

# UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad de Ciencias de la Salud  
Escuela Profesional de Psicología



## TESIS

**TÍTULO** : ESTRÉS ACADÉMICO Y  
HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES  
DEL 3° AL 5° DE SECUNDARIA DE UNA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE  
CHANCHAMAYO - 2021

**Para Optar** : Título Profesional de Psicóloga

**Autor** : Bachiller Ortiz Porras Julisa Luz

**Asesores** : Metodológica: Mg. Jessenia Vásquez Artica  
Temática: Mg. Osmar Sapaico Vargas

**Línea De Investigación Institucional:** Salud y gestión de la salud

**Fecha De Inicio Y Término:** septiembre 2021 – enero 2022

**HUANCAYO – PERÚ - 2022**

### **DEDICATORIA**

Dedico esta tesis a Dios por brindarme fuerza para enfrentar diversos problemas de la vida, a mis padres quien a lo largo de toda mi vida siempre me ha brindado su apoyo y haberme motivado siempre, a mis hermanas que siempre confiaron en mí y por haberme brindado sus apoyos, así como confiar en mí.

**La Autora**

## **AGRADECIMIENTO**

En primer momento agradezco cordialmente a la Universidad Peruana los Andes, a mis Asesores: Jessenia Vásquez Artica y Osmar Sapaico Vargas por haberme guiado en todo este transcurso y a todas las personas que me ayudaron incondicionalmente y desinteresadamente.

**Bach. Ortiz Porras, Julisa Luz**

## **INTRODUCCIÓN**

Esta investigación da a conocer que el estrés académico siendo aquella fase que es presentada en el alumno de manera psíquica y adaptable (Barraza, 2006), permite que los alumnos en edad adolescente estén propensos a evidenciar un incremento en los niveles de estrés ya que existen hábitos que constantemente se realizan, ya que estas acciones son regidas por los altos niveles de exigencia que son regidas por los diversos estándares de calidad e instrucción en el rango académico (Escajadillo, 2019). Hay diversas investigaciones donde se observan que el 25% a más de sujetos sufren de niveles elevados de estrés, en algunos lugares más del 50% de los habitantes padecen de algún problema emocional y fisiológico ocasionado de algún cuadro estresante (Caldero, Pulido y Martínez, 2007).

La investigación sobre esta problemática se efectuó por el interés principal de determinar la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del tercero al quinto de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021. Este trabajo se apoyó en el método científico y el método hipotético - deductivo, de un tipo básica cuantitativa, nivel correlacional y de un diseño no experimental transversal correlacional, ya que se midió dos variables por separado con una sola población para después establecerse la relación que existe entre ambos constructos y deducir los resultados en base a la inferencia de las teorías empleadas.

Esta investigación estuvo ordenada en 5 capítulos. El Capítulo uno presenta Planteamiento del problema. Por el Capítulo dos está el marco teórico junto a los antecedentes, bases teóricas y el marco conceptual. Del capítulo tres se presenta Hipótesis, clasificados con hipótesis general, hipótesis específicas así mismo variables. Cuarto capítulo se encuentra metodología en base al método, tipo, nivel, diseño, población - muestra, las técnicas de procesamiento, los instrumentos de recolección de datos, análisis de datos y aspectos éticos de investigación; capítulo cinco; se muestran resultados, discusión y conclusión de la investigación, recomendaciones; terminando con referencias bibliográficas junto a los anexos.

**CONTENIDO**

Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Introducción .....	iv
Contenido .....	vi
Contenido de tablas .....	ix
Contenido de figuras.....	x
Resumen .....	xi
Abstract .....	xii
<b>I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>13</b>
1.1.Descripción de la realidad problemática .....	13
1.2.Delimitación del problema .....	17
1.1.1.Delimitación Espacial .....	17
1.1.2.Delimitación Temporal .....	17
1.1.3.Delimitación Temática .....	17
1.3.Formulación del problema .....	17
1.3.1. Problema general .....	17
1.3.2. Problemas específicos .....	18
1.4.Justificación .....	18
1.4.1. Social .....	18
1.4.2. Teórica .....	18
1.4.3. Metodológica .....	19
1.5.Objetivos .....	19
1.5.1 Objetivo general .....	19
1.5.2 Objetivos específicos .....	19
<b>II. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>21</b>

2.1. Antecedentes .....	21
2.2. Bases teóricas .....	24
2.2.1. Estrés académico .....	24
2.2.1.1. Perspectiva cognoscitiva – sistémica .....	25
2.2.2. Hábitos de estudio .....	26
2.2.2.1. Importancia de los hábitos de estudio .....	27
2.3. Marco conceptual .....	27
<b>III. HIPÓTESIS .....</b>	<b>30</b>
3.1. Hipótesis general .....	30
3.2. Hipótesis específicas .....	30
3.3. Variables .....	31
<b>IV. METODOLOGÍA .....</b>	<b>33</b>
4.1. Método de Investigación .....	33
4.2. Tipo de Investigación .....	33
4.3. Nivel de Investigación .....	33
4.4. Diseño de la Investigación .....	33
4.5. Población y muestra .....	34
4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos .....	36
4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos .....	41
4.8. Aspectos éticos de la investigación .....	41
<b>V. RESULTADOS.....</b>	<b>43</b>
<b>ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>57</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>61</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>63</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>64</b>

<b>ANEXOS .....</b>	<b>74</b>
<b>ANEXO 1 .....</b>	<b>74</b>
<b>ANEXO 2 .....</b>	<b>77</b>
<b>ANEXO 3 .....</b>	<b>81</b>
<b>ANEXO 4 .....</b>	<b>86</b>
<b>ANEXO 5 .....</b>	<b>87</b>
<b>ANEXO 6 .....</b>	<b>88</b>
<b>ANEXO 7 .....</b>	<b>89</b>
<b>ANEXO 8 .....</b>	<b>95</b>
<b>ANEXO 9 .....</b>	<b>96</b>
<b>ANEXO 10 .....</b>	<b>133</b>
<b>ANEXO 11 .....</b>	<b>134</b>
<b>ANEXO 12 .....</b>	<b>140</b>

#### **CONTENIDO DE TABLAS**

<b>Tabla 1: Juicio de expertos .....</b>	<b>39</b>
--	-----------

<b>Tabla 2:</b> <i>Procesamiento de casos en Estrés Académico</i> .....	40
<b>Tabla 3:</b> <i>Estadística de fiabilidad de Estrés Académico</i> .....	40
<b>Tabla 4:</b> <i>Procesamiento de casos en Hábitos de estudio</i> .....	41
<b>Tabla 5:</b> <i>Estadística de fiabilidad de Hábitos de estudio</i> .....	41
<b>Tabla 6:</b> <i>Resultados de los niveles de la variable Estrés Académico</i> .....	43
<b>Tabla 7:</b> <i>Resultados de los niveles de la variable Hábitos de estudio</i> .....	44
<b>Tabla 8:</b> <i>Resultados de los niveles de la variable Estrés Académico en su dimensión de estresores</i> .....	45
<b>Tabla 9:</b> <i>Resultados de los niveles de la variable Estrés Académico en su dimensión de síntomas</i> .....	47
<b>Tabla 10:</b> <i>Resultados de los niveles de la variable Estrés Académico en su dimensión de estrategia de afrontamiento</i> .....	48
<b>Tabla 11:</b> <i>Interpretación de los coeficientes de correlación</i> .....	49
<b>Tabla 12:</b> <i>Contrastación de Hipótesis General</i> .....	50
<b>Tabla 13:</b> <i>Contrastación de Hipótesis Especifico 1</i> .....	52
<b>Tabla 14:</b> <i>Contrastación de Hipótesis Especifico 2</i> .....	53
<b>Tabla 15:</b> <i>Contrastación de Hipótesis Especifico 3</i> .....	55

## CONTENIDO DE FIGURAS

<b>Figuras 1:</b> <i>Proporción de niños y adolescentes que no logran Nmc por grupo de edad y dominio de aprendizaje</i>	14
<b>Figuras 2:</b> <i>Proporción de niños y adolescentes que no alcanzan nMCs en matemáticas y lectura por región ODS.</i>	14
<b>Figuras 3:</b> <i>Resultados de los niveles de la variable Estrés Académico</i>	43
<b>Figuras 4:</b> <i>Resultados de los niveles de la variable Hábitos de estudio</i>	44
<b>Figuras 5:</b> <i>Dimensión estresores</i>	46
<b>Figuras 6:</b> <i>Dimensión Síntomas</i>	47
<b>Figuras 7:</b> <i>Dimensión de estrategia de afrontamiento</i>	48

## RESUMEN

Este trabajo se realizó en base al propósito de determinar la relación sobre estrés académico y hábitos de estudio en adolescentes de tercero al quinto de secundaria; se usó el método científico, hipotético – deductivo, de tipo básica cuantitativa con un nivel correlacional y un diseño no experimental – transversal correlacional. Población de 131 adolescentes de entre 14 y 18 años, la muestra fue de tipo probabilístico estratificado integrado por 98 estudiantes. En la recopilación de datos aplicó la técnica de la encuesta, para el instrumento a utilizarse fue el Inventario de Estrés Académico SISCO junto al Inventario Hábitos de Estudio CASM-85, mismos que se sometieron a la validación y confiabilidad. En conclusión, se estipula la existencia de relación significativa inversa sobre ambos constructos. Se recomienda desarrollar talleres de sensibilización para fortalecer hábitos de estudio y disminuir el estrés académico en estudiantes.

***Palabra clave:*** Estrés académico, hábitos de estudio, educación secundaria.

## **ABSTRACT**

This work was carried out based on the purpose of determining the relationship between academic stress and study habits in adolescents from third to fifth year of secondary school; the scientific method was used, hypothetical - deductive, quantitative basic type with a level, correlational and a non-experimental design - transversal correlational. Population of 131 adolescents between 14 and 18 years old, the sample was of a stratified probabilistic type composed of 98 students. In collecting the data, the survey technique was applied, for the instrument used was the SISCO Academic Stress Inventory together with the CASM-85 Study Habits Inventory, which were subjected to validation and reliability. In conclusion, the existence of a significant inverse relationship on both constructs is stipulated. It is recommended to develop awareness workshops to strengthen study habits and reduce academic stress in students.

**Keyword:** Academic stress, study habits, secondary education.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

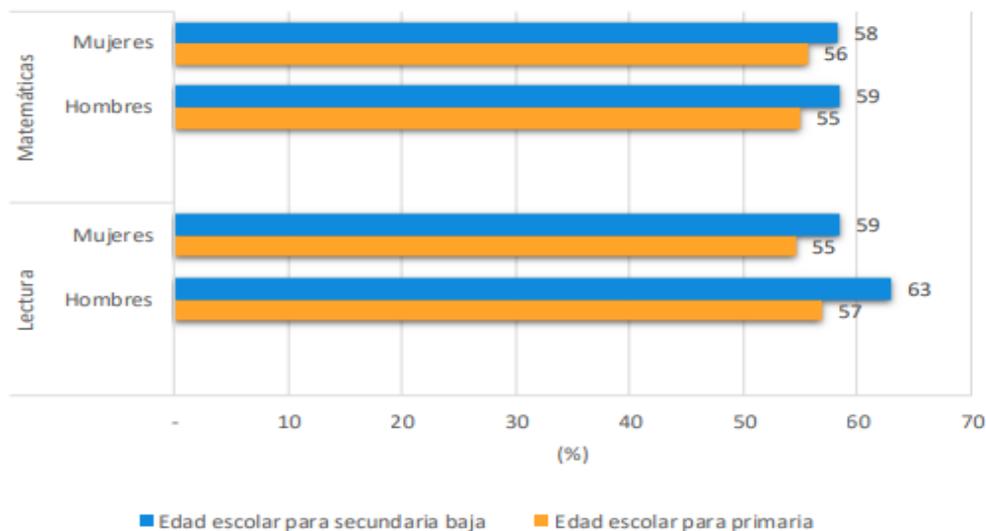
#### **1.1.Descripción de la realidad problemática**

En la actualidad los indicadores de estrés se manifiestan en base a una réplica psicológica, emocional o fisiológica en el individuo por pretender adaptarse a al mundo externo; incluso, hasta manera positiva ya que exigen un gran cambio para su proceso de adaptación tanto física como mental (Castillo, Barrios y Alvis, 2018).

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) durante 2017 reportó que al menos 614 millones de niños y adolescentes percibieron niveles mínimos de competencia (Nmc) sobre la lectura y matemáticas el cual dificulta el progreso del desarrollo humano, así como en los objetivos de Desarrollo Sostenible.

**Figura N°1**

*Proporción de niños y adolescentes que no logran Nmc por grupo de edad y dominio de aprendizaje.*



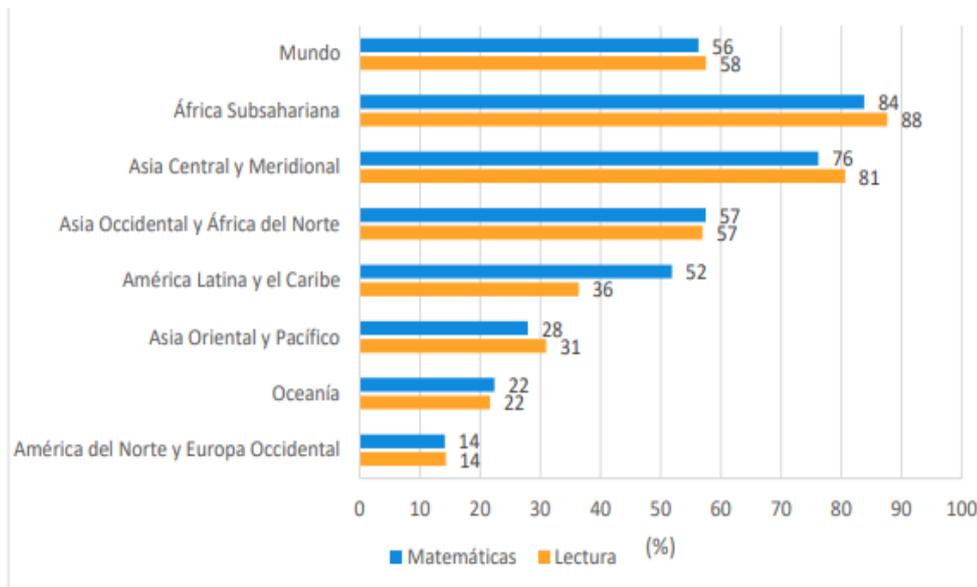
*Nota:* La figura es extraído del Instituto de Estadística de la UNESCO, 2017. Más de la mitad de los niños y adolescentes en el mundo no está aprendiendo.

<http://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/fs46-more-than-half-children-not-learning-2017-sp.pdf>

En la figura 1 se puede observar la urgente necesidad de mejorar el acceso a la educación, la retención y la calidad; a nivel internacional no solo se debe cumplir con escolarizar a todos los niños sino también de que se asegure el aprendizaje de los niños y adolescentes (Unesco, 2017).

## Figura N°2

*Proporción de niños, adolescentes que no lograron alcanzar nMCs en matemáticas y lectura por regiones ODS.*



*Nota:* La figura es extraído del Instituto de Estadística de la UNESCO, 2017. Más de la mitad de los niños y adolescentes en el mundo no está aprendiendo. <http://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/fs46-more-than-half-children-not-learning-2017-sp.pdf>

De acuerdo a la Figura N° 2, en América Latina y el Caribe, el porcentaje de los estudiantes que no leen eficazmente son el 36%; haciendo que la situación se vuelva crítica para los alumnos ya que no alcanzan estos niveles mínimos para cuando ya deberían estar completando el nivel primario.

No obstante, tras la llegada del COVID-19, se ha originado una serie de dificultades en todos los ámbitos, una de ellas es en el ámbito educativo el cual dio lugar al cierre de actividades a nivel presencial de los centros educativos en más de 190 países para impedir la extensión del contagio en la población; según datos brindados por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia

y la Cultura (UNESCO), es que durante mayo del año 2020 alrededor de 1.200 millones de escolares dejaron sus clases presenciales (CEPAL y OREALC/UNESCO, 2020).

Durante esta experiencia formativa donde es centrada la ideología de “aprender a aprender”, el estudiante adopta un rol en el que se relaciona con su propio proceso de aprendizaje; en el cual va desarrollando y adoptando diversas habilidades para su nueva modalidad de estudio como la planificación de su tiempo divididas para estudiar, (cuando, cómo y dónde hacerlo); el manejo de sus emociones, comunicación adecuada de forma asertiva y efectiva, generación de sus estrategias para aprender, etc (Sanabria, 2020).

Por otro lado, tomando el testimonio de profesor Gregorio Ayuque Paucar quien en calidad de Director se muestra preocupado por el ritmo de aprendizaje que van teniendo los alumnos ya que con la llegada de la pandemia por Covid-19, muchos estudiantes llevan clases remotos con el trabajo debido a la inestabilidad económica que sufren las familias, el cual es una de las dificultades para que los alumnos mantengan un adecuado hábito de estudio ocasionando niveles de estrés elevados en muchos de ellos.

Es debido a estos datos que se vio necesario investigar las variables ya mencionadas en los adolescentes, observando que en el lugar donde se realizó la investigación no hubo exploraciones al respecto; por otro lado, se tiene en consideración que se observan dificultades por parte del alumnado por la pandemia a las nuevas modalidades de estudio. Es motivo por la cual se requiere la investigación y así contribuir a los conocimientos en la localidad y sirva de apoyo para el actuar de los familiares, la Institución Educativa y de las autoridades pertinentes.

## **1.2.Delimitación del problema**

### **1.2.1. Delimitación Espacial**

La tesis fue realizada en la Institución Educativa “Santa Rosa” situada en la Av. 6 de agosto – s/n en el distrito de San Ramón, provincia de Chanchamayo, con estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria.

### **1.2.2. Delimitación Temporal**

El trabajo actual se elaboró en el transcurso de cuatro meses, iniciando en septiembre del 2021 y concluyendo a fines del mes de diciembre del mismo año.

### **1.2.3. Delimitación Temática**

La exploración “Estrés académico y Hábitos de estudio” utilizó la teoría sistémica cognitivista refiriendo que el sujeto se enlaza con su medio por medio de un círculo bidireccional con la finalidad de alcanzar el equilibrio anhelado; sin embargo, se aprecia los medios que se deben utilizar para hacer referente a lo demandado; por otro lado, está basada en la teoría de Luis Alberto Vicuña Peri (1999) sobre hábitos de estudio, refiriéndolo como una rutina comportamental que se adquiere con la práctica constante.

## **1.3.Formulación del problema**

### **1.3.1. Problema general**

¿Cuál es la relación entre Estrés académico y Hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021?

### **1.3.2. Problemas específicos**

- ¿Cuál es la relación entre la dimensión estresores del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión síntomas del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021?

## **1.4. Justificación**

### **1.4.1. Social**

Las deducciones de este trabajo aportan a la reflexión principalmente del alumnado, los docentes, así como plana directiva de la presente Institución Educativa, ya que las estudiantes han sido evaluadas y nos brindaran datos precisos sobre el presente problema planteado. Por otro lado, benefició a la sociedad, a raíz que esta investigación se podrán realizar planes y estrategias de intervención para el avance cultura y sobre todo personal de las alumnas.

### **1.4.2. Teórica**

El presente proyecto se ejecutó bajo el fin de identificar la relación existente sobre estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto y quinto de nivel secundario; también, se utilizó como base para diversas áreas de la psicología sobre todo a la Psicología Educativa; así

mismo, aportó mayor conocimiento para los estudiantes de psicología, ya que fue sustentada en base a teorías aceptadas que aún persisten en nuestra actualidad; como por ejemplo la teoría sistémica cognitivista y conductual.

#### **1.4.3. Metodológica**

Esta investigación fue de nivel correlacional de modo que fue indispensable para conseguir el objetivo planteado; por otro lado, se basó en técnicas de investigación efectivas como el instrumento de recolección de datos, por otro lado; el manejo del Inventario de estrés académico “SISCO” así como el inventario de hábitos de estudio “CASM-85”, las cuales fueron adaptadas y validadas en la población objetivo, así como realizar la confiabilidad en base al juicio de expertos. Por otro lado, se cumplió con la prueba piloto en base al 10% de nuestra muestra obtenida a través del programa STATS.

### **1.5.Objetivos**

#### **1.5.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre Estrés académico y Hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

#### **1.5.2. Objetivos específicos**

- Identificar la relación entre la dimensión estresores del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.
- Identificar la relación entre la dimensión síntomas del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

- Identificar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes**

##### *Antecedentes Internacionales*

Quito, Tamayo, Buñay y Neira (2017) en su trabajo: Estrés académico en estudiantes de Tercero de bachillerato de unidades Educativas particulares del Ecuador. Planteado con la finalidad de identificar el estrés académico, aplicando bajo la muestra de sesenta adolescentes con el Inventario SISCO de Estrés Académico. De tipo descriptivo y observacional con corte transversal y muestra no probabilística por conveniencia. Como resultado se obtuvo que el estrés se presencia en el 88,2% de los alumnos de 18 años, por otro lado; el 90,9% dentro de los 17 años, así como un 100% en alumnos de dieciséis años. Como conclusión refiere el estrés auto percibido llega a ser un problema constante y elevado en los alumnos, asociado a la competencia con compañeros del equipo, personalidad de cada estudiante, así como la forma de ser del maestro.

Peinado (2018) en su trabajo: El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del Instituto Nacional de Educación Diversificada, San Pedro Sacatepéquez - Guatemala. Utilizó el inventario SISCO sobre estrés académico. Estudio de tipo descriptivo y método inductivo, teniendo como población a ciento cuarenta y dos

alumnos de cuarto y quinto bachillerato y como muestra sesenta y nueve adolescentes de 17 y 18 años de ambos sexos. Como resultado obtuvieron que el 4% de los alumnos no fue promovido y el 30% tiene que realizar exámenes de subsanación, destacando que el causante de generar estrés académico en ellos es debido a la sobrecarga y el disminuido tiempo para realizar trabajos escolares y evaluaciones. El cual da como conclusión que este estrés a nivel académico causa dificultades a las habilidades de los adolescentes debido a las sintomatologías presentadas, pero también por la poca práctica de estrategias para afrontar múltiples situaciones.

Barraza (2018) en el estudio: Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior - México. Para el cual, utilizó una muestra de 300 alumnos de entre 16 a 18 años, bajo instrumentos de evaluación como la Escala de Procastinación Académica y el Inventario de estrés académico. Es corte cuantitativo, diseño no experimental y con nivel correlacional - transversal. Adquiriendo el resultado de que existen diversos niveles de correlación; concluyendo que existe la necesidad de examinar la definición de procrastinar y la relación que tiene junto a la autorregulación académica.

Morales, Meza y Rojas (2021) en la investigación: Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. Utilizó como muestra a 246 estudiantes de entre los 15 a 19 años de edad. El instrumento fue el Inventario SISCO. Estudio con tipo cuantitativo y diseño no experimental - transversal y con alcances exploratorio, descriptivo. Como resultado obtuvo que el estrés desarrollado en mujeres es más alto a nivel psicológico y que en hombres prevalecen reacciones comportamentales y psicológicas. Concluyendo que el alumnado de nivel medio señaló síntomas de estrés académico.

Montes-Valer (2020) en la investigación: Hábitos de estudio y ansiedad en estudiantes andragogos. Ejecutado en base a 139 estudiantes, con la autoevaluación de la ansiedad y el inventario de Hábitos de estudio. Como diseño de investigación es el no experimental con corte transversal comparativo. Obtuvo como resultado variable hábitos de estudio no se diferencia entre los grupos de mujeres y varones, dejando entrever, que los alumnos con pocos hábitos escolares adecuados tendrán inconvenientes para realizar adecuadamente las tareas. Se concluye con la relación negativa significativa entre estas variables estudiadas.

### ***Antecedentes Nacionales***

Matencio (2019) de trabajo de tesis: 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. Refiere la muestra de 71 escolares del primer semestre. Utilizó el Inventario de Hábitos de estudio CASM-85 junto a las actas de notas del primer semestre estudios generales de cada estudiante. Es de tipo descriptivo - correlacional. Subsanando la existencia de una correlación positiva moderada entre ambas variables en la asignatura de matemáticas.

Escajadillo (2019) en la investigación: Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra – Los Olivos, 2018. Utilizó una población de 235 adolescentes y la muestra de 149 alumnos comprendidos entre 14 a 16 años, utilizando el Inventario de Estrés académico SISCO y el inventario de Hábitos de estudio Casm-85. Se utilizó un diseño no experimental - correlacional cuantitativo. Da como resultado que los escolares de cuarto año presentan elevados niveles de estrés académico. Como análisis final refiere que existe relación entre dichas variables.

Estrada (2020) en la tesis: Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. Se elaboró con 121 alumnos. Utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 y el Inventario SISCO de Estrés Académico. Enfoque cuantitativo, no experimental y nivel correlacional. Como conclusión menciona que existe una relación inversa - significativa sobre los constructos.

Paitán y Monge (2020) en la investigación Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica - 2020. Con una muestra de 50 alumnos de entre 13 a 17 años, utilizando el Inventario de estrés académico SISCO y el Inventario de Hábitos de estudio CASM-85. Concluyendo en la no existencia de correlación entre las dos variables.

Ramírez (2020) en su tesis: Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. N° 20392. Huaral, en el año 2020. Presenta la muestra con 59 estudiantes de 14 a 18 años con los instrumentos de investigación denominados Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 e Inventario SISCO. Tipo básico, diseño no experimental correlacional. Obtuvo la conclusión de la presencia de una correlación inversa - significativa sobre ambos constructos.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. *Estrés académico***

De acuerdo a Barraza (2015) citado por Paitán y Monge (2020), refiere al estrés, como aquel proceso sistematizado con base cognitiva y psicológica. Se manifiesta cuando un alumno está siendo sometido a las diversas demandas del ámbito educativo, social o familiar; repercutiendo en el desarrollo del equilibrio de la persona, ocasionando impresiones desagradables, volviéndose a estabilizar cuando tengan un adecuado manejo de sus estilos de afronte.

Román y Hernández (2011) refiere que es aquel suceso de cambio sobre el estilo de enseñanza y forma de aprender, por medio de mecanismos institucionales e individuales, a causa de las exigencias en la enseñanza y aprendizaje desarrollados para mejorar la educación (citado por Loor, 2019).

Por otro lado, Orlandini (1999) citado por Quispe y Ramos (2019) da a conocer que el estrés académico, es aquello que experimentan los escolares durante los periodos de aprendizaje, comenzando en los de edad preescolar hasta el término de la universidad.

#### **2.2.2.1. Perspectiva cognoscitiva – sistémica**

De acuerdo a Barraza (2007) esta perspectiva se basa en cuatro pilares las cuales son:

##### ***a) Suposición sistémica-procesual***

El sujeto realiza su proceso cognitivo en base a su entorno, haciendo énfasis en sus ingresos y salidas que aprecia el sujeto para conservar su equilibrio emocional y comportamental, este sistema es idéntico a lo mencionado en la teoría de sistemas sobre los inputs y los outputs que todo sistema tiene que manejar para mantenerse estable.

##### ***b) Suposición de estrés académico - estado psicológico***

El estrés, en este ámbito se manifiesta como un estado de inestabilidad psicológica, ya que la percepción de estresores, son estimadas como amenazas que quiebran el equilibrio emocional.

##### ***c) Suposición de estrés de correlación a indicadores sobre el desequilibrio***

La distracción al ser negativo implica un desequilibrio a nivel sistémico entre el alumno y el entorno, toda vez que el mismo valore aquellas exigencias de acuerdo a los recursos contados.

*d) Suposición restauradora del equilibrio al afrontamiento*

El sujeto de acuerdo al estrés percibido y el desequilibrio presentado es capaz de elaborar estrategias de afrontamiento para reintegrar el equilibrio de su sistema.

**2.2.2.2. Etiología del estrés académico**

De acuerdo a Arribas (2013) citado por Paitán y Monge (2020), se refiere al recargado de tareas escolares, disminuido tiempo que les son dedicadas y la imagen que proyecta el maestro.

**2.2.2. Hábitos de estudio**

El tipo de motivación de los alumnos está relacionada a la calidad de la forma éste sea orientada, ellos deben sentir ganas y deseos de querer realizar sus deberes escolares y sentir encanto a la hora de efectuarlos (Valle, Pan, Núñez, et al, 2015 citado en Alemán, Navarro, Suárez, Izquierdo y Encinas, 2018).

“Un hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas frecuentemente de tipo rutinaria, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar” (Vicuña, 2004, p.10).

El estudiante al observar el logro de las cosas planificadas, refuerza una actitud positiva hacia el estudio, esto es importante ya que se tiene en cuenta los estímulos que favorecen al alumno para aprender y no percibirlo como una carga al cual tiene que ser sometido (Paitán y Monge, 2020).

### **2.2.2.1. Importancia sobre hábitos de estudio**

Rosales (2016) propone “la importancia de mejorar los hábitos de estudio es un tema primordial para la educación es necesario que los estudiantes conozcan, practiquen adecuados hábitos y técnicas de estudio” (p. 44).

Grajales (2002), ratifica que la participación de los padres, del maestro y los alumnos, es muy importante ya que sirven como reforzadores positivos para desarrollar óptimamente los hábitos de estudio.

## **2.3. Marco conceptual**

### **2.3.1. Definición sobre Estrés académico**

Barraza (2015), menciona que es un proceso mediante el cual parte de la percepción y que es según a ello la interpretación del individuo como aquel estado psicológico insípido con relación a requerimientos del área educativa.

#### **2.3.1.1. Dimensiones**

##### **a) Dimensión Estresores**

De acuerdo a Barraza (2007) se necesita exteriorizar en los profesores quienes identificar esta sensación de estrés van a transportar estas rigideces, las cuales pueden ser estimulados debido a problemas familiares, carga estudiantil, dificultades psicológicas y físicos.

##### **b) Dimensión Síntomas**

###### **- Síntomas o reacciones físicas**

Son aquellas manifestaciones físicas como el dolor de cabeza, dificultades estomacales, etc provocadas por la experimentación de niveles de estrés. (Barraza, 2007).

###### **- Síntomas o reacciones psicológicas**

Implica a los procesos cognitivos y afectivos considerando que la parte cognitiva influye en el ámbito emocional el cual genera desmotivación (Barraza, 2007).

- **Síntomas o reacciones comportamental**

Actitud que el sujeto adopta al no poder evitar el evento estresante, y experimentar dificultades para afrontar estas situaciones (Barraza, 2007).

**c) Dimensión Estrategias de afrontamiento**

El sujeto al percibir estos momentos estresantes interpreta automáticamente experimentando sensaciones de tensión emocional y física, conllevando a ejecutar conductas para afrontar dicho contexto (Barraza, 2007).

**2.3.2. Definición sobre Hábitos de estudio**

Para Vicuña (1999), es entendido como aquellos comportamientos que el estudiante adquiere desde aquellas técnicas que el alumno ejecuta durante el transcurso de adquisición, acumulación y recuperación de la investigación que el maestro impartió en el salón.

**2.3.2.1. Dimensiones**

**a) Dimensión Estudios**

Se relaciona con la conducta del alumno adoptado ante aquellas actividades que efectúa el escolar durante el desempeño académico (Vicuña, 1999).

**b) Dimensión Tareas**

Se relaciona con las actividades académicas que el estudiante cumple luego de sus horas académicas (Vicuña, 1999).

**c) Dimensión examen**

Preparación y rendimiento ante las evaluaciones realizadas por los docentes en los cursos escolares (Vicuña, 1999).

**d) Dimensión clase**

Conducta elaborada ante la modalidad de estudio y su nivel de atención hacia las clases (Vicuña, 1999).

**e) Dimensión momentos**

Momentos de estudio que efectúa el alumno afuera de la institución (Vicuña, 1999).

## CAPÍTULO III

### HIPÓTESIS

#### 3.1. Hipótesis general

H1: Existe una relación significativa entre Estrés académico y Hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de San Chanchamayo, 2021.

HO: No existe una relación significativa entre Estrés académico y Hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

#### 3.2. Hipótesis específicas

H1: Existe una relación significativa entre la dimensión estresores del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

HO: No existe una relación significativa entre la dimensión estresores del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021

H1: Existe una relación significativa entre la dimensión síntomas del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

HO: No existe una relación significativa entre la dimensión síntomas del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

HI: Existe una relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

HO: No existe una relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

### **3.3. Variables**

#### **- Estrés académico**

##### **Definición Conceptual**

De acuerdo a Barraza (2007) se trata de aquel proceso sistémico que se muestra cuando el escolar es sometido a ámbitos escolares en diversas situaciones estresantes manifestando una serie de síntomas exigiendo al escolar efectuar labores de resistencia para recuperar la armonía sistémica. Manejo de inventario de Estrés Académico SISCO.

##### **Definición Operacional**

La variable estrés académico estuvo fijada durante la aplicación del instrumento establecido por Arturo Barraza Macias, llamada “Inventario de Estrés Académico SISCO”, el cual perfiló 3 dimensiones que son: estresores, síntomas y estrategias de afrontamientos, contando con alternativas politómicas siendo: muy bajo, bajo, regular, muy alto y alto.

- **Hábitos de estudio**

**Definición Conceptual**

Se refiere a la rutina comportamental que se obtiene con la constancia, donde la persona ya no decide ante su actuar. (Vicuña 1999, citado por Cartagena, 2018).

**Definición Operacional**

La variable hábitos de estudio, fue definido por medio de la ejecución del instrumento establecido por Luis Alberto Vicuña Peri, denominado “Inventario de Hábitos de Estudio”, quien planteo en 5 dimensiones: estudio, tarea, exámenes, clases y momentos de estudio, se cuenta con alternativa dicotómica (siempre, nunca), los resultados han sido diagnosticado de acuerdo a los niveles de conformidad a la muestra, muy negativo, negativo, tendencia negativo, tendencia positiva, positivo y muy positivo.

## **CAPÍTULO IV**

### **METODOLOGÍA**

#### **4.1.Método de Investigación**

El proyecto estuvo sustentado bajo el método científico debido a que contribuyo al desarrollo objetivo de la investigación eliminando planos subjetivos (Tamayo, 2003).

También se consignó el método hipotético - deductivo formulando hipótesis para posteriormente analizarlas y compararlas (Bernal, 2010).

#### **4.2.Tipo de Investigación**

Esta tesis es de tipo básico por el objetivo principal es concebir conocimientos nuevos (Sánchez y Reyes, 2015), así mismo, de tipo cuantitativo debido a que pretende confirmar y predecir los variables de estudio siguiendo un proceso riguroso para la recolección de datos con validez y confiabilidad y obtener resultados confiables para discernir conclusiones (Hernández - Sampieri, 2014).

#### **4.3.Nivel de Investigación**

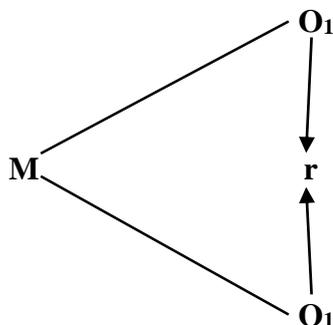
El trabajo fue desarrollado en base al nivel correlacional puesto que se demuestra una dependencia probabilística entre ambos eventos. (Supo, sf.).

#### **4.4.Diseño de la Investigación**

El proyecto contó con el diseño no experimental – transversal correlacional ya que no habrá variables que sean manipuladas sin embargo se observarán los

fenómenos en su contexto natural y que será evaluado en un solo momento (Hernández - Sampieri, 2014).

El diagrama fue expresado de la siguiente forma:



Dónde:

M : muestra de la investigación equivalente a 98 adolescentes.

O1: Recolección de datos – Estrés académico

O2: Recolección de datos – Hábitos de estudio

r : Correlación de variables.

#### 4.5.Población y muestra

La población se describe como un grupo de personas seleccionadas por características similares (Hernández - Sampieri, 2014), en esta ocasión se conformó por 131 adolescentes entre los 14 y 18 años de tercero, cuarto y quinto de secundaria en una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

##### **Muestra y técnica de muestreo**

La muestra se refiere al reducido grupo que simboliza al universo seleccionado para la recolección de datos y la obtención de resultados (Hernández-Sampieri, 2014); se utilizó el programa STATS, en el muestreo probabilístico estratificado a un nivel de confianza de 95% con un margen de error de 5%, así mismo, la muestra (prueba piloto) fue conformada de 98 adolescentes del 1° al 5° de secundaria en una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

**Muestreo (Tamaño de la muestra)**

Cuando: **Z= 1.96**

**N= 131**

**P= 0.5**

**Q= 0.5**

**E= 0.05**

$$n_0 = \frac{Z^2 N \cdot P \cdot Q}{Z^2 P \cdot Q + (N - 1) E^2} = 97.88$$

**4.5.1. Criterios de Inclusión**

- Estudiantes que acepten su participación de la investigación a través del asentimiento.
- Estudiantes firmen el asentimiento informado.
- Padres que firmen el consentimiento informado
- Estudiantes que estén matriculados en los grados de tercero, cuarto y quinto año de nivel secundaria.
- Estudiantes entre los 14 y 18 años de edad.

**4.5.2. Criterios de exclusión**

- Estudiantes que no acepten participar de la investigación a través del asentimiento.
- Estudiantes que no hayan firmado el asentimiento informado.
- Padres que no hayan firmado el consentimiento informado.
- Estudiantes no matriculados en el tercero, cuarto y quinto año de nivel secundaria.
- Estudiantes menores de 14 y mayores de 18 años de edad.

#### 4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

##### Técnica

De acuerdo a Hernández - Sampieri (2014), “Implica elaborar un plan detallado de procedimientos que nos conduzcan a reunir datos con un propósito específico. Este plan incluye determinar: Las variables, conceptos o atributos a medir, las definiciones, la muestra y los recursos disponibles (de tiempo, apoyo institucional, económicos, etcétera)” (p. 198); es así que, en este proyecto se utilizó la técnica de la encuesta, ya que se obtuvo información deseada de acuerdo a la temática específica. (Hernández - Sampieri, 2014).

##### Instrumento

Los instrumentos que fueron utilizados fue el Inventario de Estrés académico SISCO y el Inventario de Hábitos de estudio Casm-85, las mismas que fueron validadas bajo el criterio de jueces por tres psicólogos expertos, así mismo se determinó la confiabilidad del instrumento evaluando al 10% de la población.

La información se obtuvo mediante un formulario de Google Forms que fue enviada a las alumnas quienes respondieron a las preguntas en un tiempo aproximado de 15 minutos, anteceditamente se realizó la coordinación con el director y con el tutor para enviar el documento Word con el asentimiento y consentimiento informado y link del formulario por la red social WhatsApp.

#### “Inventario de Estrés Académico SISCO”

##### Ficha Técnica

Autor(a)	Arturo Barraza Macias (2007)
Adaptacion	Rosario Llancari Morales, Ruben Alania Contreras, Mauro Rafele de la

	Cruz, Daniela Isabel, Dayan Ortogs Révolo (2020)
Numero de Items	32 items
Tipo de respuesta	Politómica
Objetivo	Evaluación del área somática, cognitiva y afectiva.
Ámbito de aplicación	De 13 hasta los 20 años de edad
Tiempo	Entre 10 y 15 minutos
Validez	Se realizó mediante la evidencia de la estructura interna por medio del análisis factorial, de consistencia interna y de grupos contrastados, confirmado el carácter homogéneo y direccional de los ítems que lo componen.
Confiabilidad	Por mitades de 0.87 y el alfa de Cronbach de 0.90
Dimensiones	Reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento.

**“Inventario de Hábitos de estudio CASM-85”**

**Ficha técnica**

Autor	Luis Alberto Vicuña Peri
Adaptación	Figueroa Quiñones, Pomahuacre Chávez, Gómez, Portocarrero, Gamero – Vega, Calderón-Giraldo, López, Castro y Bazo-Álvarez (2019)
Número de ítems	45 ítems
Tipo de respuesta	Dicotómico
Objetivo	Medición de los hábitos de estudio de escolares del nivel secundario así como de los primeros ciclos universitarios y/o institutos superiores.
Ámbito de aplicación	Estudiantes de educación secundaria y de primeros años de educación superior.
Tiempo	De 15 a 20 minutos
Validez	Se ejecutó en base al análisis de ítems con el fin de comprobar si las preguntas son entendibles, análisis de contenido para verificar la dificultad semántica y el sistema de hipótesis para verificar la validez del contenido.
Confiabilidad	Moderada $\geq .84$
Dimensiones	I. ¿Cómo estudia Ud.?

	II. ¿Cómo hace sus tareas? III. ¿Cómo prepara sus exámenes? IV. ¿Cómo escucha las clases? V. ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?
--	--

### Validez

Sánchez y Reyes (2017), refieren que es aquel grado en la cual mide la efectividad de aquel constructo que se procura medir. Seguidamente para obtener la validez de acuerdo a normativa, se llevó acabo la adaptación correspondiente mediante el criterio de jueces (3 expertos), brindando la calificación de cada escala las cuales son las siguientes:

**Tabla 1**

#### *Juicio de expertos*

<b>Expertos</b>	Mg. Madeleine E. Paredes Gutarra CPs.P. 7242	Mg. Annabella Llanos Villadoma CPs.P. 4493	Mg. Giannina Copelo Cristobal CPs.P. 20999
<b>Inventario de Estrés Académico (SISCO)</b>	Bueno	Bueno	Bueno
<b>Inventario de hábitos de Estudio (CAMS-85)</b>	Bueno	Bueno	Bueno

Nota: Ficha de calificación del criterio de jueces.

En la tabla N° 01 se puede apreciar la aprobación de los expertos sobre los instrumentos de evaluación que fueron el Inventario de Estrés Académico (SISCO) y Inventario de hábitos de Estudio CAMS-85, teniendo como resultado que ambos instrumentos son adecuados para ser aplicada a la población actual.

## Confiabilidad

De acuerdo con Hernández – Sampieri (2014), para obtener un nivel adecuado de confiabilidad de un instrumento se tiene que aplicar reiteradas veces a las mismas personas u objetos, quienes mostraran resultados iguales. Para sacar la confiabilidad de Estrés académico fue KR – 20 de Kuder Richardson la cual nos arroja una (confiabilidad de 0.901) y para hábitos de estudio se utilizó el alfa de Cronbach arrojando una (confiabilidad de 0.853).

## Prueba piloto

Se ejecutó con 20 estudiantes del 3° al 5° de secundaria similar a la muestra, los cuales correspondieron las encuestas enviadas.

**Tabla 2**

### *Procesamiento de casos en Estrés Académico*

		N	%
Casos	Válido	24	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	24	100,0

Nota: Kuder Richardson – KR 20 - Excel

**Tabla 3**

### *Estadística de fiabilidad de Estrés Académico*

Kr20	N de elementos
0,901	24

Nota: Kuder Richardson – KR 20 - Excel

En la tabla N° 02 se puede observar que la confiabilidad se realizó con el programa Excel, con una muestra de 24 alumnas siendo el número de elementos, el cual equivale un total de 100% validos; así mismo, en la Tabla N°03 se discierne que en base al procesamiento de datos de Kuder Richardson – 20 nos brinda como resultado un 0,901 de fiabilidad en la Escala de Estrés Académico.

**Tabla 4*****Procesamiento de casos en Hábitos de estudio***

		N	%
Casos	Válido	24	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	24	100,0

Nota: Alfa de Cronbach - SPSS

**Tabla 5*****Estadística de fiabilidad de Hábitos de estudio***

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,853	20

Nota: Alfa de Cronbach - SPSS

En la tabla N° 04 se observa que la confiabilidad se hizo con el programa SPSS, con una muestra de 24 estudiantes siendo el número de elementos, el cual equivale un total de 100% validos; así mismo, en la Tabla N° 05 se discierne que en base al procesamiento de datos de Alfa de Cronbach nos brinda como resultado un 0,853 de fiabilidad en Hábitos de Estudio.

**4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

Para determinar la confiabilidad del instrumento “Inventario de Estrés Académico SISCO” fue a través del alfa de Cronbach y el “Inventario de Hábitos de estudio Casm-85” con el Kr-20 de Kuder Richardson, por otro lado, para la descripción de los constructos se realizó con la estadística descriptiva; la prueba de hipótesis realizándose el análisis no paramétrico y, por último, para analizar los datos obtenidos se utilizó el software SPSS v. 23.

**4.8. Aspectos éticos de la investigación**

El presente trabajo se inició con la presentación de la carta de presentación para la aceptación de la Institución Educativa, luego la entrega del consentimiento

informado a los padres o apoderado de los escolares de tercero, cuarto y quinto grado de secundaria; asimismo, se les mencionó sobre el tema, los objetivos y la confidencialidad de sus respuestas.

Cumpliendo con la normativa sobre las disposiciones éticas de la investigación, es obligatorio que los investigadores garanticen la protección total y confidencialidad por la persona que está participando durante el proceso de investigación; además de estar de acuerdo voluntariamente en ser partícipe firmando un consentimiento para la utilización responsable de la información brindada de acuerdo a los fines establecidos en el proyecto, protegiendo su bienestar e integridad así como brindar beneficios a los participantes. Los investigadores actuaron en base a las líneas de la investigación, asegurando la validez, fiabilidad y credibilidad de sus métodos, tomando dicho compromiso ante las consecuencias contraproducentes que se produzcan, garantizando el anonimato de las evaluadas, poniendo en conocimiento también que se reportará los resultados obtenidos a la comunidad científica así como la publicación de la misma; igualmente se devolverá los hallazgos a los miembros participantes, todo en base a los artículos 27° y 28° del Reglamento General de Investigación de la Universidad Peruana Los Andes

## CAPÍTULO V

### RESULTADOS

#### 5.1. Descripción de resultados según objetivos

##### 5.1.1. Resultados de la variable estrés académico y hábitos de estudio

**Tabla 6.**

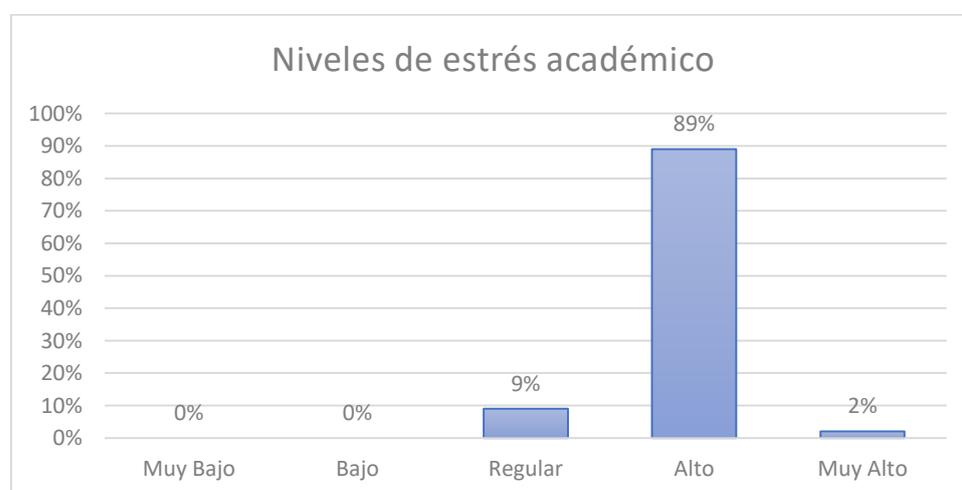
*Resultados de los niveles de la variable Estrés Académico.*

<b>Estrés académico</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Muy Bajo	0	0%
Bajo	0	0%
Regular	9	9%
Alto	87	89%
Muy Alto	2	2%
	98	100%

Nota: Inventario de Estrés Académico - SISCO

**Figura 3.**

*Resultados de los niveles de la variable Estrés Académico.*



Nota: Inventario de Estrés Académico - SISCO

## Interpretación

En la Tabla 6 y Figura 3, se tiene de 98 personas, que un 0% presentan un nivel muy bajo y bajo, 9 estudiantes tienen un nivel regular que representa 9%, 87 estudiantes tienen un nivel alto que representa el 89% y 2 escolares que sería el 2% presenta un nivel muy alto, más de la mitad muestra un nivel alto el cual nos refiere que la mayoría de las estudiantes presentan estrés académico, esto es manifestado al momento que el alumno percibe un sometimiento, con relación a las demandas educativas, sociales y familiares.

**Tabla 7.**

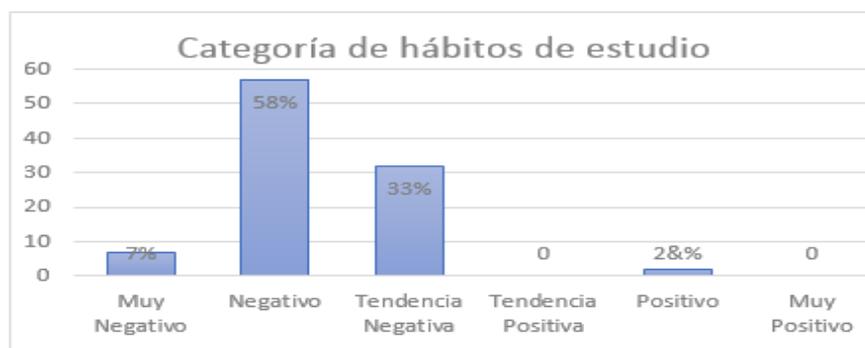
*Resultados de los niveles de la variable Hábitos de estudio.*

Hábitos de estudio	F	%
Muy Negativo	7	7%
Negativo	57	58%
Tendencia Negativa	32	33%
Tendencia Positiva	0	0%
Positivo	2	2%
Muy Positivo	0	0%
	98	100%

Nota: Inventario de Hábitos de estudio – CASM 85.

**Figura 4.**

*Resultados de los niveles de la variable Hábitos de estudio.*



Nota: Inventario de Hábitos de estudio – CASM 85.

En la Tabla 7 y Figura 4. Se tiene de 98 estudiantes, de los cuales 7 estudiantes tienen un nivel muy negativo que representa 7%, 57 estudiantes tienen un nivel negativo que representa 58%, 32 estudiantes tienen un nivel tendencia negativa que representa 33%, 0% presentan un nivel tendencia positiva, 2 estudiantes tienen un nivel positivo que representa 2% y 0% presenta un nivel muy, las estudiantes no presentan adecuados hábitos de estudios esto se puede manifestar por el estrés que están manifestando al ser sometido a las exigencias de los docentes.

### 5.1.2. De los objetivos específicos

#### Del Objetivo Específico 1:

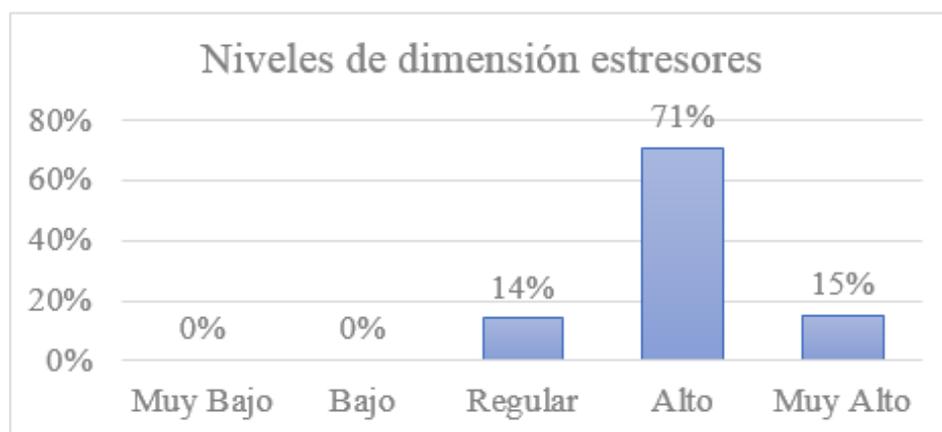
Identificar la relación entre la dimensión estresores del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

#### Tabla 8.

*Resultados de los niveles de la variable Estrés Académico en su dimensión de estresores.*

<b>Dimensión estresores</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Muy Bajo	0	0%
Bajo	0	0%
Regular	14	14%
Alto	69	71%
Muy Alto	15	15%
	98	100%

Nota: Inventario de Estrés Académico - SISCO.

**Figura 5.***Dimensión estresores*

Nota: Inventario de Estrés Académico - SISCO.

En la Tabla 8 y Figura 5. Se tiene de 98 estudiantes, que un 0% presentan un nivel muy bajo y bajo, 14 estudiantes tienen un nivel regular que representa 14%, 69 estudiantes tienen un nivel alto que representa 71% y 15 estudiante que son el 15% de la muestra tienen un nivel muy alto, este resultado nos muestra que más de la mitad presentan estresores y esto se por el exceso de tareas, necesidades para estudiar, los exámenes y los tipos de trabajo que exigen los docentes.

### **Del Objetivo Específico 2:**

Identificar la relación entre la dimensión síntomas del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

**Tabla 9.**

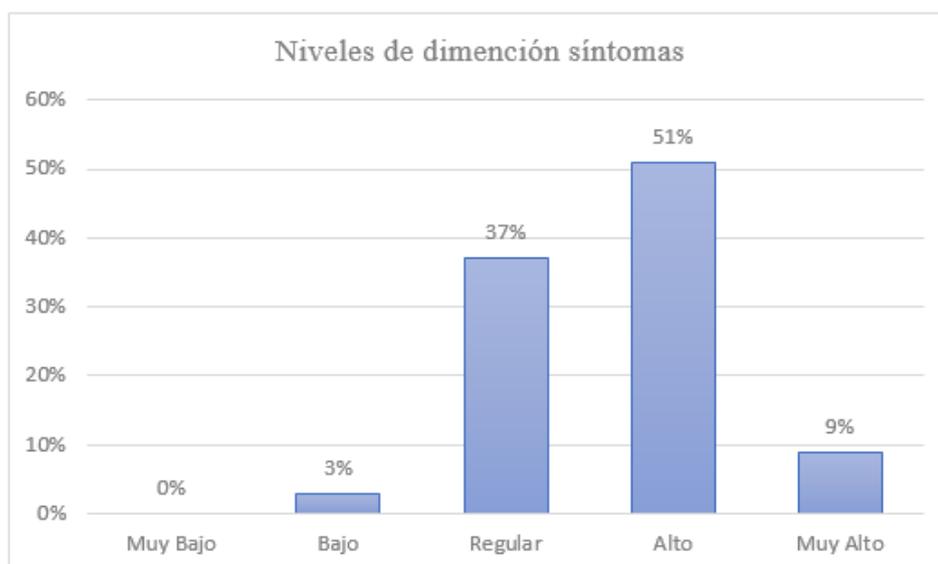
*Resultados de los niveles de la variable Estrés Académico en su dimensión de síntomas.*

<b>Dimensión síntomas</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Muy Bajo	0	0%
Bajo	3	3%
Regular	36	37%
Alto	50	51%
Muy Alto	9	9%
	98	100%

Nota: Inventario de Estrés Académico - SISCO.

**Figura 6.**

*Dimensión Síntomas*



Nota: Inventario de Estrés Académico - SISCO.

En la Tabla 9 y Figura 6. Se tiene de 98 estudiantes, que un 0% presentan un nivel muy bajo, 3 estudiantes tienen un nivel bajo que representa 3%, 36 estudiantes tienen un nivel regular que representa 37%, 50 estudiantes tienen un nivel alto que representa 51% y 9 estudiantes que sería el 9% tienen un nivel muy alto en la dimensión de síntomas, como se muestra en

el grafico la mayoría de las estudiantes presentan un nivel alto y esto puede ser provocado por problemas fisiológicas y psicológicas.

### Del Objetivo Específico 3:

Identificar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

### Tabla 10.

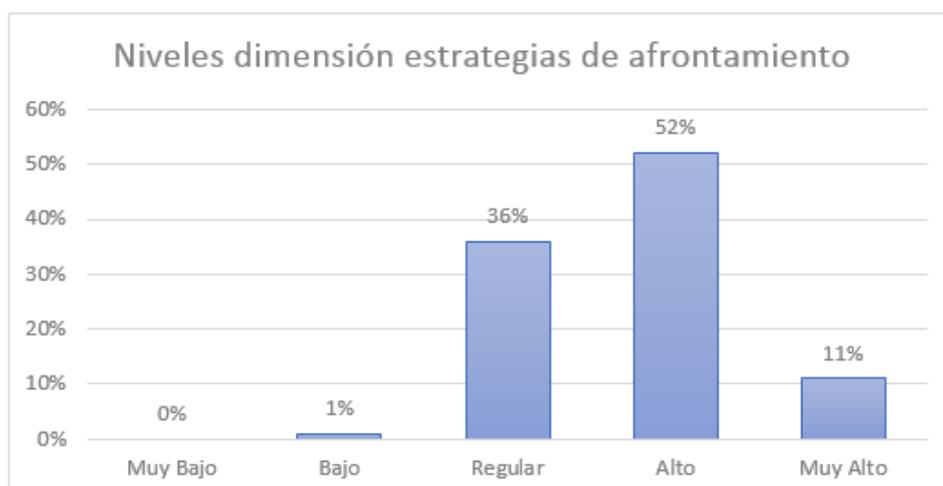
*Resultados de los niveles de la variable Estrés Académico en su dimensión de estrategia de afrontamiento.*

Dimensión estrategias de afrontamiento	F	%
Muy Bajo	0	0%
Bajo	1	1%
Regular	35	36%
Alto	51	52%
Muy Alto	11	11%
	98	100%

Nota: Inventario de Estrés Académico - SISCO.

### Figura 7.

*Dimensión de estrategia de afrontamiento.*



Nota: Inventario de Estrés Académico - SISCO.

En la Tabla 10 y Figura N° 7. Se tiene de 98 estudiantes, que un 0% presentan un nivel muy bajo, 1 estudiante tienen un nivel bajo que representa 1%, 35 estudiante tienen un nivel regular que representa 36%, 51 estudiante tienen un nivel alto que representa 52% y 11 estudiante que sería el 11% de la muestra tienen un nivel alto en la dimensión de estrategia de afrontamiento, por lo que podemos visualizar que las estudiantes experimentan un nivel alto a causa de las tensiones físico y emocional.

## 5.2. Contrastación de Hipótesis

Los resultados se basarán de acuerdo a la tabla establecida:

**Tabla 11**

### *Interpretación de los coeficientes de correlación*

Coeficiente de correlación				Interpretación
+ 1,00				Correlación perfecta (+) o (-)
De ±	0,90	a ±	0,99	Correlación muy alta (+) o (-)
De ±	0,70	a ±	0,89	Correlación alta (+) o (-)
De ±	0,40	a ±	0,69	Correlación moderada (+) o (-)
De ±	0,20	a ±	0,39	Correlación baja (+) o (-)
De ±	0,01	a ±	0,19	Correlación muy baja (+) o (-)
0				Correlación nula

### 5.2.1. Contrastación de la hipótesis general

#### **Hipótesis alterna. $H_i$**

$H_0$ : No existe una relación significativa entre Estrés académico y Hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

Ha: Existe una relación significativa entre Estrés académico y Hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

**a) Nivel de significancia o riesgo:**

El grado de significancia es:  $\alpha = 0,05$ .

**b) Utilización del estadístico de prueba**

P valor  $< 0,05$ : Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna.

P valor  $> 0,05$ : Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

**Tabla 12.**

*Contrastación de Hipótesis General*

Correlaciones				
			Estrés académico	Hábitos de estudio
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	-,342
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	65	98
	Hábitos de estudio	Coefficiente de correlación	-,342	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	98	65

Nota: Esta tabla está realizada en base a los resultados del programa SPSS.

Ubicando en la tabla de correlación obtenemos = -,342 es decir una correlación baja.

**c) Lectura del P. valor**

La P valor halla es:  $P = 0,001$

**d) Decisión estadística**

Reemplazando los datos se tiene,  $0.001 < 0.05$ , el cual rechaza la hipótesis nula aceptando la hipótesis general, teniendo: Existe una relación significativa entre Estrés académico y Hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

**e) Conclusiones estadísticas**

Esto quiere decir, que entre menor estrés académico tienen los estudiantes más adecuados son sus hábitos de estudio.

**5.2.2. Contrastación de las hipótesis específicas****Hipótesis específica 1:**

Ho: No existe una relación significativa entre la dimensión estresores del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

Ha: Existe una relación significativa entre la dimensión estresores del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

**a) Nivel de significancia o riesgo**

El grado de significancia es:  $\alpha = 0,05$

**b) Utilización del estadístico de prueba**

P valor  $< 0.05$ : Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna.

P valor  $> 0.05$ : Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

**Tabla 13*****Contrastación de Hipótesis Específico 1***

<b>Correlaciones</b>				
			<b>Estresores</b>	<b>Hábitos de estudio</b>
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Estresores</b>	<b>Coefficiente de correlación</b>	1,000	-,205
		<b>Sig. (bilateral)</b>	.	,003
		<b>N</b>	65	98
	<b>Hábitos de estudio</b>	<b>Coefficiente de correlación</b>	-,205	1,000
		<b>Sig. (bilateral)</b>	,003	.
		<b>N</b>	98	65

Nota: Esta tabla está elaborada en base a los resultados del programa SPSS.

Ubicando en la tabla de correlación obtenemos  $=-,205$  es decir una correlación baja.

**c) Lectura del P. valor**

La P valor halla es:  $P = 0,003$

**d) Decisión estadística**

Reemplazando los datos se tiene,  $0,003 < 0,05$ . Por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis específica, teniendo: Existe una relación significativa entre la dimensión estresores del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

**e) Conclusiones estadísticas**

Esto quiere decir, que entre menos estresores tienen los estudiantes más adecuados son sus hábitos de estudio.

### Hipótesis específica 2:

He0: No existe una relación significativa entre la dimensión síntomas del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

He2: Existe una relación significativa entre la dimensión síntomas del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

#### a) Nivel de significancia o riesgo

El grado de significancia es:  $\alpha = 0,05$

#### b) Utilización del estadístico de prueba

P valor  $< 0.05$ : Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna

P valor  $> 0.05$ : Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

**Tabla 14**

#### *Contrastación de Hipótesis Especifico 2*

Correlaciones					
				Síntomas	Hábitos de estudio
Rho de Spearman	Síntomas	Coeficiente de correlación	1,000		-,273
		Sig. (bilateral)	.		,003
		N	65		98
	Hábitos de estudio	Coeficiente de correlación	-,273		1,000
		Sig. (bilateral)	,003		.
		N	98		65

Nota: Esta tabla está elaborada en base a los resultados del programa SPSS.

Ubicando en la tabla de correlación obtenemos  $=-,273$  es decir una correlación baja.

**c) Lectura del P. valor**

La P valor halla es:  $P = 0,003$

**d) Decisión estadística**

Reemplazando los datos se tiene,  $0.003 < 0.05$ . Por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis específica, teniendo: Existe una relación significativa entre la dimensión síntomas del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del tercero al quinto de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

**e) Conclusiones estadísticas**

Esto quiere decir, que entre menos síntomas de estrés tienen los estudiantes más adecuados son sus hábitos de estudio.

**Hipótesis específica 3:**

He0: No existe una relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

He3: Existe una relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

**a) Nivel de significancia o riesgo**

El grado de significancia es:  $\alpha = 0,05$

**b) Utilización del estadístico de prueba**

P valor  $<0.05$ : Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna.

P valor  $>0.05$ : Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

**Tabla 15**

***Contrastación de Hipótesis Especifico 3***

Correlaciones				
			Estrategias de Afrontamiento	Hábitos de estudio
Rho de Spearman	Estrategias de Afrontamiento	Coefficiente de correlación	1,000	,204
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	65	98
	Hábitos de estudio	Coefficiente de correlación	,204	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	98	65

Nota: Esta tabla está elaborada en base a los resultados del programa SPSS.

Ubicando en la tabla de correlación obtenemos  $=-,204$  es decir una correlación baja.

**c) Lectura del P. valor**

La P valor halla es:  $P = 0,000$

**d) Decisión estadística**

Reemplazando los datos se tiene,  $0.000 < 0.05$  Por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis específica, teniendo: Existe una relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.

**e) Conclusiones estadísticas**

Esto quiere decir, que entre más estrategias de afrontamiento tienen los estudiantes más adecuados son sus hábitos de estudio.

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La presente investigación tuvo como objetivo general; determinar la relación entre Estrés académico y Hábitos de estudio en estudiantes del tercero al quinto de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021. Después de cumplir con la aplicación del instrumento se adquirió los siguientes resultados: En el coeficiente Rho de Spearman se obtuvo -0.342, teniendo así una correlación baja entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del tercero al quinto de secundaria de una institución educativa publica de Chanchamayo.

Por lo tanto,  $P = 0,001$ ; en efecto, se rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alterna. Por con siguiente se puede certificar que la hipótesis general se acepta, quiere decir que consta una correlación inversa sobre estrés académico y hábitos de estudio, mostrando que ambas variables estarían emparentadas entre sí, de forma que, si hay un incremento en estrés académico, habrá una baja hábitos de estudio o viceversa.

Este resultado coincide con Escajadillo (2019), encontró como resultado una relación significativa entre Estrés Académico y Hábitos de estudio, obteniendo una correlación positiva considerable ( $Rho = ,840$ ). De tal forma Estrada (2020) en su investigación dio como resultado una relación inversa y significativa. Y Ramírez (2020) en sus resultados muestra que hay una relación significativa e inversa entre la variable estrés académico y hábitos de estudio.

Por lo contrario, Paitan y Monge (2020) en su investigación estrés académico y hábitos de estudio concluye que no existe relación entre las variables estudiadas; esta desigualdad se podría dar debido al contexto. Barraza (2015) citado por Páitan y Monge (2020) nos refiere que al presentar estrés académico por las exigencias de los profesores o por obligaciones al estudiar de acuerdo con Vicuña (2004) conllevan que el estudiante no presente adecuados hábitos de estudio ya que los docentes al exigir con las actividades no refuerzan sus técnicas de enseñanza.

Con respecto al primer objetivo específico es, identificar la relación entre la dimensión estresores del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del tercero al quinto de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021. Se obtuvieron los resultados de Rho de Spearman el -0.205 siendo una correlación baja entre la dimensión estresores de estrés académico y hábitos de estudio.

Por lo tanto,  $P = 0,003$ , por lo cual, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis específica, teniendo una relación significativa. Esta investigación coincide con Escajadillo (2019), donde encontró una relación significativa entre la dimensión estresores del Estrés Académico y Hábitos de estudio, obteniendo una correlación positiva considerable ( $Rho = 0,773$ ). Reforzando la teoría Barraza (2007) en cuanto a la dimensión estresores se halló un nivel alto, esto se da por las exigencias de los docentes ya sea por las tareas, exposiciones y exámenes, de acuerdo a Vicuña (2020) si el estudiante no se plantea técnicas de estudio no va poder tener un apropiado hábito de estudio.

Respecto al segundo objetivo, identificar la relación entre la dimensión síntomas del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del tercero al quinto de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021. Se obtuvieron los siguientes resultados,

en el coeficiente Rho de Spearman el -0.273, teniendo una correlación baja entre la dimensión síntomas del estrés académico y hábitos de estudio.

Teniendo como,  $P = 0,003$ , el cual rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis específica, teniendo una relación significativa. Estos resultados son coherentes con la investigación de Escajadillo (2019), donde encontró una relación significativa entre la dimensión síntomas del Estrés Académico y Hábitos de estudio donde obtuvo como resultado una correlación positiva considerable media ( $Rho = ,596$ ). Respaldo por (Barraza, 2007) expone que esta dimensión se presenta de manera psicofisiológico, que, al presentar molestias como dolores musculares, pérdida de peso e apetito y desmotivación hace que el estudiante presente estrés al no tener iniciativa o deseo de realizar con sus actividades académicas, con respecto a Vicuña (2020), menciona que si no se refuerza conductas adecuada no se va incrementar de forma apropiado los hábitos de estudio.

Por último, el objetivo fue, identificar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del tercero al quinto de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021. Se obtuvieron los siguientes resultados de Rho de Spearman el -0.204 siendo una relación baja entre la dimensión estrategia de afrontamiento del estrés académico y hábitos de estudio.

Por lo tanto,  $P = 0,000$ , rechaza la hipótesis nula y acepta las hipótesis específicas, teniendo una relación significativa entre la dimensión estrategia de afrontamiento del estrés académico y hábitos de estudio. Estos resultados son compatibles con la tesis de Escajadillo (2019), en su investigación encontró que tiene relación positiva y significativa que obtuvo como resultado una correlación positiva considerable ( $Rho = ,744$ ) entre la dimensión estrategia de afrontarían de estrés académico y Hábitos de estudio. Fortaleciendo la teoría de (Barraza, 2007), en la dimensión estrategia de afrontamiento se halló una categoría alto por lo que los estudiantes al

percibir tipo de tensión ya sea físico y emocional como la impotencia de no saber cómo realizar algunas actividades académicas hacen que no puedan buscar o afrontar dicha situación, de acuerdo a Vicuña (2020) al no ejecutar actos consecutivos con respecto a su forma de estudio hace que no tenga adecuados hábitos de estudio.

## CONCLUSIONES

1. Existe relación inversa baja y significativa entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del tercero al quinto de secundaria de una institución educativa pública de Chanchamayo, con un nivel de significancia 0.05, 95% de confianza y un coeficiente de Rho de Spearman de  $-.342$ ; indicando que entre menor estrés académico tienen los estudiantes más adecuados son sus hábitos de estudio.
2. Existe una correlación baja y significativa entre la dimensión estresores del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del tercero al quinto de una institución educativa pública de Chanchamayo, con un nivel de significancia 0.05, 95% de confianza y un coeficiente Rho de Spearman de  $-.205$ , dando a conocer entre menor estresores tienen los estudiantes más adecuados son sus hábitos de estudio.
3. Existencia de una correlación baja significativa entre la dimensión síntomas del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del tercero al quinto de secundaria de una institución educativa pública de Chanchamayo, con un nivel de significancia 0.05, 95 % de confianza y un coeficiente de Rho de Spearman de  $-.273$ , es decir entre menos síntomas de estrés tienen los estudiantes más adecuados son sus hábitos de estudio.
4. Y por último objetivo específico se estableció que existe una relación baja y significativa entre la dimensión estrategia de afrontamiento del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del tercero al quinto de secundaria de una institución educativa pública de Chanchamayo, con un nivel de significancia 0.05, 95 % de confianza y un coeficiente Rho

de Spearman de  $-.204$  , esto quiere decir, que entre más estrategias de afrontamiento tienen los estudiantes más adecuados son sus hábitos de estudio

## **RECOMENDACIONES**

1. Se sugiere realizar la publicación de la investigación en el repositorio institucional de la Universidad Peruana Los Andes, con la finalidad de que sirva como base para futuras investigaciones.
2. Se recomienda exponer información adecuada sobre las variables en estudio a los docentes, tutores, padres de familia y toda la comunidad educativa para así plantear estrategias adecuada para los Hábitos de estudio y disminución de estrés académico.
3. Llevar a cabo un programa de intervención por parte del departamento de tutoría o Psicopedagógico sobre el estrés académico.
4. Se recomienda desarrollar talleres de sensibilización para fortalecer hábitos de estudio y disminuir el estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa de Chanchamayo.
5. Realizar estudios sobre las variables Estrés académico y hábitos de estudio relacionada con la variable Rendimiento Académico.
6. Se sugiere evaluar los Instrumento Psicológicos de manera presencial para así poder disminuir los sesgos y concientizar el desarrollo de la evaluación.
7. Se sugiere desarrollar investigación con las variables en estudio de nivel experimental, y así optar por un desarrollo académico apropiado.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alania, R., Llancari, R., Rafaele, M. y Ortega, D. (2020), Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Revista Científica de Ciencias Sociales*. 4(2).

<http://www.revistasocialium.com/index.php/es/article/view/79/html>

Alemán, M., Navarro, O., Suárez, R., Izquierdo Y. y Encinas, T. (2018). La motivación en el contexto del proceso enseñanza aprendizaje en carreras de las Ciencias Médicas. *Revista Méd Electrón*. 40(4).

<http://www.revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/2307/3987>

Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*. 7(2), 163-178.

<http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530>

Álvarez, M. (1989). El estrés: Un enfoque psiconeuroendocrino. *Científico Técnica: La Habana Cuba*.

American Psychological Association (2010). Manual de Publicaciones de la American Psychological Association (6 ed.). México, D.F.: Editorial El Manual Moderno.

Apaza, C., Seminario, R. y Santa-Cruz, J. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 – Perú. *Revista venezolana de gerencia*. 25(90).

<https://www.redalyc.org/journal/290/29063559022/29063559022.pdf>

- Barraza, A. y Barraza, S. (2018). Procastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *Revista de Investigación Educativa*. (28). 132-151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la Investigación, administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Colombia: Pearson.
- Caldera, J.; Pulido, B. y Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*. 1(7) ,77-82.
- Castillo, I., Barrios, A. y Alvis, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*. 20(2). 1 - 11. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie20-2.eaee>
- CEPAL y OREALC/UNESCO. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*.  
[https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf)
- Escajadillo, A. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra – Los Olivos, 2018*. (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Estrada, E. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *SOCIALIUM Revista científica de Ciencias Sociales*. 4(2), 47-662  
[https://www.researchgate.net/publication/342933228\\_Habitos\\_de\\_estudio\\_y\\_estres\\_academico\\_en\\_estudiantes\\_de\\_una\\_institucion\\_educativa\\_publica\\_de\\_Puerto\\_Maldonado](https://www.researchgate.net/publication/342933228_Habitos_de_estudio_y_estres_academico_en_estudiantes_de_una_institucion_educativa_publica_de_Puerto_Maldonado)
- Figuroa-Quiñones, J., Pomahuacre, J., Chávez, Y., Gómez, H., Portocarrero, R., Gamero-Vega, G., Calderón-Giraldo, A., López, E., Castro, M. y Bazo-Alvarez, J. (2019).

Propiedades psicométricas del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85: un estudio multicéntrico con estudiantes de secundaria peruanos. *Liberabit*. 25(2).

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729482720190002000](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729482720190002000)

[02](#)

Grajales, T. (2002). Hábitos y técnicas de estudio en alumnos universitarios. *Revista iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*.

<https://www.redalyc.org/pdf/4981/498154006024.pdf>

Hernández-Sampieri, R. (2014). Recolección de datos cuantitativos. En Hernández, Fernández y Baptista. (Eds.). *Metodología de la Investigación*. p.p.196-267. México: McGraw Hill.

Kloster, G. y Perrotta, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*. (Tesis de pregrado). Universidad Católica Argentina “Santa María de los Buenos Aires”. Buenos Aires, Argentina.

[https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-](https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf)

[estudiantes-universitarios.pdf](#)

Lazarus, R. y Folkman, S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*, Bilbao, España, Biblioteca de Psicología. Editorial Desclée de Brouwer.

Loor, V. (2019). La influencia del estrés académico en el comportamiento de los estudiantes universitarios. *Revista caribeña de Ciencias Sociales*.

<https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/estres-academico-universitarios.html>

Matencio, G. (2019). *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). Universidad Cayetano Heredia.

Lima,

Perú.

[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/7764/Habitos\\_MatencioGeronimo\\_Gary.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/7764/Habitos_MatencioGeronimo_Gary.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Mondragón, C., Cardoso, D. y Bobadilla, S. (2016). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*. 8(15).

<https://www.redalyc.org/pdf/4981/498154006024.pdf>

Montes-Valer, R. (2020). Hábitos de estudio y ansiedad en estudiantes andragogos. *Propósitos y Representaciones*. 8(2). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n2.560>

Morales, S., Meza, R. y Rojas, J. (2021). Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: Educación, política y valores*, (9). 1-21.

<https://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2955/2957>

Orlandini, A. (1999). El estrés, que es y cómo evitarlo. *Fondo de Cultura Económica*. México. <https://elfondoenlinea.com/Detalle.aspx?ctit=046172L>

Paitán, L. y Monge, L. (2020). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica – 2020*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Los Andes, Huancayo, Perú.

<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1843/TESIS%20FINA%20L.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Parra, J. (2013). *Investigación sobre los hábitos y motivación de estudio de los estudiantes de grado 10 de la institución educativa técnica comercial del valle*. [Tesis de maestría]. Universidad Nacional de Colombia.

<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/21708/7810035.2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Peinado, A. (2018). El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del instituto nacional de educación diversificada, San Pedro Sacatepéquez. (Tesis de pregrado). Universidad de San Carlos de Guatemala. [http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29\\_0548.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29_0548.pdf)

Quispe, J. y 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 de pregrado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10187/PSquvajk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D. y Neira, O. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. (20). 253-276. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173o.pdf>

Ramírez, G. (2020). *Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. N° 20392. Huaral, en el año 2020*. (Tesis de Maestría). Universidad César Vallejo. Lima, Perú. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61258/Ram%C3%ADrez\\_AGE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61258/Ram%C3%ADrez_AGE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

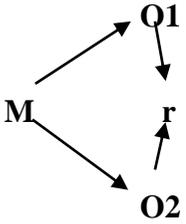
Rosales, F. (2016) *Estrés Académico y Hábitos de Estudio en Universitarios de la Carrera de Psicología de un Centro de Formación Superior Privada de Lima-Sur*. [Tesis de maestría]. Universidad Autónoma del Perú. Lima, Perú. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/124>

- Sanabria, I. (2020). Educación virtual: Oportunidad para “Aprender a aprender”. *Análisis Carolina, serie: Formulación virtual*. [https://doi.org/10.33960/AC\\_42.2020](https://doi.org/10.33960/AC_42.2020)
- Sanchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Visión Universitaria.
- Santos, O. (2014). *Hábitos de estudio en niños y niñas de la institución educativa 30181de Viques*. [tesis de maestría]. Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo. <http://repositorios.uncp.edu.pe/handle/UNCP/265>
- Supo, J. (sf.). Seminarios de investigación científica. *Bioestadísticos.com*
- Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica*. México: Limusa.
- UNESCO – Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2017). Más de la mitad de los niños y adolescentes en el mundo no está aprendiendo. *Instituto de estadística de la UNESCO*. (46). <http://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/fs46-more-than-half-children-not-learning-2017-sp.pdf>
- Vicuña, L. (1999). Inventario de Hábitos de Estudio, Centro de Desarrollo e Investigación. Psicológica de Lima: CEDEIS 1999.
- Zárate, N., Soto, M., Martínez, E., Castro, M., García, R. y López, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Scielo*. 21(3). 153-157. <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v21n3/2014-9832-fem-21-3-153.pdf>

## ANEXOS

## ANEXO 1: Matriz de consistencia

TÍTULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE DE ESTUDIO	METODOLOGÍA
<b>Estrés académico y Hábitos de estudio en estudiantes del 3 al 5 grado de secundaria de una Institución</b>	<p><b>PROBLEMA GENERAL:</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre Estrés académico y Hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</b></p> <p>- ¿Cuál es la relación entre la dimensión estresores del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b></p> <p>Determinar la relación entre Estrés académico y Hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b></p> <p>- Determinar la relación entre la dimensión estresores del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL:</b></p> <p>H1: Existe una relación significativa entre Estrés académico y Hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:</b></p> <p>- H2: Existe una relación significativa entre la dimensión estresores del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa</p>	<p><b>Variable 1:</b></p> <p>Estrés académico</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <p>-Estresores</p> <p>-Síntomas:</p> <p>Síntomas reacciones físicas</p> <p>Síntomas reacciones psicológicas</p> <p>Síntomas reacciones comportamentales.</p>	<p><b>MÉTODO DE INVESTIGACIÓN</b></p> <p>- Método científico</p> <p>Específico:</p> <p>- Método Hipotético Deductivo</p> <p><b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b></p> <p>- Básica cuantitativa</p> <p><b>NIVEL DE INVESTIGACIÓN</b></p> <p>- Correlacional</p> <p><b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b></p> <p>- No experimental – transversal correlacional</p> <p>El diagrama se expresa de la siguiente forma:</p>

<p><b>Educativ a Pública de Chancha mayo, 2021</b></p>	<p>Educativa Pública de Chanchamayo, 2021?</p> <p>- ¿Cuál es la relación entre la dimensión síntomas del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021?</p> <p>- ¿Cuál es la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021?</p>	<p>Pública de Chanchamayo, 2021.</p> <p>- Determinar la relación entre la dimensión síntomas del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.</p> <p>- Determinar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.</p>	<p>Pública de Chanchamayo, 2021.</p> <p>- H3: Existe una relación significativa entre la dimensión síntomas del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.</p> <p>- H4: Existe una relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.</p>	<p>-Estrategias de afrontamiento</p> <p><b>Variable 2:</b></p> <p>Hábitos de estudio</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Estudios</li> <li>- Tareas</li> <li>- Examen</li> <li>- Clase</li> <li>- Momentos</li> </ul>	<div style="text-align: center;">  <pre> graph TD     M --&gt; O1     M --&gt; O2     O1 --&gt; r     O2 --&gt; r </pre> </div> <p>Dónde:</p> <p>M: Muestra de la investigación</p> <p>O1: Recolección de datos – Estrés académico</p> <p>O2: Recolección de datos – Hábitos de estudio</p> <p>r: Correlación de las variables.</p> <p><b><u>POBLACIÓN</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La población fue 131 adolescentes del 3° al 5° de secundaria en una Institución Educativa de Chanchamayo, 2021.</li> </ul>
--	--	--	--	--	---

					<p><b><u>MUESTRA Y TÉCNICA DE MUESTREO</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La muestra estuvo conformada por 98 adolescentes del 3° al 5° de secundaria en una Institución Educativa Pública de Chanchamayo, 2021.</li> </ul> <p><b><u>MUESTREO</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Probabilístico estratificado</li> </ul> <p><b><u>TÉCNICAS</u></b> <b><u>E</u></b></p> <p><b><u>INSTRUMENTOS</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Encuesta</li> </ul> <p><b><u>INSTRUMENTOS</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inventario de Estrés académico SISCO.</li> <li>- Inventario de Hábitos de estudio Casm-85.</li> </ul>
--	--	--	--	--	--

**ANEXO 2: Matriz de operacionalización de variables**

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
<p><b>Estrés Académico</b></p>	<p>Según Barraza (2007) es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores o cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.</p>	<p>Es un proceso estructurado por donde el estudiante afronta diversos contextos escolares bajo sus propios juicios y alcances las cuales, en muchas ocasiones, pueden provocar un desequilibrio sistémico manifestándose en una serie de síntomas obligando al alumno a generar estilos de afrontamiento para mantenerse en calma.</p>	<p>1. Estresores</p>	<p>Recarga de labores escolares. Evaluación de los docentes. Clases poco entendibles. La personalidad del profesor Tiempo para realizar las tareas</p>
			<p>2. Síntomas - Síntomas o Reacciones físicas - Síntomas o Reacciones Psicológicas</p>	<p>Dolor de cabeza y/o espalda Cansancio, fatiga crónica. Disfunciones gástricas Dificultad para dormir o sueño irregular Ansiedad e indecisión. Tono de humor depresivo y/o Tristeza Irritabilidad y/o preocupación excesiva</p>

			- Síntomas o Reacciones físicas	Aislamiento y/o absentismo. Desgano. Tendencia a polemizar o discutir. Conflictos frecuentes Incremento o disminución de la ingesta de alimento
			3. Estrategias de afrontamiento	Ser asertivo. Concentrarse, buscar información, elaborar, ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante. Elogiarse.
<b>Hábitos de estudio</b>	Es una costumbre es una pauta a nivel de comportamiento que se obtiene con la rutina, en el que él sujeto ya no piensa ni es capaz de decidir sobre su	Son aquellos actos consecutivos que realiza el estudiante con respecto a su forma de estudio, en muchas ocasiones haciéndolo de manera automática sin estar	1. Estudios	Subraya al leer Utiliza el diccionario Comprende lo que lee

	actuar. (Vicuña 1999, citado por Cartagena en el 2018).	plenamente consciente de ello.		<p>Memoriza lo que lee</p> <p>Repasa lo que estudia</p> <p>Repasa lo estudiado</p> <p>Estudia lo que desea para los exámenes</p>
			2. Tareas	<p>Realiza resúmenes</p> <p>Responde sin comprender</p> <p>Prioriza orden y presentación</p> <p>Recurre a otras personas</p> <p>Organiza su tiempo</p> <p>Categoriza las tareas</p>
			3. Examen	<p>Organiza el tiempo para el examen.</p> <p>Estudia en el último momento</p> <p>Hace trampa en el examen</p> <p>Estudia lo que cree</p>

				Selecciona contenido Concluye parcialmente el tema estudiado. Olvida lo que estudia
			4. Clase	Registra información Ordena información Realiza interrogantes pertinentes. Responde a distractores fácilmente
			5. Momentos	Responde a factores externos

**ANEXO 3: Matriz de operacionalización del instrumento**

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición
Estrés académico en estudiantes de 3 y 5 de secundaria	Estresores	Recarga de labores escolares. Evaluación de los docentes. Clases poco entendibles. La personalidad del profesor Tiempo para realizar las tareas	3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9	Escala Ordinal Politémica 1) Nunca (2) Raras veces (3) Algunas veces (4) A menudo (5) Con mucha frecuencia

	<p>Síntomas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Síntomas o Reacciones físicas</li> <li>- Síntomas o Reacciones Psicológicas</li> <li>- Síntomas o Reacciones físicas</li> </ul>	<p>Dolor de cabeza y/o espalda</p> <p>Cansancio, fatiga crónica.</p> <p>Disfunciones gástricas</p> <p>Dificultad para dormir o sueño irregular</p> <p>Ansiedad e indecisión.</p> <p>Tono de humor depresivo y/o Tristeza</p> <p>Irritabilidad y/o preocupación excesiva. Aislamiento y/o absentismo. Desgano.</p> <p>Tendencia a polemizar o discutir.</p> <p>Conflictos frecuentes.</p> <p>Incremento o disminución de la ingesta de alimento</p>	<p>4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11, 4.12, 4.13, 4.14, 4.15</p>	
	<p>Estrategias de afrontamiento</p>	<p>Ser asertivo.</p> <p>Concentrarse, buscar información, elaborar, ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante.</p> <p>Elogiarse.</p>	<p>5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6, 5.7, 5.8</p>	

<p>Hábitos de estudio en estudiantes de 3 y 5 de secundaria</p>	<p>Estudios</p>	<p>Subraya al leer  Utiliza el diccionario  Comprende lo que lee  Memoriza lo que lee  Repasa lo que estudia  Repasa lo estudiado  Estudia lo que desea para los exámenes</p>	<p>1, 2, 3, 4, 5,6, 7,8, 9, 10, 11,12</p>	<p>Escala Ordinal  Dicotómica  Si (1)</p>
---	-----------------	---	---	---

	Tareas	Realiza resúmenes Responde sin comprender Prioriza orden y presentación Recurre a otras personas Organiza su tiempo Categoriza las tareas	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	No (0)
	Examen	Organiza el tiempo para el examen. Estudia en el último momento Hace trampa en el examen Estudia lo que cree	23,24, 25,26,27, 28,29, 30, 31, 32, 33	

		Selecciona contenido Concluye parcialmente el tema estudiado. Olvida lo que estudia		
	Clase	Registra información Ordena información Realiza interrogantes pertinentes. Responde a distractores fácilmente	34,35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44 y 45.	
	Momentos	Responde a factores externos	46, 47, 48, 49, 50, 51, 52 y 53.	

## ANEXO 4: Carta de Presentación



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de independencia”

Huancayo, 21 de setiembre del 2021

Mg. GREGORIO AYUQUE PAUCAR

Director de la Institución Educativa "Santa Rosa" – San Ramon, Chanchamayo.  
Presente. –

Estimado Director:

Reciba usted un saludo cordial, motiva la presente, el agrado de presentar a la señorita bachiller de psicología, **Ortiz Porras, Julisa Iuz**, de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, quien desea ejecutar el proyecto de investigación titulado: **“Estrés académico y Hábitos de Estudio en estudiantes del 3 al 5 de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo – 2021”**.

Dicho proyecto tiene como objetivo: **Determinar la relación entre Estrés Académico y Hábitos de Estudio en estudiantes del 3 al 5 de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo. 2021**, mediante la aplicación de dos (02) cuestionarios que tendrá una duración de 20 minutos aproximadamente.

Por tal motivo, agradeceremos a usted le brinde las facilidades del caso para realizar la evaluación respectiva en su Institución, previa coordinación con su persona.

Reconocidos por su alto espíritu de colaboración, nos suscribimos de usted.  
Atentamente,



Mg. Jessenia Vasquez Artica  
PSICOLOGA  
C.P.N.P. 19136

Mg. Jessenia Vasquez Artica  
Asesora de Investigación  
Escuela Profesional de Psicología



Mg. Osmar J. Sapaico Vargas  
PSICÓLOGO  
C.P.N.P. N° 21294

Mg. Osmar Sapaico Vargas  
Asesor de Investigación  
Escuela Profesional de Psicología

## ANEXO 5: Carta de Aceptación



<b>PERÚ</b>	<b>Ministerio de Educación</b>	<b>Unidad de Gestión Educativa Local - Chanchamayo</b>	Institución Educativa Integrada "Santa Rosa"- San Ramón
-------------	--------------------------------	--	--



*"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia" Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"*

San Ramón, 30 de setiembre de 2021

CARTA DE ACEPTACIÓN

**Señores de la Escuela Profesional de Psicología  
Facultad de Ciencias de la Salud – UPLA  
Presente. –**

De mi mayor consideración:

Por la presente le hago llegar mi cordial saludo de paz y bien a nombre de la Dirección de la Institución Educativa Integrada "Santa Rosa", distrito de San Ramón, asimismo informo a ustedes la aceptación a la señorita bachiller de psicología, **Ortiz Porras Julisa Luz** de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, desarrollar y ejecutar el proyecto de Investigación titulado: **"DETERMINAR LA RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DEL 3º AL 5º GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PUBLICA DE CHANCHAMAYO -2021"**, en nuestra Institución

Educativa, ubicada en el distrito de San Ramón, provincia de Chanchamayo, que aplicará dos cuestionarios a partir del 01 de octubre del 2021.

Sin otro particular hago propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente;

  
 Pbro. Víctor Raúl Ponce  
 DIRECTOR  
 C. M. 1001071017

GAP/DIEISR

## ANEXO 6: Constancia de aplicación del instrumento

	<b>PERÚ</b>	<b>Ministerio de Educación</b>	<b>Unidad de Gestión Educativa Local - Chanchamayo</b>	<b>Institución Educativa Integrada "Santa Rosa" - San Ramón</b>	
---	-------------	--------------------------------	--	---	---

*"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"  
 "Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"*

### CONSTANCIA

**EL QUE SUSCRIBE DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADA "SANTA ROSA", DISTRITO DE SAN RAMON, PROVINCIA DE CHANCHAMAYO, UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL CHANCHAMAYO – DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN JUNÍN**

**HACE CONSTAR:**

Que, la Bachiller **ORTIZ PORRAS JULISA LUZ**, de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, ha ejecutado y aplicado satisfactoriamente el instrumento de aplicación del proyecto de Investigación titulado: **"DETERMINAR LA RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DEL 3° AL 5° GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PUBLICA DE CHANCHAMAYO -2021"**, en las estudiantes del nivel secundario (tercero, cuarto y quinto grado) durante la ejecución demostró responsabilidad y profesionalismo.

Se expide la presente constancia a solicitud verbal de la parte interesada, para los fines que crea conveniente.

San Ramón, 09 de noviembre de 2021




**Prof. Gregorio Ayuque Paucar**  
**DIRECCIÓN**  
**C.M. 1023271257**

GAP/DIEISR

---

Dirección: Calle 06 de agosto 5/N Urb. La Libertad – San Ramón – Chanchamayo      Teléfono: 064-401368      Celular: 964473907  
 Facebook: IEI Santa Rosa      Correo Electrónico: goyoap12@hotmail.com

## ANEXO 7: Instrumento de recolección de datos

### INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO)

Grado/ sección:..... Edad: ..... Sexo: (F) (M)

1.- Durante el transcurso del año académico ¿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.*

2.- 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) mucho.

1	2	3	4	5

### 3.- DIMENSIÓN ESTRESORES

3.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1.- La competencia con los compañeros del grupo					
3.2.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3.3.- La personalidad y el carácter del profesor					
3.4.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
3.5.- Problemas con el horario de clases					
3.6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.7.- No entender los temas que se abordan en la clase					

3.8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (especifique)					

#### 4.- DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

4.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<i>Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas</i>	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1.-Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3.- Dolores de cabeza o migrañas					
4.4.-Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<hr/>					
<i>Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas</i>	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10.- Problemas de concentración					
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<hr/>					
<i>Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales</i>	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
4.13.- Aislamiento de los demás					
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares					
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____ (Especifique)					

### 5.- DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

5.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
5.4.- Elogios a sí mismo					
5.5.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación					
5.7.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra _____ (Especifique)					

### INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO (CASM-85)

Apellidos y Nombres: .....

Sexo: ..... Edad actual: ..... Fecha de Hoy: .....

Centro de estudios: .....

Domicilio: .....

Examinador: .....

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, sólo tiene que poner una "X" en el cuadro que mejor describa su caso particular; **PROCURE CONTESTAR NO SEGÚN LO QUE DEBERIA HACER O HACEN SUS COMPAÑERO SINO DE LA FORMA COMO USTED ESTUDIA AHORA.**

#### I. ¿CÓMO ESTUDIA USTED?

PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
01. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.		
02. Subrayo las palabras cuyo significado no sé		
03. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo		
04. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé		
05. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido		
06. Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido		
07. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria		
08. Trato de memorizar todo lo que estudio		
09. 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 SUS TAREAS?

PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
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, los 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 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		

### III. ¿CÓMO PREPARA SUS EXAMENES?

PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
23. Estudia por lo menos dos horas todos los días		
24. Espero que se fije la fecha de un examen para ponerme a estudiar		
25. Cuando hay examen oral, recién en el salón de clase me pongo a revisar mis apuntes		
26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen		
27. Repaso momentos antes del examen		
28. Preparo un plagio por si acaso me olvido un tema		
07. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria		
29. Confío que mi compañero me “sople” algunas respuestas en el momento del examen		
30. Confío en mi buena suerte por eso sólo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará		
31. Cuanto 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 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 LAS CLASES?

PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor		
35. Sólo tomo apuntes de las cosas más importantes		
36. Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes		
37. Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, 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 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		
46. Durante las clases atiendo llamadas o mensajes de mi celular		

**V. ¿QUÉ ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO?**

<b>PREGUNTA</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>NUNCA</b>
47. Requero de música, sea del radio o del mini componente		
48. Requero compañía de la TV		
49. Requero de tranquilidad y silencio		
50. Requero de algún alimento que como mientras estudio		
51. Su familia, que conversan, ven TV o escuchan música		
52. Interrupción es por parte de mis padres pidiéndome algún favor		
53. Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo		
54. Interrupciones sociales, fiestas, paseos, citas, etc.		
55. Estar conectado por mi celular u otro medio, con mis redes sociales		

## ANEXO 8: DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

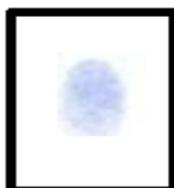


**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

### DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo Ortiz Porras Julisa Luz, identificado (a) con DNI N° 70303514 estudiante/docente/egresado la escuela profesional de Psicología , (vengo/habiendo) implementando/implementado el proyecto de investigación titulado "ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIOS EN ESTUDIANTES DEL 3 AL 5 GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE CHANCHAMAYO - 2021.", en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes, salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, 30 de septiembre 2021.



Apellidos y nombres: Ortiz Porras Julisa Luz  
**Responsable de investigación**

**ANEXO 9: CONFIABILIDAD Y VALIDEZ DEL INSTRUMENTO**

ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD POR ALPHA DE CRONBACH																											
VARIABLE: ESTRÉS ACADÉMICO																											
ENCUESTA	1	2	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	4.1	4.11	4.12	4.13	4.14	4.15	5.1
1	5	2	3	2	5	4	2	4	3	3	4	4	5	4	4	3	3	4	2	2	5	4	3	2	5	5	4
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
3	5	3	1	1	3	2	2	2	3	2	4	4	4	2	2	2	4	2	3	3	2	3	3	3	4	2	2
4	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	3	3	2	1	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	3
5	5	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3
6	5	3	3	3	4	4	5	5	3	4	4	2	3	1	1	4	3	3	2	2	3	1	1	2	3	3	5
7	5	3	1	1	1	3	3	3	3	4	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	1	4	1	2	5	1
8	5	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	2	2
9	5	1	3	4	3	1	3	2	3	4	3	2	3	2	3	1	2	1	3	2	2	1	2	1	2	2	2
10	5	3	2	3	3	3	4	4	5	3	5	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	4	2	2	4
11	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3
12	5	3	3	2	3	2	2	2	3	4	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
13	5	2	2	2	3	2	3	3	3	2	5	1	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	1	1	3	3	4
14	5	3	2	1	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	1
15	5	3	3	4	5	4	4	4	4	2	4	4	5	2	1	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	3
16	5	3	1	1	1	2	3	3	2	3	2	1	1	3	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	5	1
17	5	4	4	5	5	3	2	2	5	3	2	2	2	3	1	4	2	3	3	4	4	4	5	4	2	2	3
18	5	3	1	5	3	2	2	3	2	5	4	2	2	1	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3
19	5	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	1	1	3	1	2	1	3	1	2	1	3	2	3	1	3	4
20	5	2	3	4	4	2	4	2	3	3	4	1	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2
ESTADÍSTICOS																											
VARIANZA	2.15	0.77	1.08	1.88	1.50	0.89	1.00	1.15	0.89	0.98	1.36	1.46	1.61	0.88	0.84	1.25	1.00	0.89	0.79	0.58	1.31	1.04	1.19	1.04	0.98	1.38	1.40

ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD POR ALPHA DE CRONBACH																				
VARIABLE: ESTRÉS ACADÉMICO																				
4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	4.1	4.11	4.12	4.13	4.14	4.15	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8	TOTAL
4	3	3	4	2	2	5	4	3	2	5	5	4	5	2	4	5	4	3	3	122
1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	3	2	1	44
2	2	4	2	3	3	2	3	3	3	4	2	2	1	1	5	1	1	1	3	86
2	1	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	3	4	1	4	4	4	4	3	76
3	3	4	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	4	2	5	3	3	4	2	116
1	4	3	3	2	2	3	1	1	2	3	3	5	4	1	4	2	2	3	4	102
1	1	2	2	2	2	3	1	4	1	2	5	1	3	2	1	5	3	2	5	85
3	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	105
3	1	2	1	3	2	2	1	2	1	2	2	2	5	3	4	3	5	3	4	90
3	2	4	4	4	4	3	3	3	4	2	2	4	3	2	4	2	2	3	3	113
2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	4	2	4	4	4	82
3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	4	5	95
2	2	3	2	3	3	2	2	1	1	3	3	4	1	3	4	3	5	4	4	93
1	1	2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	1	3	3	1	2	3	3	2	86
1	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	3	4	2	4	1	2	1	1	99
2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	5	1	5	1	1	5	5	1	3	73
1	4	2	3	3	4	4	4	4	5	4	2	2	3	3	4	2	1	1	1	101
2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	87
1	2	1	3	1	2	1	3	2	3	1	3	4	3	4	5	3	3	4	4	95
2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	4	3	3	93
ESTADÍSTICOS																				
0.84	1.25	1.00	0.89	0.79	0.58	1.31	1.04	1.19	1.04	0.98	1.38	1.40	1.63	1.06	1.92	1.64	1.52	1.25	1.47	

k	20
ΣVi	41.78
Vt	289.818
SECCION 1	1.053
SECCION 2	0.856
ABSOLUTO S2	0.856
α	0.901

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum Vi}{Vt} \right]$$

\*Sin título1 [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

9 : VAR00038 2,00 Visible: 55 de 55 variables

	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011
1	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
2	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
3	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00
4	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00
5	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
6	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
7	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	22,00	2,00	2,00
8	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
9	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00
10	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
11	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00
12	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00
13	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
14	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
15	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00
16	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
17	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00
18	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
19	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
20	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
21											
22											
23											

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

\*Sin título1 [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

9 : VAR00038 2,00 Visible: 55 de 55 variables

	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017	VAR00018	VAR00019	VAR00020	VAR00021
1	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
2	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00
3	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00
4	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00
5	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00
6	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00
7	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00
8	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00
9	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
10	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
11	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00
12	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00
13	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
14	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
15	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
16	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00
17	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00
18	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
19	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00
20	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00
21											
22											
23											

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

**VALIDEZ DEL INSTRUMENTO**

Nº1

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Huancayo, 07 de Octubre del 2021

Estimado (a) señor (a):

Motiva la presente el solicitar su valiosa colaboración en la revisión de los instrumentos anexos, los cuales tienen como objeto obtener la validación del Inventario de Estrés Académico (SISCO) que se aplicará para la fundamentación y desarrollo de la tesis de grado titulada "Estrés Académico y Hábitos de Estudio en estudiantes del 3 al 5 de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo – 2021".

Acudo a usted debido a sus conocimientos y experiencias en la materia, los cuales aportarían una útil y completa información para la culminación exitosa de este trabajo de investigación.

Gracias por su valioso aporte y participación.

Atentamente,



---

Ortiz Porras Julisa Luz  
DNI:70303514

## INFORME DE VALIDACIÓN

Nombre y apellidos del Juez: Madeleine E. Paredes Gutarra

Formación académica: Magister

Áreas de experiencia laboral: Educativa

Tiempo: 22 años

Cargo actual: Docente Universitaria

Institución: Universidad Peruana Los Andes

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado Inventario de Estrés Académico (SISCO) que forma parte de la investigación titulada: "Estrés Académico y Hábitos de Estudio en estudiantes de 3 al 5 de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo – 2021".

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
<b>Suficiencia de los Ítems</b> (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).			✓
<b>Relevancia</b> (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).			✓
<b>Coherencia</b> (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).		✓	
<b>Claridad de los ítems</b> (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).		✓	

# Constancia

Juicio de experto

Yo, Madeleine E. Paredes Gutarra, con Documento Nacional de Identidad N° 09542857 certifico que realicé el juicio de experto al INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO), presentado por la bachiller: Julisa Luz Ortiz Porras, en la investigación titulada: " Estrés Académico y Hábitos de Estudio en estudiantes del 3 al 5 de secundaria de una Institución Educativa Publica de Chanchamayo – 2021".

Huancayo 08 de Octubre del 2021

  
  
Mg. Madeleine E. Paredes Gutarra  
C. Ps. P. 7242

.....  
**Sello y Firma del Experto**

### JUICIO DE EXPERTO SOBRE EL TEST QUE SERÁ APLICADO A LA MUESTRA

#### INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un aspa correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Suficiencia, Relevancia, Coherencia y Claridad en la redacción de los ítems. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada pregunta.

#### NOMBRE DEL INSTRUMENTO 1: Inventario de Estrés Académico (SISCO)

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES /SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
D1 ESTRESORES	3.1. La competencia con los compañeros del grupo.	✓		✓		✓		✓		
	3.2. Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares. los	✓		✓		✓		✓		
	3.3. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	✓		✓		✓		✓		
	3.4. La personalidad y el carácter del profesor. (a)	✓		✓		✓		✓		
	3.5. Las evaluaciones de los profesores y profesoras (exámenes, ensayos, trabajo de investigación, etc.).	✓		✓		✓		✓		
	3.6 El tipo de trabajo que te piden los profesores y las profesoras (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	✓		✓		✓		✓		
	3.7. No entender los temas que se abordan en la clase.	✓		✓		✓		✓		
	3.8. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	✓		✓		✓		✓		
	3.9. Tiempo ilimitado para hacer el trabajo.	✓		✓		✓		✓		
D2 SINTOMAS (REACCIONES)	4.1. Trastorno en el sueño (insomnio o pesadilla).	✓		✓		✓		✓		
	4.2. Fatiga crónica (cansancio permanente).	✓		✓		✓		✓		
	4.3 Dolores de cabeza o migrañas.	✓		✓		✓		✓		
	4.4 Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	✓		✓		✓		✓		
	4.5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	✓		✓		✓		✓		

	4.6.Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	✓		✓		✓		✓		
	4.7.Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	✓		✓		✓		✓		
	4.8.Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	✓		✓		✓		✓		
	4.9.Ansiedad, angustia o desesperación.	✓		✓		✓		✓		
	4.10.Problemas de concentración.	✓		✓		✓		✓		
	4.11.Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	✓		✓		✓		✓		
	4-12. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	✓		✓		✓		✓		
	4.13. Aislamiento de los demás.	✓		✓		✓		✓		
	4.14. Desgano para realizar los labores escolares.	✓		✓		✓		✓		
	4.15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.	✓		✓		✓		✓		
D3 ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO	5.1.Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	✓		✓		✓		✓		
	5.2.Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	✓		✓		✓		✓		
	5.3.Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	✓		✓		✓		✓		
	5.4.Elogios a si mismo (a).	✓		✓		✓		✓		
	5.5.La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	✓		✓		✓		✓		
	5.6.Búsqueda de información sobre la situación.									
	5.7.Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	✓		✓		✓		✓		
	5.8.Ventilación y confidencia (verbalización de la situación que preocupa).	✓		✓		✓		✓		

Observaciones y sugerencias: Por la muestra considerada la redacción debe realizarse en género femenino

---



---



---

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Huancayo, 07 de Octubre del 2021

Estimado (a) señor (a):

Motiva la presente el solicitar su valiosa colaboración en la revisión de los instrumentos anexos, los cuales tienen como objeto obtener la validación del Inventario de Hábitos de Estudio (CAMS-85), que se aplicará para la fundamentación y desarrollo de la tesis de grado titulada " Estrés Académico y Hábitos de Estudio en estudiantes del 3 al 5 de secundaria de una Institución Educativa Publica de Chanchamayo -2021".

Acudo a usted debido a sus conocimientos y experiencias en la materia, los cuales aportarían una útil y completa información para la culminación exitosa de este trabajo de investigación.

Gracias por su valioso aporte y participación.

Atentamente,



---

Ortiz Porras Julisa Luz  
DNI:70303514

## INFORME DE VALIDACIÓN

Nombre y apellidos del Juez: Madeleine E. Paredes Gutarra

Formación académica: Magister

Áreas de experiencia laboral: Educativa

Tiempo: 22 años

Cargo actual: Docente Universitaria

Institución: Universidad Peruana Los Andes

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado: Inventario de Hábitos de Estudio (CAMS-85), que forma parte de la investigación titulada: "Estrés Académico y Hábitos de Estudio en estudiantes del 3 al 5 de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo -2021".

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
<b>Suficiencia de los ítems</b> (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).			✓
<b>Relevancia</b> (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).			✓
<b>Coherencia</b> (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).		✓	
<b>Claridad de los ítems</b> (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).		✓	

# Constancia

Juicio de experto

Yo, Madeleine E. Paredes Gutara con Documento Nacional de Identidad N° 09542857 certifico que realicé el juicio de experto al INVENTARIO DE HABITO DE ESTUDIO (CAMS-85), presentado por la bachiller: Julisa Luz Ortiz Pomas en la investigación titulada: "Estrés Académico y Hábitos de Estudio en estudiantes del 3 al 5 de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo -2021".

“

Huancayo 08 de Octubre del 2021


Madeleine E. Paredes Gutara  
C.P.S. 7082

.....

**Sello y Firma del Experto**

## JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA ENCUESTA QUE SERÁ APLICADA A LA MUESTRA

### INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un aspa correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Suficiencia, Relevancia, Coherencia y Claridad en la redacción de los ítems. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada pregunta.

### NOMBRE DEL INSTRUMENTO 2: Inventario de Hábito de Estudio (CAMS-85)

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES /SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
D1 ESTUDIO	1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.	✓		✓		✓		✓		
	2. Subrayo las palabras cuyo significado no se	✓		✓		✓		✓		
	3. Regreso a los subrayados con el propósito de Aclararlos	✓		✓		✓		✓		
	4. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no se	✓		✓		✓		✓		
	5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he aprendido	✓		✓		✓		✓		
	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 solo para exámenes.	✓		✓		✓		✓		
D2 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 aprendido	✓		✓		✓		✓		
	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 el tiempo para terminar con mis tareas las completo en el colegio preguntando a mis amigas.	✓		✓			X	✓		
	18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan gran parte de la tarea.	✓		✓		✓		✓		
	19. Dejo para último momento la ejecución de mis tareas, por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.	✓		✓		✓		✓		
	20. Empleo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.	✓		✓		✓		✓		
	21. Cuando ya no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha colera y ya no lo hago.	✓		✓		✓		✓		



	51.Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.	✓		✓		✓		✓	
	52.Interrupciones de visitas, amigos, que le quitan tiempo.	✓		✓		✓		✓	
	53.Interrupciones sociales, fiestas, paseos, citas, etc.	✓		✓		✓		✓	

Observaciones y sugerencias: LEVANTAR LAS OBSERVACIONES

---



---



---

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Huancayo, 08 de Octubre del 2021

Estimado (a) señor (a):

Motiva la presente el solicitar su valiosa colaboración en la revisión de los instrumentos anexos, los cuales tienen como objeto obtener la validación del Inventario de Estrés Académico (SISCO) que se aplicará para la fundamentación y desarrollo de la tesis de grado titulada "Estrés Académico y Hábitos de Estudio en estudiantes del 3 al 5 de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo – 2021".

Acudo a usted debido a sus conocimientos y experiencias en la materia, los cuales aportarían una útil y completa información para la culminación exitosa de este trabajo de investigación.

Gracias por su valioso aporte y participación.

Atentamente,

---

Ortiz Porras Julisa Luz  
DNI:70303514

## INFORME DE VALIDACIÓN

Nombre y apellidos del Juez: GIANNINA COPELO CRISTOBAL

Formación académica: PSICOLOGA-DOCTOR EN EDUCACIÓN

Áreas de experiencia laboral: AREA. CLÍNICA-EDUCATIVA

Tiempo: 12 AÑOS

Cargo actual: DOCENTE UNIERSITARIO

Institución: UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado Inventario de Estrés Académico (SISCO) que forma parte de la investigación titulada: "Estrés Académico y Hábitos de Estudio en estudiantes del 3 al 5 de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo – 2021".

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
<b>Suficiencia de los Ítems</b> (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).		X	
<b>Relevancia</b> (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).		X	
<b>Coherencia</b> (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).		X	
<b>Claridad de los ítems</b> (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).		X	

# Constancia

Juicio de experto

Yo, GIANNINA COPELO CRISTOBAL, con Documento Nacional de Identidad N° 41430115 certifico que realicé el juicio de experto al INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO), presentado por la bachiller: Julisa Luz Ortiz Porras, en la investigación titulada: “Estrés Académico y Hábitos de Estudio en estudiantes del 3 al 5 de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo – 2021”.

Huancayo, 09 de Octubre del 2021


Giannina Copelo Cristobal  
C P s P 20999

.....  
**Sello y Firma del Experto**

### JUICIO DE EXPERTO SOBRE EL TEST QUE SERÁ APLICADO A LA MUESTRA

#### INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un aspa correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Suficiencia, Relevancia, Coherencia y Claridad en la redacción de los ítems. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada pregunta.

#### NOMBRE DEL INSTRUMENTO 1: Inventario de Estrés Académico (SISCO)

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES /SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
D1  ESTRESORES	3.1. La competencia con los compañeros del grupo.	X		X		X		X		
	3.2. Exceso de responsabilidad por cumplir con las obligaciones escolares.	X		X		X		X		
	3.3. Sobrecarga de tareas académicas.	X		X		X		x		
	3.4. La forma de ser del profesor.	X		X		X		X		
	3.5. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajo de investigación, etc.).	X		X		X		X		
	3.6.El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X		X		X		X		
	3.7. No entender los temas que se enseñan en la clase.	X		X		X		X		
	3.8. Participar en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	X		X		X		X		
	3.9. Tiempo ilimitado para hacer el trabajo.	X		X		X		X		
D2 SINTOMAS (REACCIONES)	4.1. Suelo tener insomnio o pesadillas.	X		X		X		X		
	4.2. Me canso permanente.	X		X		X		X		
	4.3.Dolores de cabeza o migrañas.	X		X		X		X		
	4.4.Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X		X		X		X		
	4.5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		X		
	4.6.Suelo tener mucho sueño o mucha necesidad de dormir	X		X		X		X		
	4.7. Tengo dificultad para relajarme y estar tranquilo.	X		X		X		X		
	4.8. Me siento decaído, sin ánimos.	X		X		X		X		

	4.9. Suelo sentirme angustiada o desesperada	X		X		X		X	
	4.10. Problemas de concentración.	X		X		X		X	
	4.11. Aumento de irritabilidad.	X		X		X		X	
	4.12. Necesidad de discutir por todo.	X		X				X	
	4.13. Aislamiento de los demás.	X		X				X	
	4.14. Desgano para realizar los labores escolares.	X		X				X	
	4.15. Aumento del consumo de alimentos.	X		X				X	
D3 ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO	5.1. Defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros.	X		X				X	
	5.2. Elaboración de un plan de para la ejecución de sus tareas.	X		X				X	
	5.3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	X		X				X	
	5.4. Elogios a sí mismo.	X		X				X	
	5.5. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	X		X				X	
	5.6. Búsqueda de información sobre la situación.	X		X				X	
	5.7. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	X		X				X	
	5.8. Dialogar sobre la situación que preocupa.	X		X				X	

Observaciones y sugerencias:

---



---



---

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Huancayo, 08 de octubre del 2021

Estimado (a) señor (a):

Motiva la presente el solicitar su valiosa colaboración en la revisión de los instrumentos anexos, los cuales tienen como objeto obtener la validación del Inventario de Hábitos de Estudio (CAMS-85), que se aplicará para la fundamentación y desarrollo de la tesis de grado titulada "Estrés Académico y Hábitos de Estudio en estudiantes del 3 al 5 de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo -2021".

Acudo a usted debido a sus conocimientos y experiencias en la materia, los cuales aportarían una útil y completa información para la culminación exitosa de este trabajo de investigación.

Gracias por su valioso aporte y participación.

Atentamente,



---

Ortiz Porras Julisa Luz  
DNI:70303514

## INFORME DE VALIDACIÓN

Nombre y apellidos del Juez: GIANNINA COPELO CRISTOBAL

Formación académica: PSICOLOGA – DOCTOR EN EDUCACION

Áreas de experiencia laboral: AREA CLINICA – EDUCATIVA

Tiempo: 12 AÑOS

Cargo actual: DOCENTE UNIVERSITARIO

Institución: UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado: Inventario de Hábitos de Estudio (CAMS-85), que forma parte de la investigación titulada: "Estrés Académico y Hábitos de Estudio en estudiantes del 3 al 5 de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo -2021".  
Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
<b>Suficiencia de los Ítems</b> (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).		X	
<b>Relevancia</b> (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).		X	
<b>Coherencia</b> (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).		X	
<b>Claridad de los ítems</b> (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).		X	

# Constancia

Juicio de experto

Yo, GIANNINA COPELO CRISTOBAL, con Documento Nacional de Identidad N° 41430115 certifico que realicé el juicio de experto al INVENTARIO DE HABITO DE ESTUDIO (CAMS-85), presentado por la bachiller: Julisa Luz Ortiz Porras en la investigación titulada: "Estrés Académico y Hábitos de Estudio en estudiantes del 3 al 5 de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo -2021".

."

Huancayo, 09 de Octubre del 2021


Giannina Copelo Cristobal-Salcedo  
C.Ps.P. 20990

Sello y Firma del Experto



	22. Cuando tengo varias tareas, empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.	X							
D3 EXAMEN	23. Estudio por lo menos dos horas todos los días	X							
	24. Espero que se fije la fecha de un examen para ponerme a estudiar.	X							
	25. Cuando hay pruebas orales, recién me pongo a revisar mis apuntes.	X							
	26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen.	X							
	27. Repaso momentos antes del examen.	X							
	28. Preparo un plagio por si acaso me olvido de un tema.	X							
	29. Confío en que mi compañero "me soplara" alguna respuesta en el momento del examen.	X							
	30. Confío en mi buena suerte, por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.	X							
	31. Cuando tengo dos o más exámenes en el mismo día, empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego por el más fácil.	X							
	32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.	X							
33. Durante el examen se me confunde los temas se me olvida lo estudiado.	X								
D4 CLASE	34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.	X							
	35. Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.	X							
	36. Inmediatamente después de una clase, ordeno mis apuntes.	X							
	37. Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levanto la mano y pido su significado.	X							
	38. Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.	X							
	39. Me canso rápidamente y me pongo hacer otras cosas.	X							
	40. Cuando me aburro, me pongo a jugar o a conversar con mis amigos.	X							
	41. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.	X							
	42. Cuando no entiendo un tema, mi mente se pone a pensar, sueño despierto.	X							
	43. Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.	X							
44. Durante las clases me distraigo pensando en lo que voy hacer a la salida.	X								
45. Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clases.	X								
D5 MOMENTOS	46. Requero de la compañía de música, ya sea del radio o equipo de audio (mp3, mp4) para estudiar.	X	X		X		X		
	47. Requero de la compañía de la tv para estudiar	X	X		X		X		
	48. Requero tranquilidad y silencio para estudiar.	X	X		X		X		
	49. Requero de algún alimento para comer mientras estudio.	X	X		X		X		
	50. Requero de la compañía de mi familia que conversan, miran TV o escuchan música mientras estudio.	X	X		X		X		

	51. Interrupciones por parte de mis padres pidiendo algún favor durante las horas de estudio.	X		X		X		X		
	52. Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo mientras estudio.	X		X		X		X		
	53. Interrupciones sociales, fiestas, paseos, citas, etc., durante mis horas de estudio.	X		X		X		X		

Observaciones y sugerencias:

---

---

---

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Huancayo, 07 de Octubre del 2021

Estimado (a) señor (a):

Motiva la presente el solicitar su valiosa colaboración en la revisión de los instrumentos anexos, los cuales tienen como objeto obtener la validación del Inventario de Estrés Académico (SISCO) que se aplicará para la fundamentación y desarrollo de la tesis de grado titulada " Estrés Académico y Hábitos de Estudio en estudiantes del 3 al 5 de secundaria de una Institución Educativa Publica de Chanchamayo – 2021".

Acudo a usted debido a sus conocimientos y experiencias en la materia, los cuales aportarían una útil y completa información para la culminación exitosa de este trabajo de investigación.

Gracias por su valioso aporte y participación.

Atentamente,



---

Ortiz Porras Julisa Luz  
DNI:70303514

## INFORME DE VALIDACIÓN

Nombre y apellidos del Juez: MG. ANNABELLA LLANOS VILLADOMA

Formación académica: Maestría en la UN "Enrique Guzman y Valle" y Doctorado concluido en UNEGV

Áreas de experiencia laboral: CLINICA Y EDUCATIVA

Tiempo: 27 AÑOS

Cargo actual: DOCENTE DE PSICOLOGIA

Institución: UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado Inventario de Estrés Académico (SISCO) que forma parte de la investigación titulada: "Estrés Académico y Hábitos de Estudio en estudiantes del 3 al 5 de secundaria de una Institución Educativa Publica de Chanchamayo – 2021".

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

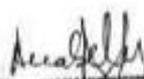
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
<b>Suficiencia de los Ítems</b> (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).			X
<b>Relevancia</b> (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).		X	
<b>Coherencia</b> (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).			X
<b>Claridad de los ítems</b> (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).			X

# Constancia

Juicio de experto

, ANNABELLA LLANOS VILLADOMA , con Documento Nacional de Identidad N° 6, certifico que realicé el juicio de experto al INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO , presentado por la bachiller: Julisa Luz Ortiz Porras, en la investigación titulada: " Académico y Hábitos de Estudio en estudiantes del 3 al 5 de secundaria de una n Educativa Publica de Chanchamayo – 2021".

Huancayo, 08 de Octubre del 2021

  
.....  
Ps. Annabella Llanos Villadoma  
PSICOLOGA  
C.Ps.P. 4493

.....  
**Sello y Firma del Experto**

### JUICIO DE EXPERTO SOBRE EL TEST QUE SERÁ APLICADO A LA MUESTRA

#### INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un aspa correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Suficiencia, Relevancia, Coherencia y Claridad en la redacción de los ítems. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada pregunta.

#### NOMBRE DEL INSTRUMENTO 1: Inventario de Estrés Académico (SISCO)

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES /SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
D1 ESTRESORES	3.1. La competencia con los compañeros del grupo.	✓		✓		✓		✓		
	3.2. Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares. los	✓		✓		✓		✓		
	3.3. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	✓		✓		✓		✓		
	3.4. La personalidad y el carácter del profesor. (a)	✓		✓		✓		✓		
	3.5. Las evaluaciones de los profesores y profesoras (exámenes, ensayos, trabajo de investigación, etc.).	✓		✓		✓		✓		
	3.6 El tipo de trabajo que te piden los profesores y las profesoras (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	✓		✓		✓		✓		
	3.7. No entender los temas que se abordan en la clase.	✓		✓		✓		✓		
	3.8. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	✓		✓		✓		✓		
	3.9. Tiempo ilimitado para hacer el trabajo.	✓		✓		✓		✓		
D2 SINTOMAS (REACCIONES)	4.1. Trastorno en el sueño (insomnio o pesadilla).	✓		✓		✓		✓		
	4.2. Fatiga crónica (cansancio permanente).	✓		✓		✓		✓		
	4.3 Dolores de cabeza o migrañas.	✓		✓		✓		✓		
	4.4 Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	✓		✓		✓		✓		
	4.5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	✓		✓		✓		✓		

	4.6.Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	✓		✓		✓		✓		
	4.7.Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	✓		✓		✓		✓		
	4.8.Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	✓		✓		✓		✓		
	4.9.Ansiedad, angustia o desesperación.	✓		✓		✓		✓		
	4.10.Problemas de concentración.	✓		✓		✓		✓		
	4.11.Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	✓		✓		✓		✓		
	4.12. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	✓		✓		✓		✓		
	4.13. Aislamiento de los demás.	✓		✓		✓		✓		
	4.14. Desgano para realizar los labores escolares.	✓		✓		✓		✓		
	4.15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.	✓		✓		✓		✓		
D3 ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO	5.1.Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	✓		✓		✓		✓		
	5.2.Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	✓		✓		✓		✓		
	5.3.Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	✓		✓		✓		✓		
	5.4.Elogios a si mismo (a).	✓		✓		✓		✓		
	5.5.La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	✓		✓		✓		✓		
	5.6.Busqueda de información sobre la situación.									
	5.7.Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	✓		✓		✓		✓		
	5.8.Ventilación y confianza (verbalización de la situación que preocupa).	✓		✓		✓		✓		

Observaciones y sugerencias: Por la muestra considerada la redacción debe realizarse en género femenino

---



---



---

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Huancayo, 07 de Octubre del 2021

Estimado (a) señor (a): Mg. Annabella Llanos Villadoma

Motiva la presente el solicitar su valiosa colaboración en la revisión de los instrumentos anexos, los cuales tienen como objeto obtener la validación del Inventario de Hábitos de Estudio (CAMS-85), que se aplicará para la fundamentación y desarrollo de la tesis de grado titulada " Estrés Académico y Hábitos de Estudio en estudiantes del 3 al 5 de secundaria de una Institución Educativa Publica de Chanchamayo -2021".

Acudo a usted debido a sus conocimientos y experiencias en la materia, los cuales aportarían una útil y completa información para la culminación exitosa de este trabajo de investigación.

Gracias por su valioso aporte y participación.

Atentamente,



---

Ortiz Porras Julisa Luz  
DNI:70303514

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Huancayo, 07 de Octubre del 2021

Estimado (a) señor (a): Mg. Annabella Llanos Villadoma

Motiva la presente el solicitar su valiosa colaboración en la revisión de los instrumentos anexos, los cuales tienen como objeto obtener la validación del Inventario de Hábitos de Estudio (CAMS-85), que se aplicará para la fundamentación y desarrollo de la tesis de grado titulada "Estrés Académico y Hábitos de Estudio en estudiantes del 3 al 5 de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo -2021".

Acudo a usted debido a sus conocimientos y experiencias en la materia, los cuales aportarían una útil y completa información para la culminación exitosa de este trabajo de investigación.

Gracias por su valioso aporte y participación.

Atentamente,



---

Ortiz Porras Julisa Luz  
DNI:70303514

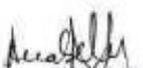
# Constancia

Juicio de experto

Yo, Mg. Annabella Llanos Villadoma, con Documento Nacional de Identidad N°22486156, certifico que realicé el juicio de experto al INVENTARIO DE HABITO DE ESTUDIO (CAMS-85), presentado por la bachiller: Julisa Luz Ortiz Porras en la investigación titulada: "Estrés Académico y Hábitos de Estudio en estudiantes del 3 al 5 de secundaria de una Institución Educativa Publica de Chanchamayo -2021".

"

Huancayo, 08 de Octubre del 2021

  
D<sup>a</sup>. Annabella Llanos Villadoma  
PSICOLOGA  
C.Ps.P. 4493

.....

**Sello y Firma del Experto**

## JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA ENCUESTA QUE SERÁ APLICADA A LA MUESTRA

### INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un aspa correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Suficiencia, Relevancia, Coherencia y Claridad en la redacción de los ítems. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada pregunta.

### NOMBRE DEL INSTRUMENTO 2: Inventario de Hábito de Estudio (CAMS-85)

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES /SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
D1 ESTUDIO	1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.	✓		✓		✓		✓		
	2. Subrayo las palabras cuyo significado no se	✓		✓		✓		✓		
	3. Regreso a los subrayados con el propósito de Aclararlos	✓		✓		✓		✓		
	4. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no se	✓		✓		✓		✓		
	5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he aprendido	✓		✓		✓		✓		
	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 solo para exámenes.	✓		✓		✓		✓		
D2 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 aprendido	✓		✓		✓		✓		
	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 el tiempo para terminar con mis tareas las completo en el colegio preguntando a mis amigas.	✓		✓			X	✓		
	18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan gran parte de la tarea.	✓		✓		✓		✓		
	19. Dejo para último momento la ejecución de mis tareas, por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.	✓		✓		✓		✓		
	20. Empleo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.	✓		✓		✓		✓		
	21. Cuando ya no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha colera y ya no lo hago.	✓		✓		✓		✓		



	51.Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.	✓		✓		✓		✓	
	52.Interrupciones de visitas, amigos, que le quitan tiempo.	✓		✓		✓		✓	
	53.Interrupciones sociales, fiestas, paseos, citas, etc.	✓		✓		✓		✓	

Observaciones y sugerencias: LEVANTAR LAS OBSERVACIONES

---



---



---

**ANEXO 10: DATA DE PROCESAMIENTO DE DATOS**

\*final.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

8: Visible: 6 de 6 variables

	VAR0005 3	VAR0005 4	VAR0005 5	VAR0005 6	VAR0005 7	VAR00058	var								
1	5	3	3	3	3	1									
2	5	4	3	3	3	1									
3	5	3	3	2	3	1									
4	5	4	4	2	3	1									
5	5	3	2	3	3	1									
6	5	4	4	2	4	1									
7	5	3	2	3	1	4									
8	5	2	3	2	3	1									
9	5	3	2	3	3	1									
10	5	4	3	2	2	2									
11	5	2	3	3	3	1									
12	5	3	2	2	3	1									
13	5	4	3	2	3	1									
14	5	2	1	3	2	1									
15	5	4	4	3	2	2									
16	5	3	2	3	3	1									
17	5	4	3	4	2	2									
18	5	3	2	2	3	2									
19	4	3	2	2	2	1									
20	4	2	2	3	3	2									
21	4	2	3	4	3	1									
22	4	3	3	3	3	1									

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

## ANEXO 11: Asentimiento / consentimiento informado



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

---

**ASENTIMIENTO INFORMADO**

**I. DATOS GENERALES**

**Título del proyecto** : "ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIOS EN ESTUDIANTE GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE CHANCHAMAYO - 2021."

**Escuela profesional** : Psicología

**Asesor(a)(es)** : Mg. Jessenia Vasquez Artica y Mg. Osmar Sapaico Vaegara

**Duración del estudio** : De Septiembre hasta Enero

**Institución** : Universidad Peruana Los Andes

**Departamento** : Junín **Provincia:** Chanchamayo **Distrito:** San Ramón

- Estimado menor, en estricto respeto a su opinión y de sus derechos de libre elección, usted puede negarse a participar de esta investigación o a retirarse del estudio en cualquier momento. En cualquier caso, agradecemos el tiempo dedicado a conocer este estudio.
- Si crees conveniente recibir información durante el proceso de la investigación o sobre los resultados del estudio, no dudes en consultar y solicitar a los investigadores, cuyos datos se encuentran en el presente documento, asimismo, se consigna los datos del(a) asesor(a).

**MANIFIESTA**

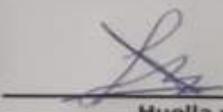
Yo, [REDACTED], identificada con D.N.I. N° [REDACTED], de [REDACTED] años de edad, doy mi consentimiento para mi participación en el proyecto de investigación titulado "en el estudio de investigación sobre ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIOS EN ESTUDIANTES DEL 3 AL 5 GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE CHANCHAMAYO - 2021.", llevado a cabo por la investigadora Bach. Ortiz Porras Julisa Luz.

Pongo mi nombre y/o huella digital en señal de aceptación, dos ejemplares; uno queda en mi poder y otro en del investigador(a)(es) responsables del estudio.

... San Ramón ... 30 de Septiembre ...



Huella Digital



Huella y/o nombre

<b>Investigador(a)(es)</b>	<i>Apellidos y nombres</i>	Ortiz Porras Julisa Luz	
	<i>D.N.I. N°</i>	70303514	
	<i>Teléfono/celular</i>	944218037	
	<i>Email</i>	Julisaop.1997@gmail.com	
<b>Asesor(a)</b>	<i>Apellidos y nombres</i>	Vasquez Artica Jessenia	Sapaico Varga
	<i>D.N.I. N°</i>	46020936	46411147
	<i>Teléfono/celular</i>	941750612	943131312
	<i>Email</i>	d.jvasqueza@upla.edu.pe	d.osapaico@u



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

**ASENTIMIENTO INFORMADO**

**I. DATOS GENERALES**

**Título del proyecto** : "ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIOS EN ESTUDIANTES DEL 3 AL 5 GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE CHANCHAMAYO - 2021."  
**Escuela profesional** : Psicología  
**Asesor(a)(es)** : Mg. Jessenia Vasquez Artica y Mg. Osmar Sapaico Vae  
**Duración del estudio** : De Septiembre hasta Enero  
**Institución** : Universidad Peruana Los Andes  
**Departamento** : Junín **Provincia:** Chanchamayo **Distrito:** San Ramón

- Estimado menor, en estricto respeto a su opinión y de sus derechos de libre elección, usted puede negarse a participar de esta investigación o a retirarse del estudio en cualquier momento. En cualquier caso, agradecemos el tiempo dedicado a conocer este estudio.
- Si crees conveniente recibir información durante el proceso de la investigación o sobre el estudio, no dudes en consultar y solicitar a los investigadores, cuyos datos se encuentran en el presente documento, asimismo, se consigna los datos del(a) asesor(a).

**MANIFIESTA**

Yo, [REDACTED], identificado con D.N.I. N° [REDACTED], de [REDACTED] años de edad, doy mi consentimiento para participar en el proyecto de investigación titulado "en el estudio de investigación sobre ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIOS EN ESTUDIANTES DEL 3 AL 5 GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE CHANCHAMAYO - 2021.", llevado a cabo por la Investigadora Bach. Ortiz Porras Julisa Luz.

Pongo mi nombre y/o huella digital en señal de aceptación, dos ejemplares; uno quedará en mi poder y otro en el del investigador(a)(es) responsables del estudio.

San Ramón, 30 de Septiembre



Huella y/o nombre

<b>Investigador(a)(es)</b>	<b>Apellidos y nombres</b>	Ortiz Porras Julisa Luz	
	<b>D.N.I. N°</b>	70303514	
	<b>Teléfono/celular</b>	944218037	
	<b>Email</b>	Julisaop.1997@gmail.com	
<b>Asesor(a)</b>	<b>Apellidos y nombres</b>	Vasquez Artica Jessenia	Sapaico Vae
	<b>D.N.I. N°</b>	46020936	46411147
	<b>Teléfono/celular</b>	941750612	943131312
	<b>Email</b>	d.jvasqueza@upla.edu.pe	d.osapaico



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

**ASENTIMIENTO INFORMADO**

**I. DATOS GENERALES**

**Título del proyecto** : "ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIOS EN ESTUDIANTE DEL 3º GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CHANCHAMAYO - 2021."  
**Escuela profesional** : Psicología  
**Asesor(a)(es)** : Mg. Jessenia Vasquez Artica y Mg. Osmar Sapaico Vasquez  
**Duración del estudio** : De Septiembre hasta Enero  
**Institución** : Universidad Peruana Los Andes  
**Departamento** : Junín **Provincia:** Chanchamayo **Distrito:** San Ramón

- Estimado menor, en estricto respeto a su opinión y de sus derechos de libre elección, usted puede negarse a participar de esta investigación o a retirarse del estudio en cualquier momento. En cualquier caso, agradecemos el tiempo dedicado a conocer este estudio.
- Si crees conveniente recibir información durante el proceso de la investigación o sobre el estudio, no dudes en consultar y solicitar a los investigadores, cuyos datos se encuentran en el presente documento, asimismo, se consigna los datos del(a) asesor(a).

**MANIFIESTA**

Yo, ....., identificado con D.N.I. N° ....., años de edad, doy mi consentimiento para participar en el proyecto de investigación titulado "en el estudio de inversión en el estrés académico y hábitos de estudios en estudiantes del 3 al 5 grado de secundaria de una institución educativa pública de Chanchamayo - 2021.", llevado a cabo por Bach. Ortiz Porras Julisa Luz.

Pongo mi nombre y/o huella digital en señal de aceptación, dos ejemplares; uno queda en mi poder y otro en del investigador(a)(es) responsables del estudio.

..... San Ramón ..... 30 de ..... Septiembre ..... 2021



<b>Investigador(a)(es)</b>	<b>Apellidos y nombres</b>	Ortiz Porras Julisa Luz	
	<b>D.N.I. N°</b>	70303514	
	<b>Teléfono/celular</b>	944218037	
	<b>Email</b>	Julisaop.1997@gmail.com	
<b>Asesor(a)</b>	<b>Apellidos y nombres</b>	Vasquez Artica Jessenia	Sapaico Vasquez Osmar
	<b>D.N.I. N°</b>	46020936	46411147
	<b>Teléfono/celular</b>	941750612	94313131
	<b>Email</b>	d.jvasqueza@upla.edu.pe	d.osapaico@upla.edu.pe

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos de esta investigación denominada "ESTRÉS ACADÉMICO Y SU IMPACTO EN ESTUDIANTES DEL 3 AL 5 GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE CHAMAYO - 2021", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por la investigadora responsable: "Bach. Ortiz Porras Julisa Luz"

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que a cualquier momento puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir por mí misma mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún inconveniente. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán tratadas como confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucrados/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad, obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Además, se me ha informado que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito. Asimismo, se me han respondido las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo.

Sapaico ..... 30 de Septiembre 2021



Huella Digital

*[Handwritten signature]*

(PADRE DE FAMILIA)

Apellidos y nombres: [REDACTED]

N° DNI: [REDACTED]

**Responsable de investigación**  
 Apellidos y nombres: Ortiz Porras Julisa Luz  
 D.N.I. N° 70303514  
 Teléfono/celular: 944218037  
 Email: g02595k@upla.edu.pe

Firma: *[Handwritten signature]*

**2. Asesor(a) de investigación**  
 Apellidos y nombres: Sapaico Vargas Os  
 D.N.I. N° 46411147  
 N° de teléfono/celular: 943131312  
 Email: d.osapaico@upla.edu.pe

Firma: *[Handwritten signature]*

**Coordinador(a) de investigación**  
 Apellidos y nombres: Vasquez Artica Jessenia  
 D.N.I. N° 46020936  
 Teléfono/celular: 941750612  
 Email: d.jvasqueza@upla.edu.pe

Firma: *[Handwritten signature]*

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos de mi persona como parte de la investigación denominada "ESTRÉS ACADÉMICO HABITOS DE ESTUDIOS EN ESTUDIANTES DEL 3 AL 5 GRADO DE ESCUELA PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE TACAMA YAO - 2021", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por la investigadora responsable: "Bach. Ortiz Porras Julisa Luz"

Se ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún antes de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir dejar mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán totalmente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Además, se me ha informado que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que se responderán a las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo en las respuestas.

San Ramón, 30 de Septiembre 2021.



(PADRE DE FAMILIA)

Apellidos y nombres: [REDACTED]

N° DNI: [REDACTED]

**Responsable de investigación**  
 Apellidos y nombres: Ortiz Porras Julisa Luz  
 N° 70303514  
 teléfono/celular: 944218037  
 g02595k@upla.edu.pe

**2. Asesor(a) de investigación**  
 Apellidos y nombres: Sapaico Vargas Osmar  
 D.N.I. N° 46411147  
 N° de teléfono/celular: 943131312  
 Email: d.osapaico@upla.edu.pe

Firma:

**(a) de investigación**  
 Apellidos y nombres: Vasquez Artica Jessenia  
 N° 46020936  
 teléfono/celular: 941750612  
 d.jvasqueza@upla.edu.pe



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos de la investigación denominada "ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL 3 AL 5 GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE TAMBAYESE - 2021", mediante la firma de este documento acepto participar en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por la investigadora: "Bach. Ortiz Porras Julisa Luz"

He sido notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún cuando la investigación ha sido iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán totalmente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales que participa en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad, elaboración y divulgación del material producido.

Los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo serán respondidas.

San Ramón, 20 de Septiembre 2021.



*[Firma manuscrita]*

(PADRE DE)

Apellidos y nombres: [Redacted]

Nº DNI: [Redacted]

1. Investigadora  
 y nombres: Ortiz Porras Julisa Luz  
 D.N.I. N° 70303514  
 Teléfono/celular: 944218037  
 Email: 2595k@upla.edu.pe

*[Firma manuscrita]*

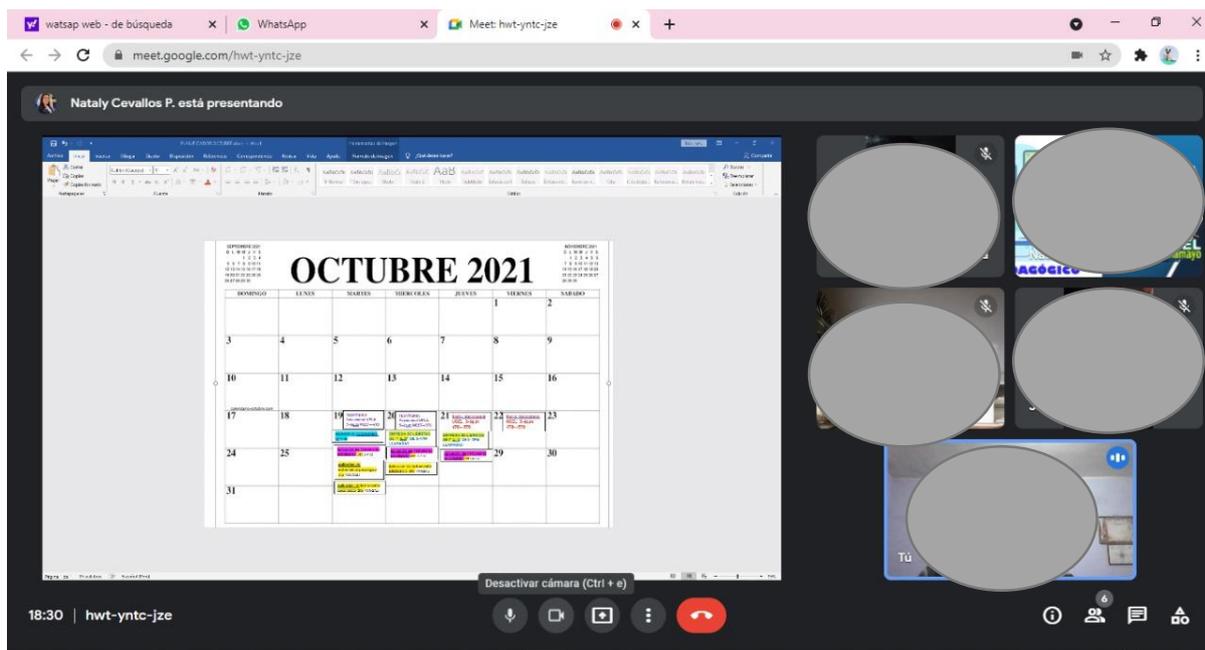
2. Asesor(a) de investigación  
 Apellidos y nombres: Sapaico Vargas Osmar  
 D.N.I. N° 46411147  
 Nº de teléfono/celular: 943131312  
 Email: d.osapaico@upla.edu.pe

Firma: *[Firma manuscrita]*

3. Investigadora  
 y nombres: Vasquez Artica Jessenia  
 D.N.I. N° 46020936  
 Teléfono/celular: 941750612  
 Email: vasqueza@upla.edu.pe



## ANEXO 12: Fotos de la aplicación del instrumento



# ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DEL 3 AL 5 DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE CHANCHAMAYO- 2021

[Iniciar sesión en Google para guardar lo que llevas hecho. Más información](#)

**\*Obligatorio**

## Inventario de Hábitos de estudio (CASM-85)

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, sólo tiene que seleccionar la respuesta que mejor describa su caso particular; PROCURE CONTESTAR NO SEGÚN LO QUE DEBERÍA HACER SINO DE LA FORMA COMO USTED ESTUDIA AHORA.

### I. ¿CÓMO ESTUDIA USTED?

1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes. \*

siempre

nunca

## ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DEL 3 AL 5 DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE CHANCHAMAYO- 2021

[Iniciar sesión en Google para guardar lo que llevas hecho. Más información](#)

**\*Obligatorio**

### Escala de estrés académico (SISCO)

Lea atentamente cada enunciado y señale la respuesta que crea oportuna:

1. Durante el transcurso del año académico ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo? En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas. \*

Si

No

PongoElHombro

38% 10:52 p. m.

docs.google.com/forms/u/1,

## ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DEL 3 AL 5 DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE CHANCHAMAYO- 2021

Se registró tu respuesta.

[Enviar otra respuesta](#)

**Juli**

Señoritas Buenas Tardes soy la señorita Julisa bachiller en Psicóloga cree este grupo para que me puedan apoyar en responder un cuestionario de preguntas en el video le explicaré un poco mejor

3:55 p. m.

**Juli**

15 MB

1:39

3:56 p. m.

Espero el apoyo de cada uno de ustedes por favor.

3:57 p. m.