OF_TEACHER_TRAINEES_IN_DELHI
- Pérez, J. (2020). Definición de Sintomatología. *Definición.DE*.
<https://definicion.de/sintomatologia/>
- Pérez, J., & Gardey, A. (2021). Definición de Prevención. *Definición.De*.
<https://definicion.de/prevencion/>
- Quispe, J., & Ramos, M. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la universidad nacional de San Agustín*. [Tesis para optar el título profesional en Psicología, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa].

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10187/PSquvajk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ramírez, J. (2018). Estrés académico y sus consecuencias corpóreas y emocionales en estudiantes de contexto universitario. *Rastros Rostros*, 20(36).<https://revistas.ucc.edu.co/index.php/ra/article/view/3932>

Rojas, A. (2017). *Investigación e Innovación Metodológica*.[http://investigacionmetodologicaderojas.blogspot.com/2017/09/poblacionymuestra.html#:~:text=Tamayo%20y%20Tamayo%20\(2006\)%2C,176](http://investigacionmetodologicaderojas.blogspot.com/2017/09/poblacionymuestra.html#:~:text=Tamayo%20y%20Tamayo%20(2006)%2C,176).

Rojas, A. (2017). Población y Muestra. *Investigación e Innovación Metodológica*. [http://investigacionmetodologicaderojas.blogspot.com/2017/09/poblacionymuestra.html#:~:text=Tamayo%20y%20Tamayo%20\(2006\)%2C,176](http://investigacionmetodologicaderojas.blogspot.com/2017/09/poblacionymuestra.html#:~:text=Tamayo%20y%20Tamayo%20(2006)%2C,176).

Ruiz, L. (2022). ¿Qué es la psicometría? *PSYCIENCIA*.
<https://www.psyciencia.com/que-es-la-psicometria/>

Soto, W. (2019). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la universidad nacional del Antiplano, Puno - 2019*. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería, Universidad Nacional del Antiplano de Puno].
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13373/Soto_Quispe_Wendy_Yasmeny.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Thakkar, A. (2018). Academic Stress in Students. *Medium*.
<https://medium.com/onefuture/academicstressinstudents498c34f064d7>

Toribio, C., & Franco, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Unsis*.http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3numero7/A2_Estres_acad.pdf

Ucha, F. (2022). Definición de Comportamiento. *Definición ABC*.
<https://www.definicionabc.com/social/comportamiento.php>

- Valiente, C., Suárez, J., & Martínez, M. (2020). Self-regulation of learning, school stress and academic performance. *European Journal of Education and Psychology*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7670931>
- Vergara, C. (2017). Las consecuencias negativas del estrés en la educación. *Actualidad en Psicología*. <https://www.actualidadenpsicologia.com/estres-y-educacion/>
- Vicuña, L. (1999). *Inventario de Hábitos de Estudio centro de Desarrollo e Investigación Psicológica de Lima*. CEDEIS.1999.
- Zarate, N. (2017). Estres y habitos escolares en estudiantes de Sinaloa. *Revista de la fundacion Educacion Medica*. Mexico.
<http://scielo.script=hjarttext&pid=S21049832201800007&Ing=r>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

TITULO: ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE MIRAFLORES, AREQUIPA – 2022.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022?</p> <p>PROBLEMAS ESPECIFICOS</p> <p>PE1. ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>OE1. Determinar la relación que existe entre la dimensión estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>Existe relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</p> <p>HE1. Existe relación significativa entre la dimensión estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.</p>	<p>Variable X. Estrés Académico</p> <p>Dimensiones:</p> <p>D1. Estresores</p> <p>D2. Síntomas</p> <p>D3. Estrategias de Afrontamiento</p> <p>Variable y. Hábitos de estudio</p> <p>Dimensiones:</p> <p>D1. Forma de estudio</p> <p>D2. Resolución de tareas</p> <p>D3. Preparación de exámenes</p>	<p>Tipo: Aplicada</p> <p>Diseño: No experimental, Descriptivo correlacional</p> <p>Población: 86 Estudiantes</p> <p>Muestra: 86 Estudiantes del Primero de Secundaria</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El Inventario SISCO del Estrés Académico

<p>PE2. ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022?</p> <p>PE3. ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022?</p>	<p>OE2. Determinar la relación que existe entre la dimensión síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.</p> <p>OE3. Determinar la relación que existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.</p>	<p>HE2. Existe relación significativa entre la dimensión síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.</p> <p>HE3. Existe relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa – 2022.</p>	<p>D4. Forma de escuchar la clase</p> <p>D5. Acompañamiento al estudio</p>	<p>- Inventario de Hábitos de estudio CASM – 85</p>
---	---	---	--	---

Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

Inventario de Hábitos de estudio CASM – 85

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

Grado: _____ Sección: _____ Centro de Estudios: _____

INSTRUCCIONES

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

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

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

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

Fuente: Córdoba (2018)

Inventario SISCO del Estrés Académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante sus estudios. La sinceridad con que respondas será de gran utilidad para la investigación. 1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

___ Sí ___ No

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

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

1	2	3	4	5

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

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

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

Reacciones físicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

Reacciones psicológicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

Reacciones comportamentales	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar, discutir o pelear					
Aislamiento de los demás					
Desánimo para realizar las labores escolares					
Comer más o comer menos alimentos					
Otra (Especifique)					

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a la iglesia, misa o culto)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Contar lo que me pasa a otros (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra: _____ (Especifique)					

Fuente: Herrera (2021)

Anexo 3: Autorización del uso del Instrumento

Autorización para el uso del instrumento Inventario de Hábitos de estudio CASM – 85.

07 de mayo del 2022

**AUTORIZACIÓN PARA EL
USO DE INSTRUMENTOS**

Yo **JOSELINE PATRICIA HERRERA ALVAREZ** Magister en Psicología Educativa identificada con DNI N° 0922132691.

Por la presente autorizo a Luis Enrique Velazco Montoya identificado con DNI N° 76275793 y a Geraldine Fiorella Alarcon Huachaca identificada con DNI N° 71381371. Utilizar el instrumento Inventario de Hábitos de estudio CASM – 85 aplicado en mi investigación titulada "Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador", en la Universidad Cesar Vallejo, para que continúe con su proceso de investigación y aplicar los mismos en su tesis.

Josefine Herrera A

Josefine Patricia Herrera Alvarez
DNI: 0922132691

Autorización para el uso del instrumento Inventario del Estrés Académico SISCO.

04 de junio del 2022

**AUTORIZACIÓN PARA EL
USO DE INSTRUMENTOS**

Yo **CARLOS CÓRDOVA AGUILAR** Licenciado en Psicología identificado con DNI N° 46375825.

Por la presente autorizo a Luis Enrique Velazco Montoya identificado con DNI N° 76275793 y a Geraldine Fiorella Alarcon Huachaca identificada con DNI N° 71381371. Utilizar el instrumento Inventario SISCO del Estrés Académico aplicado en mi investigación titulada "Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2018.", en la Universidad Peruana Unión, para que continúe con su proceso de investigación y aplicar los mismos en su tesis.



Carlos Cordova Aguilar
PSICÓLOGO
C.Ps.P. 33234

Carlos Córdova Aguilar
DNI: 46375825

Anexo 4: Data de resultados

VX. Estrés académico																													
D1. Estresores								D2. Síntomas															D3. Estrategias de afrontamiento						
I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21	I22	I23	I24	I25	I26	I27	I28	I29	
Encuestado 01	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	2	1
Encuestado 02	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1
Encuestado 03	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3	
Encuestado 04	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	
Encuestado 05	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	3	1	3	1	1	
Encuestado 06	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	3	1	
Encuestado 07	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	
Encuestado 08	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	
Encuestado 09	1	1	1	2	1	1	3	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	
Encuestado 10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	3	1
Encuestado 11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	3	1	
Encuestado 12	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	5	4	5	4	
Encuestado 13	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	3	
Encuestado 14	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	1	4	2	
Encuestado 15	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	
Encuestado 16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	4	1	2	1	
Encuestado 17	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	
Encuestado 18	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	3	3	3	
Encuestado 19	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	3	1	
Encuestado 20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	3	1	1	
Encuestado 21	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	
Encuestado 22	3	3	5	4	4	4	2	4	2	3	3	2	4	2	3	2	3	4	2	2	3	2	4	5	3	3	1	2	
Encuestado 23	2	5	4	5	4	3	5	2	3	2	3	3	5	5	4	4	4	5	3	3	5	2	4	1	3	1	1	1	
Encuestado 24	3	5	4	3	2	4	2	4	4	3	3	1	3	4	5	2	3	4	2	1	3	4	2	2	2	3	3	1	
Encuestado 25	2	4	2	4	3	0	4	3	5	2	4	3	5	5	2	3	3	5	3	2	2	3	4	1	2	1	1	3	
Encuestado 26	2	4	3	4	4	3	4	4	3	2	1	3	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	2	3	3	2	3	4	2
Encuestado 27	2	5	3	4	3	2	3	3	4	3	2	2	4	5	3	4	3	4	3	2	3	4	5	2	3	1	1	3	1
Encuestado 28	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	2	2	1	2	2	1
Encuestado 29	2	4	4	4	4	4	4	5	3	2	1	1	3	3	3	2	3	3	2	2	1	3	2	3	2	1	2	4	3

Encuestado 30	2	4	2	4	4	4	2	4	2	2	2	3	2	2	4	4	5	3	3	3	2	3	4	4	5	5	5	5	5	
Encuestado 31	4	3	3	3	1	2	3	3	5	5	4	4	4	5	5	3	5	4	2	1	5	4	5	5	1	1	2	5	5	
Encuestado 32	2	4	1	5	4	3	5	4	5	5	3	4	5	5	3	2	2	4	4	2	4	3	5	3	5	1	2	5	4	
Encuestado 33	3	4	2	3	3	5	2	4	2	3	1	3	5	4	4	4	4	5	5	3	4	4	3	1	1	1	2	4	4	
Encuestado 34	3	4	2	4	5	3	5	3	5	4	3	2	1	1	5	5	4	5	3	1	4	5	3	5	3	3	3	1	4	
Encuestado 35	1	5	1	3	2	3	1	4	4	1	5	3	4	1	4	3	4	4	3	2	4	3	3	2	3	3	2	4	3	
Encuestado 36	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	3	3	5	5	2	2	4	4	2	3	4	5	2	2	2	2	4	2	
Encuestado 37	2	4	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	4	1	1	3	2	1	2	2	1	
Encuestado 38	2	1	2	3	2	2	3	2	3	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	4	4	1	
Encuestado 39	1	5	1	1	1	1	3	5	1	1	2	1	1	3	4	4	5	4	1	1	1	4	1	5	1	1	2	1	2	
Encuestado 40	2	1	1	2	2	2	4	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	4	2	2	4	1
Encuestado 41	2	1	1	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	2	1	2	4	
Encuestado 42	3	3	2	3	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	
Encuestado 43	2	3	1	2	2	4	3	3	1	2	2	2	3	1	2	1	4	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	
Encuestado 44	1	3	1	4	3	2	1	1	2	3	1	1	2	3	4	3	3	4	1	1	1	3	2	1	2	2	1	1	2	
Encuestado 45	1	4	5	1	1	1	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	4	4	1	1	1	
Encuestado 46	1	3	2	3	4	2	1	5	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	4	4	1	3	5	1	
Encuestado 47	3	2	2	3	2	3	2	3	1	1	1	2	3	1	2	1	3	2	3	2	3	3	4	1	4	1	4	1	4	
Encuestado 48	1	2	3	3	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	2	5	5	3	
Encuestado 49	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	4	2	1	3	1
Encuestado 50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	3	1	1
Encuestado 51	4	3	4	4	4	3	2	4	2	2	3	3	3	2	2	4	3	3	1	1	1	2	4	2	4	5	3	2	2	
Encuestado 52	2	5	2	2	2	3	3	5	4	3	5	1	1	3	4	4	2	4	1	1	2	4	2	2	2	1	1	2	4	
Encuestado 53	3	5	3	2	3	1	3	1	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	1	2	4	2	2	1	2	3	2	
Encuestado 54	4	5	3	4	5	4	5	4	3	1	2	3	1	4	4	3	2	1	5	4	2	3	3	5	4	3	4	5	2	
Encuestado 55	4	4	3	4	4	3	4	2	4	1	4	1	4	1	4	2	3	1	1	1	3	1	3	4	3	1	2	2	1	
Encuestado 56	2	3	2	3	3	4	2	4	4	3	4	2	1	3	3	4	5	2	2	1	2	1	3	4	4	4	3	4	2	
Encuestado 57	4	4	4	1	3	3	4	3	1	2	2	2	2	1	3	2	3	3	1	1	1	1	1	5	4	4	2	1	2	
Encuestado 58	3	2	1	4	4	4	4	5	3	2	2	2	4	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	4	3	2	2	3	4	
Encuestado 59	3	3	1	4	4	2	3	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	3	2	1	3	3	2	4	5	3	4	4	3	
Encuestado 60	4	5	3	4	5	2	5	5	4	3	5	2	4	2	5	1	5	1	1	1	2	2	1	5	4	3	3	4	5	
Encuestado 61	3	4	5	3	4	3	4	4	3	3	1	1	4	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	3	2	4	3	2	1	
Encuestado 62	3	5	2	5	5	5	5	3	2	1	1	1	3	1	1	1	1	5	1	2	2	1	1	4	5	4	1	1	1	
Encuestado 63	3	3	2	4	4	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	4	4	5	3	4	3	
Encuestado 64	3	4	5	4	3	2	5	2	2	2	2	2	1	4	2	4	2	4	2	3	1	2	2	5	4	3	4	2	3	2
Encuestado 65	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1	1	1	1	1	1	
Encuestado 66	5	4	2	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	3	5	5	4	3	2	1	1	1	1	
Encuestado 67	2	2	3	4	2	3	3	4	1	1	2	1	3	2	3	1	4	5	2	2	1	3	3	4	2	5	2	3	3	

Encuestado 68	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3		
Encuestado 69	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	5	3	2	3	3	4	4	5	2	1	3	2		
Encuestado 70	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1	1	1	1	1	1		
Encuestado 71	5	4	2	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	3	5	5	4	3	2	1	1	1	1		
Encuestado 72	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1	1	1	1	1	1		
Encuestado 73	5	4	2	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	3	5	5	4	3	2	1	1	1	1		
Encuestado 74	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1	1	1	1	1	1		
Encuestado 75	5	4	2	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	3	5	5	4	3	2	1	1	1	1		
Encuestado 76	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	3	4	4	4	2	1	2	1	1	3	1	
Encuestado 77	3	4	3	4	4	4	3	2	2	3	3	1	4	2	3	4	4	4	4	2	1	2	3	3	4	3	2	2	3		
Encuestado 78	2	3	1	4	3	3	5	2	5	3	3	2	2	4	2	2	4	4	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	1		
Encuestado 79	3	2	5	5	5	5	5	5	4	3	3	4	5	4	4	5	5	4	1	1	3	4	5	2	3	1	4	3	5		
Encuestado 80	3	4	2	5	4	5	5	5	5	5	2	3	5	2	1	5	5	5	5	4	5	5	5	4	3	1	2	2	2		
Encuestado 81	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	3	4	2	2	2	1	1	2	2	1		
Encuestado 82	5	4	5	5	3	5	4	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	2	2	5	5	2	2	1	2	2	5	1		
Encuestado 83	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1	1	1	1	1	1		
Encuestado 84	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1	1	1	1	1	1		
Encuestado 85	5	4	2	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	5	4	3	2	1	1	1	1		
Encuestado 86	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	3	4	3	3	3	3	4	2	1	1	4	3	3	3	2	2	3	2

Anexo 5: Consentimiento informado y Asentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

"ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE MIRAFLORES, AREQUIPA – 2022"

Institución : Universidad Autónoma de Ica.

Responsables : Alarcon Huachaca Geraldine y Velazco Montoya Luis

Objetivo de la investigación: Por la presente lo estamos invitando a su menor hijo(a) a participar de la investigación que tiene como finalidad determinar la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundario. Al participar del estudio, su menor hijo (a) deberá resolver un cuestionario de 48 ítems, los cuales serán respondidos de forma anónima.

Procedimiento: Si acepta que su menor hijo(a) participe de este estudio, su hijo(a) deberá responder un cuestionario denominado "Inventario de Hábitos de estudio CASM – 85" y "El Inventario SISCO", el cual deberá ser resueltos en un tiempo de 30 minutos, dicho cuestionario será realizado de manera presencial.

Confidencialidad de la información: El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, las responsables de la investigación garantizan que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

Consentimiento: Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por el/las Investigadoras, y acepto, voluntariamente, que mi menor hijo(a) participe del estudio, habiéndome informado sobre el propósito de la investigación, así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

Arequipa, de, de 2022

Firma:

Apellidos y nombres:

DNI:

ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a estudiante:

Con el respeto que se merece, somos los estudiantes Alarcon Huachaca Geraldine y Velazco Montoya Luis del programa académico de Psicología de la Universidad Autónoma de Ica. En la actualidad nos encontramos realizando una investigación sobre el tema: "ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE MIRAFLORES, AREQUIPA – 2022"; por eso quisiéramos contar con tu valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de un cuestionario que deberán ser completados con una duración de aproximadamente 30 minutos. Su participación será totalmente voluntaria y los datos recogidos serán tratados confidencialmente, su utilización será únicamente para fines de este estudio.

En caso tengas alguna duda con respecto a la investigación te puedes contactar al teléfono 940236972, o por el correo electrónico a Geraldine_alarcon27@hotmail.com.

De aceptar participar en la investigación, debes firmar este documento como evidencia de haber sido informado sobre los procedimientos de la investigación.

Gracias por tu gentil colaboración.

Acepto participar voluntariamente en la investigación: Si No

Lugar: Institución Educativa 40159 EJÉRCITO "AREQUIPA" Fecha:/...../.....

FIRMA DE LA PARTICIPACIÓN

Anexo 6: Documentos administrativos



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Chincha Alta, 22 de junio del 2022

OFICIO N°160-2022-UAI-FCS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA 40159 EJÉRCITO "AREQUIPA"
CRL EP MARCO ANTONIO ÁLVAREZ CABRERA
DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
AV. PROGRESO N° 1220, MIRAFLORES, AREQUIPA

PRESENTE.-

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, proyección y extensión universitaria y bienestar universitario.

En tal sentido, nuestros estudiantes de los últimos semestres académicos se encuentran en el desarrollo de su Trabajo de Investigación, que le permitirán obtener el Título Profesional anhelado, de acuerdo con las líneas de investigación de nuestra Facultad, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. Los estudiantes han tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **AUTORIZACIÓN** de la Institución elegida, para que los estudiantes puedan poder proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la Carta de Presentación de las estudiantes con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación que será de gran utilidad para su institución.

Sin otro particular y en la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.



DRA. JUANA MARÍA MARCOS ROMERO
DECANA



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

CARTA DE PRESENTACIÓN

El Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

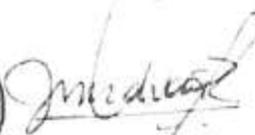
Hace Constar:

Que, GERALDINE FIORELLA ALARCON HUACHACA identificada con DNI 71381371 y LUÍS ENRIQUE VELAZCO MONTOYA identificado con DNI 76275793 del Programa Académico de Psicología, quien viene desarrollando la Tesis Profesional: **"ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE MIRAFLORES, AREQUIPA - 2022"**

Se expide el presente documento, a fin de que el responsable de la Institución, tenga a bien autorizar a los interesados en mención, aplicar su instrumento de investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 22 de junio del 2022




DRA. JUANA MARÍA MARCOS ROMERO
DECANA

Av. Abelardo Alva Maúrtua 489 - 499 | Chincha Alta - Chincha - Ica

☎ 056 269176

🌐 www.autonomadeica.edu.pe



12:19am

30/06/22



PERÚ

Ministerio
de Defensa

Ejército
del Perú

Comando de Bienestar
del Ejército - JAE

Institución Educativa
N° 40159 Ejército
Arequipa

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

"Año del Bicentenario del Congreso de la República del Perú"

Arequipa, 04 de julio del 2022

Oficio N° 115-2022/COBIENE/JAE/IE40159 "EA"/Secretaría/02.00

Señor **DRA. JUANA MARÍA MARCOS ROMERO**
Decana de facultad de Ciencias de la Salud Universidad
Autónoma de Ica

Remite : Autorización para recojo de información y aplicación de
instrumentos de investigación.

Ref. : OFICIO N° 160-2022-UAI-FCS

Tengo el agrado de dirigirme a Ud. para expresarle un cordial saludo a nombre de la Institución Educativa del Ejército Arequipa y comunicar que se ha recepcionado el OFICIO N° 160-2022-UAI-FCS, por consiguiente, esta Dirección autoriza a los estudiantes **Bach Geraldine Fiorella Alarcon Huachaca** y **Luis Enrique Velazco Montoya** del Programa Académico de Psicología a realizar el recojo de información y aplicación de instrumentos de la tesis profesional: "ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE MIRAFLORES, AREQUIPA – 2022", porque no dudamos con la importante contribución que realizará dicha investigación en nuestra Institución Educativa.

Sin otro particular, expreso a Ud. los sentimientos de mi especial consideración y estima.

Dios guarde a Ud.



O-224893271- A+
MARCO ANTONIO ÁLVAREZ CABRERA
Coronel del Ejército
Director LE N° 40169- Ejército "AREQUIPA"



EJÉRCITO DEL PERU
III DIVISION DE EJÉRCITO
Institucion Educativa N° 40159 Ejército "Arequipa"
Codigo Local: 061908

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

CONSTANCIA

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 40159 DEL EJÉRCITO "AREQUIPA" DE LA CIUDAD DE AREQUIPA, QUE SUSCRIBE:

HACE CONSTAR:

A los Bach. Geraldine Fiorella Alarcon Huachaca y Luis Enrique Velazco Montoya; estudiantes de Programa Académico de Psicología de la Universidad Autónoma de Ica; con su tesis titulada: "ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE MIRAFLORES, AREQUIPA – 2022"; aplico de manera satisfactoria sus instrumentos de investigación en esta institución.

Se expide la presente constancia a solicitud de la parte interesada, para los fines que estimen convenientes.

Arequipa, 22 de julio de 2022.



O-22481-271/A*
MARCO ANTONIO ALVAREZ CABREDA
CORONEL
DIRECTOR
I. E. N° 40159 Ejército "Arequipa"

Anexo 7: Evidencias fotográficas







Anexo 8: Informe de Turnitin al 28% de similitud

ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE MIRAFLORES, AREQUIPA – 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

20%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

13%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

7%

2

[Submitted to Universidad Autonoma del Peru](#)

Trabajo del estudiante

4%

3

repositorio.autonomadeica.edu.pe

Fuente de Internet

4%

4

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

3%

5

[Submitted to Universidad Señor de Sipan](#)

Trabajo del estudiante

1%

6

[Submitted to unsaac](#)

Trabajo del estudiante

1%

7

revistasocialium.com

Fuente de Internet

1%