

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  
NIVEL SECUNDARIO DE UNA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
PARTICULAR DE HUANCAYELICA -  
2020

Para optar : Título Profesional de Psicóloga

Autores : Bach. Lucía Milagros Paitán Enríquez  
Bach. Lucero Elizabeth Monge Mansilla

Asesores : Mg. Saúl Jesús Mallqui  
Mg. Madeleine Paredes Gutarra

Línea de Inv. Institucional: Salud y gestión de la salud

Fecha de Inicio y Culminación: Febrero a Julio del 2020

Huancayo - Perú, 2020

## **DEDICATORIA**

A Dios y a mi familia por el deseo de superación que me brinda cada día, quienes me han sabido guiar por el sendero de la verdad a fin de poder honrar a mi familia con los conocimientos adquiridos en mi profesión.

Las autoras.

## **AGRADECIMIENTO**

A nuestros progenitores por darnos la oportunidad y el apoyo motivacional para el logro de una más de nuestras metas en el ámbito profesional.

A la directora, plan de docentes, psicólogos y alumnos de la institución educativa particular D'UNI de la ciudad de Huancavelica, por ser parte importante en la presente investigación ya que, sin su colaboración y apoyo, no se obtendría los resultados esperados.

A nuestros asesores Mg. Saúl Jesús Mallqui y Mg. Madeleine Paredes Gutarra, que, gracias a su apoyo y sabios conocimientos, nos dirigieron en la elaboración de la presente investigación.

Lucero y Lucia.

## INTRODUCCION

De acuerdo a Barraza (2006) estrés académico es “cualquier estímulo, externo o interno, que de manera directa o indirecta genera la alteración del equilibrio interno en el individuo, pudiéndose presentar de manera permanente o transitoria”.

Uno de los modelos conceptuales con mayor vigencia es el de Barraza (2008) el cual enfoca a este estado psicológico personal en relación a la sistematización de lo que interpreta, basado en tres partes, inicialmente son los agentes estresantes, prosigue las manifestaciones sintomatológicas que contienen sub dimensiones: psicológicos, físicos y de comportamiento, finalmente, los componentes relacionados a estrategias que se usara para afrontar al estrés.

Así mismo Vicuña (1999) mencionó que “un hábito es una pauta comportamental que se va obteniendo con la rutina, donde el sujeto ya no ejerce pensamiento ni tiene la capacidad de decidir sobre su accionar”.

Sin embargo, casi todos los problemas concernientes a lo académico, se establecen en relación a los adecuados hábitos de estudio, ya que son un trabajo de usar técnicas, organizar de forma correcta el tiempo, tener con espacios que proporcionen la utilización de destrezas, logrando una correcta retención, obteniendo una buena calificación y aprendiendo a retener en la memoria por un buen tiempo. Y así, ser capaz de realizar este proceso de forma correcta, por lo que han llevado a varios autores a realizar estudios.

Motivo por el cual se planteó como objetivo de este estudio, establecer si el estrés académico tiene relación con los hábitos de estudio, en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Huancavelica 2020.

El método que se utilizó en la presente investigación fue descriptivo-básica, con nivel descriptiva, el diseño es denominado no experimental y de tipo relacional, debido a que su finalidad hallar el nivel de correlación entre las variables estrés académico y hábitos de estudio, contando con una muestra censal de 50 estudiantes de nivel secundario de la I.E.

D'UNI-Huancavelica, con la técnica del muestreo censal. Los instrumentos que se utilizará serán el SISCO y CASM-85.

Siendo el esquema del presente trabajo, el siguiente: El capítulo I constituye el planteamiento del problema, propuesto para este estudio, se describe el problema general y los problemas específicos, los cuales están en relación con los objetivos tanto generales como específicos respectivamente, finalmente se ubica la justificación de la investigación.

El II capítulo, se encuentra el sustento teórico, tanto a nivel regional, nacional e internacional de ellos estudios realizados; la teoría está conformado por las definiciones de las dos variables de estudio, etc., así mismo el marco conceptual.

Dentro del capítulo III, se desarrolla las hipótesis, encontrando la hipótesis general y las específicas, la identificación de la variable y su operacionalización.

En el capítulo IV, consta de la Metodología que consta del método, tipo, nivel y diseño utilizado, muestra y población del estudio, los cuestionarios de recolección de datos y la comprobación estadística de los resultados, respetando las normas éticas.

Por ultimo en el capítulo V se presenta la descripción de resultados y contrastación de hipótesis.

Se finaliza la presente investigación con el análisis y discusión de los resultados, conclusiones más resaltantes, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

<b>CONTENIDO</b>	<b>Pag.</b>
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
INTRODUCCION.....	iv
CONTENIDO.....	vi
CONTENIDO DE TABLAS.....	viii
CONTENIDO DE FIGURAS .....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	12
1.2 Delimitación del problema.....	16
1.3 Formulación del Problema. ....	16
1.3.1 Problema General.....	17
1.3.2 Problemas Específicos.....	17
1.4 Justificación.....	17
1.4.1 Social.....	17
1.4.2 Teórica.....	17
1.4.3 Metodológica.....	18
1.5 Objetivos.....	18
1.5.1 Objetivo General.....	18
1.5.2 Objetivos Específicos.....	18
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO.....	19
2.1 Antecedentes.....	19
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	19
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	21
2.1.3. Antecedentes Locales.....	25
2.2 Bases teóricas o científicas.....	26
Estrés.....	23
Estrés académico.....	29
Teorías de hábitos de estudio.....	37
Hábitos.....	40
El estudio.....	41
Hábitos de estudio.....	42
2.3 Marco conceptual.....	46
CAPITULO III: HIPÓTESIS.....	48
3.1 Hipótesis general.....	48
3.2 Hipótesis específicas.....	48
3.3 Variables.....	49
CAPITULO IV: METODOLOGIA.....	51
4.1 Método de investigación.....	51
4.2 Tipo de investigación.....	51
4.3 Nivel de investigación.....	52

4.4	Diseño de investigación.....	52
4.5	Población y muestra.....	52
4.5.1.	Población.....	52
4.5.2.	Muestra.....	53
4.5.3.	Muestreo.....	53
4.6	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	55
4.7	Técnicas de procesamiento y análisis de Datos.....	56
4.8	Aspectos éticos de la investigación.....	56
CAPITULO V: RESULTADOS.....		58
5.1	Descripción de resultados.....	58
5.2	Contrastación de hipótesis.....	63
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....		73
CONCLUSIONES.....		73
RECOMENDACIONES.....		77
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		78
ANEXOS.....		87
Anexo1:	Matriz de consistencia.....	88
Anexo2:	Matriz de operacionalización de variables.....	89
Anexo3:	Matriz de operacionalización de instrumentos.....	90
Anexo4:	Instrumento de investigación y constancia de su aplicación .....	93
Anexo5:	Validez y confiabilidad del instrumento .....	99
Anexo6:	Data de procesamiento de datos.....	111
Anexo7:	Consentimiento informado.....	115
Anexo8:	Fotos de la aplicación del instrumento.....	116

## CONTENIDO DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> <i>Cantidad de alumnos de la I.E.P D'UNI.....</i>	53
<b>Tabla 2</b> <i>Variable estrés académico y hábitos de estudio.....</i>	59
<b>Tabla 3</b> <i>Variable hábitos de estudio y dimensión estresores.....</i>	61
<b>Tabla 4</b> <i>Variable hábitos de estudio y dimensión síntomas.....</i>	62
<b>Tabla 5</b> <i>Variable hábitos de estudio y dimensión estrategias de afrontamiento...</i>	63
<b>Tabla 6</b> <i>Correlaciones no paramétricas entre estrés académico y hábitos de estudio..</i>	64
<b>Tabla 7</b> <i>Correlaciones no paramétricas entre variable hábitos de estudio y dimensiones estresores .....</i>	66
<b>Tabla 8</b> <i>Correlaciones no paramétricas entre variable hábitos de estudio y dimensión síntomas .....</i>	68
<b>Tabla 9</b> <i>Escala de medición del coeficiente tau-c de Kendall.....</i>	69
<b>Tabla 10</b> <i>Correlación no paramétrica entre la variable hábitos de estudio y dimensión de estrategias de afrontamiento .....</i>	70



## CONTENIDO DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> <i>Porcentaje de adolescentes de países con altos índices de estrés escolar..</i>	13
<b>Figura 2</b> <i>Indicadores del estrés académico.....</i>	36
<b>Figura 3</b> <i>Estresores académicos.....</i>	37
<b>Figura 4</b> <i>Representación gráfica del modelo sistémico cognoscitivista.....</i>	38
<b>Figura 5</b> <i>Grafico de barras entre variable hábitos de estudio y dimensiones de estrategias de afrontamiento .....</i>	63
<b>Figura 6</b> <i>Grafico de barras de la variable hábitos de estudio y dimensión estresores.....</i>	64
<b>Figura 7</b> <i>Grafico de barras de la variable hábitos de estudio y dimensión síntomas.....</i>	65
<b>Figura 8</b> <i>Grafico de barras de la variable hábitos de estudio y dimensión estrategias de afrontamiento.....</i>	66

## RESUMEN

La presente investigación lleva como título “Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica – 2020”, teniendo en consideración que casi todos los problemas concernientes a lo académico, se establecen en relación a los adecuados hábitos de estudio, ya que son un trabajo de usar técnicas, métodos y otros, para evitar problemas de ansiedad como el estrés académico, se planteó como objetivo general, establecer si el estrés académico tiene relación con los hábitos de estudio, en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Huancavelica 2020. El método que se utilizó en la presente investigación fue descriptivo, de tipo básica, nivel relacional, diseño no experimental, transversal, contando con una muestra censal de 50 estudiantes del nivel secundario de la I.E. D’UNI-Huancavelica. Los instrumentos que se utilizó fueron el SISCO y CASM-85, los mismos que fueron validados a través de juicios de expertos y determinado su confiabilidad a través del estadístico de fiabilidad (Alfa de Cronbach). Los resultados obtenidos según el estadístico Tau-c de Kendall, concluyeron que no existe relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio ( $p=0.084 >0.05$ ), de igual forma no existe relación entre la dimensión los estresores del estrés académico y los hábitos de estudio ( $p \text{ valor } =0,764 >0.05$ ), se identificó que si existe correlación moderada entre la dimensión los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio ( $p \text{ valor } =0,00 <0.05$ ), por último que no existe relación entre la dimensión las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio ( $p \text{ valor } =0,537 >0,05$ ). Se recomienda promover capacitaciones al personal y trabajadores de la institución educativa sobre los temas de estrés académico y los hábitos de estudio.

**Palabras clave:** estrés académico, hábitos de estudio, estudiantes, ansiedad, estudiantes, nivel secundario.

## ABSTRACT

The title of this research is "Academic stress and study habits in high school students of a particular educational institution in Huancavelica - 2020", taking into consideration that almost all problems concerning academics are established in relation to the appropriate habits study, since they are a job of using techniques, methods and others, to avoid anxiety problems such as academic stress, the general objective was to establish whether academic stress is related to study habits, in high school students of an educational institution in Huancavelica 2020. The method used in this research was descriptive, basic, relational level, non-experimental, cross-sectional design, with a census sample of 50 students from the secondary level of the EI D'UNI-Huancavelica. The instruments used were the SISCO and CASM-85, which were validated through expert judgments and their reliability determined through the reliability statistic (Cronbach's Alpha). The results obtained according to Kendall's Tau-c statistic, concluded that there is no relationship between academic stress and study habits ( $p = 0.084 > 0.05$ ), in the same way there is no relationship between the dimension of academic stress stressors and study habits ( $p \text{ value} = 0.764 > 0.05$ ), it was identified that if there is a relationship between the dimension of symptoms of academic stress and study habits ( $p \text{ value} = 0.00 < 0.05$ ), finally that there is no relationship between the dimension: strategies for coping with academic stress and study habits ( $p \text{ value} = 0.537 > 0.05$ ). It is recommended to promote training for the staff and workers of the educational institution on the subjects of academic stress and study habits.

**Keyword:** academic stress, study habits, students, anxiety, students, secondary level.

## **CAPITULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

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

Ser parte de una nueva institución educativa, sobrellevar los estudios de formar regular y culminar las mismas, suele ser una experiencia que necesariamente produce estrés en los alumnos. Toda vez que los estudiantes perciben muchos estresores en relación a la cantidad de trabajos escolares, la sobre exigencia en relación al desempeño y rendimiento aunado a los problemas de impulsividad en la toma de decisiones en relación a estas actividades y cambios en el contexto escolar, lo que genera tensión mantenida denominada estrés en relación al área académica lo cual puede, manifestarse a nivel personal como en el desarrollo de las actividades escolares en el aula de clases (Barraza y Alejandra malo 2012).

El grado de ansiedad en los estudiantes se inclina a ser la manifestación general del cuerpo tanto en el aspecto emocional, del pensar, modo de comportarse y a nivel fisiológico, los mismos que se presentan frente a distintos impulsos que muestren ansiedad y estén relacionados a la educación, generalmente se presenta si el alumno pasa por acontecimientos que le impiden encontrar indicadas o varias formas para poder solucionarlo (Polo, Hernández y Pozo 2006).

Los rezagos de enfrentarse al nivel máximo de estrés “van desde los estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, hasta asma, hipertensión, úlceras, etcétera” (Pulido, Caldera y Martínez, 2007. p. 78), afligiendo en forma dañina al componente biopsicosocial.

La Organización Mundial de la Salud (2016) sostiene, que este estado psicofisiológico académico es sobrellevado por un gran porcentaje de estudiantes, peor en la etapa de adolescentes es donde causa mayor perjuicio, debido a las sobre exigencias del ambiente en relación al estudio, el cual genera problemas de salud, repercutiendo de manera somatizante en cefaleas, dolor del abdomen y contracturas de la espalda; la cuales generan angustia ansiedad y sentimientos de tristeza.

La OMS (2016) después de haber realizado un sin fin de entrevistas y encuestas, arribo que a partir de los once años de edad en los países de la Europa del oeste tienen mayor predominancia de fatiga en sus estudiantes como muestra los datos de la figura 1, del cual se puede inferir que los adolescentes están presionados por deberes que lo interpretan como muy excesivas. (ver figura 1).



**Figura 1.-** Porcentaje de adolescentes de países con altos índices de estrés escolar.

**Fuente:** OMS-2016

Román, Ortiz y Hernández (2008), sostienen que la situación que actualmente soporta Latinoamérica es alarmante, ya que los resultados de varios estudios realizados indican la existencia de una cantidad elevada de estrés en estudiantes, hallándose cantidades que superan más del 50% de la población investigada, encontrándose estos hechos en el desarrollo de la rendición de evaluaciones, las labores académicas y las notas obtenidas.

En el Perú, las investigaciones efectuadas nos dan a conocer que casi la totalidad de los estudiantes manifestaron estrés educativo en algún momento de su labor escolar rutinaria. No obstante, se visualizó en el ámbito educativo que los estudiantes son continuamente evaluados para pasar de grado, la cual origina competencias entre los alumnos, generando de esta forma estados de tensión así como de frustración debido a las exigencias académicas en su preparación, así también como fracasos que experimentan en las evaluaciones, falta de horas libres entre las clases, sobrecarga curricular, aumento de responsabilidad, tiempo cortos para hacer trabajos, etc., pues están frecuentemente expuestos a situaciones estresantes. (Puescas 2010).

Bahamonte en su calidad de especialista del ministerio de educación entrevistada por la agencia andina de noticias en el 2016, replicó que “las tareas académicas para los adolescentes deben ser las que estén acorde a la necesidad del estudiante, que les debe dejar tiempo para estar y disfrutar en familia, que no implique quedarse hasta altas horas de la madrugada con el fin de terminar las tareas del colegio, ya que esto causa el estrés académico”.

En el diario Perú 21, el año 2017, publicó una entrevista realizada a la psicóloga educativa Ana Aldazabal, en el cual hace hincapié de dos niveles en relación al estrés académico, que está en función a la competencia entre estudiantes

por sobresalir y el segundo a nivel social, buscando la aprobación de sus compañeros y así adaptarse al grupo.

El hábito de estudio, es conceptualizado por Gongora (2008) como la suma de formas de comportarse reiterativas designadas a efectuar un correcto desenvolvimiento académicamente que resultan al usar varias técnicas y estrategias, designándole a la obtención de estas costumbres la tarea para protegerlos de modo sobresaliente frente a la existencia de estrés a nivel de la educación.

Torres (2008) indicó que los estudios e investigaciones realizadas indican que el porcentaje de alumnos en la escuela que obtienen una correcta disciplina para estudiar es menor al 30%, también los puntos promedio de hábitos para estudiar, comparados a datos escolares similares de diferentes países, es un puntaje bajo.

Rosales (2016), infiere que las costumbres para estudiar que los alumnos usan más por ejemplo adecuar su tiempo, los espacio de estudio, comprensión de textos, preparación para los exámenes, etc., necesitan de tiempo, orden y estimulación, de no ser así los estudiantes no adquieren los aprendizajes esperados, por ende al no poder afrontar las exigencias escolares, se generan estrés, provocándoles malestar e inconvenientes internamente y externamente física, psicológica y conductualmente.

En la Institución educativa particular D'UNI - Huancavelica, se visualizó entorno a los estudiantes del nivel secundario que no usan correctamente el tiempo para aprender, presentan distracción en las clases, incumplen con sus labores consecuentemente no se preparan para sus evaluaciones. También se pudo ver que estos estudiantes se sienten ansiosos al momento de mostrar sus trabajos, dar sus evaluaciones y en las presentaciones de tareas en las competencias, exámenes y

olimpiadas de matemática, lo cual hace que presenten estrés afectando su rendimiento a nivel de su educación.

Los estudiantes también manifestaron preocupación y malestar al intervenir en aula, se ponen nerviosos al exponer, tienen sueño, cansancio y dificultad para concentrarse al realizar su aprendizaje y se muestran cansados cuando comienzan sus labores en la escuela diariamente.

Por todo esto, esta investigación a realizar se ha propuesto a indicar la correlación existente entre el estrés académico y el hábito de estudio en los alumnos del nivel secundario de un colegio particular de Huancavelica 2020.

## **1.2. Delimitación del Problema**

El trabajo de investigación se realizó en los alumnos del nivel secundario de un colegio particular de Huancavelica 2020, de la provincia, distrito, departamento y región de Huancavelica.

El trabajo de investigación tuvo una duración de seis (6) meses, teniendo como inicio el mes de febrero hasta el mes de julio, que comprende el año actual 2020.

Los autores de referencia para la investigación según los constructos, hábitos y estrés escolar, son limitadas por el Modelo Cognoscitivista de Barraza (2006); enfoque conductista de Skinner, y con la teoría del aprendizaje de Bandura.

## **1.3. Formulación del Problema**

### **1.3.1. Problema General**

¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Huancavelica 2020?



### **1.3.2 Problemas Específicos**

- ¿Qué relación existe entre la dimensión de los estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión de los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión de las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020?

### **1.4. Justificación**

El presente trabajo de investigación identificó la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio.

#### **Social**

Los resultados logrados de este estudio permitirán formular tácticas y al aplicarlas beneficiarán a mejorar el problema planteado, tales como programas de prevención, intervención y reforzamiento en hábitos de estudio, para optimizar la formación académica y contrarrestar el estrés en estudiantes de educación secundaria. Esta investigación pretende aportar al área de la psicología educativa para que los alumnos logren contrarrestar su estrés y tener mejor hábitos de estudio. En el mejor de los casos implementando talleres para el manejo del estrés.

#### **Teórica**

Este trabajo de investigación es importante toda vez que tiene como finalidad generalizar y aportar aspectos teóricos de la correlación entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Los resultados logrados servirán para llenar conocimientos,

contribuir, amplificar y desarrollar el incremento de futuras investigaciones sobre las variables antes mencionadas.

### **Metodológica**

El estudio se estableció en las normativas científicas a fin de que ayuden a proponer nuevas formas para próximas investigaciones similares, así mismo se utilizó instrumentos psicométricos que evidenciaron ser válidos y confiables de acuerdo a la población donde se ejecutó. Haciendo uso de la investigación metodológica cuantitativa y esto servirá para analizar y medir la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio.

## **1.5. Objetivos**

### **1.5.1. Objetivo General**

Determinar la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa particular de Huancavelica -2020.

### **1.5.2. Objetivos Específicos**

- Identificar la relación que existe entre la dimensión de los estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa particular de Huancavelica - 2020.
- Identificar la relación que existe entre la dimensión de los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa particular de Huancavelica - 2020.
- Identificar la relación que existe entre la dimensión de las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa particular de Huancavelica -2020.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes**

##### **2.1.1. Antecedente Internacionales**

Zárate, Soto, Martínez, Castro, García y López (2018) realizaron la tesis titulada *Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud, en México*, su objetivo general fue analizar los hábitos de estudio y su relación con el estrés académico en los estudiantes del área de la salud, el estudio fue de tipo cuantitativo, correlacional, transversal, de una muestra seleccionada aleatoriamente y conformada por 741 estudiantes de primer año de licenciatura en medicina general. Se aplicó el inventario de hábitos de estudio de Vicuña y el inventario de estrés académico de Barraza. Obtuvieron como resultado que existe relación entre la ausencia de hábitos de estudio y las respuestas

fisiológicas y psicológicas asociadas al estrés: a menores hábitos de estudio, mayor predisposición al estrés académico.

Zarate (2017) en su estudio titulado *Estrés y hábitos escolares en estudiantes de Sinaloa*, publicado en la ciudad de México, su objetivo general fue correlacionar los hábitos y el estrés de los escolares. De tipo trasversal-correlacional. La muestra al azar de 741 alumnos, utilizo los cuestionarios de hábitos de estudio y estrés académico de Vicuña y Barra respectivamente. Concluyendo la relación inversamente proporcional en función a los hábitos de estudio y la predisposición cognitiva de ellos estudiantes a la ansiedad. Cuando el estudiante tiene problemas para resolver las dificultades en función a tener buenos hábitos de estudio al estudiante le genera estrés.

### **2.1.3. Antecedentes Nacionales**

Escajadillo (2019), en su estudio de tesis sobre el *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la I. E. 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018*, realizado en la ciudad de Lima, su objetivo general fue indicar si la relación entre el hábito de estudio y el estrés son significativos en los alumnos encuestados. El estudio realizado fue básico ya que no se manipulará variable, con diseño de tipo no experimental, la población fue de 235 estudiante de catorce a dieciséis que cursan el 4° de secundaria, se empleó los instrumentos el SISCO y el CASM-85. Arribo a la conclusión de que existe relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Concluyendo que la variable 1 Estrés Académico tiene relación positiva considerable ( $Rho = 0,840$ ) y significativa ( $p$  valor = 0.000 menor que 0.05) con la variable 2 Hábitos de estudio. Asimismo la dimensión los estresores del Estrés Académico tiene relación positiva considerable ( $Rho =$

,773) y significativa ( $p$  valor = 0.000) con la variable Hábitos de Estudio. La dimensión los síntomas del Estrés Académico tiene relación positiva media ( $Rho = 596$ ) y significativa ( $p$  valor = 0.000) con la variable Hábitos de Estudio. La dimensión las estrategias de afrontamiento del Estrés Académico tiene relación positiva considerable ( $Rho = 744$ ) y significativa ( $p$  valor = 0.000) con la variable Hábitos de Estudio.

Núñez (2019), realizó una investigación para obtener el grado académico de maestra, titulada: *Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018*, tuvo como objetivo analizar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de 4° y 5° grado de educación secundaria de la I. E. Guillermo Billinghurst - Puerto Maldonado-Madre de Dios. Su investigación fue de tipo no experimental transaccional o transversal, contó con una población de 135 estudiantes. Utilizó el Inventario SISCO y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Los resultados obtenidos determinaron que existe relación entre ambas variables con un grado de intensidad bajo entre el estrés académico y los hábitos de estudio, siendo ( $r = 203$ ,  $p < 0.042$ ); al realizar el análisis de la dimensión estresores y hábitos de estudio no existe relación significativa ( $r = 168$ ,  $p < 0.093$ ). Con respecto a la dimensión síntomas físicos ( $r = 0.175$ ,  $p < 0.080$ ) y psicológicos ( $r = 0.233$ ,  $p < 0.019$ ). Sobre la dimensión Estrategias de afrontamiento, no existe relación significativa ( $r = - 0.048$ .,  $p < 0.636$ ).

Perales (2017) realizó un estudio para aspirar al grado académico de magister en educación en la ciudad de Huancayo, de título *Estrés y rendimiento académico de estudiantes de inglés del Centro de Idiomas de la UPLA*, se

planteó como fin: analizar la correlación entre las dos variables de estudio del Centro de Idiomas de la UPLA en el 2016, tipo de investigación aplicada, con diseño no experimental, correlacional y transversa, teniendo como muestra 63 estudiantes de inglés del Centro de Idiomas de la UPLA, se utilizó como instrumento el SISCO. Concluyéndose como resultado que el estrés sí influye en rendimiento académico de los estudiantes de inglés del Centro de Idiomas de la UPLA. Asimismo, tal como todos los indicadores de desequilibrio sistémico (síntomas) que son: las reacciones psicológicas, reacciones físicas y las reacciones comportamentales que representan las dimensiones de la variable estrés académico posee correlación con el estrés en los alumnos del centro de idiomas.

Rosales (2016), en su estudio para obtener el título de licenciada en psicología, titulada: *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur*, su finalidad fue hallar la correlación entre las dos variables de estudio de los primeros cuatro ciclos de la escuela de psicología. Ase encuesto a trescientos treinta y siete alumnos, varones y mujeres adolescentes y jóvenes. Tipo descriptivo – correlacional, cuantitativo. Se empleó el SISCO y el CASM-85. Más de tres tercios de los encuestados poseen hábitos de estudio y estrés en un rango promedio; y las variables de estudio tienen correlación significativa.

#### **2.1.4. Antecedentes Locales**

Laura (2017), realizó una tesis titulada *Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa 7 de junio del centro poblado de Chupaca del distrito de Acoria*, su finalidad fue hallar la correlación entre las dos variables de estudio a todos los estudiantes de

secundario de la institución educativa, a quienes se evaluó con el COPE y correlaciono con sus notas finales del año escolar 2016. Se empleó un tipo de investigación sustantiva, descriptiva, correlacional. Hallaron que la relación existente es significativa de tipo negativo, quiere decir que si una variable aumenta la otra disminuye y viceversa, también concluyen que el estresor se correlaciona de forma positiva con el estrés.

## **2.2. Bases Teóricas y Científicas**

### **Estrés**

Existe una variedad de conceptos brindadas por autores de acuerdo a sus estudios realizados, se proponen los más importantes para la presente investigación:

Selye (1978) propone que el estrés es:

Ocasionado por un evento que puede ser percibido como atractivo o desagradable, la cual provoca una sobre exigencia en el ser humano y existe una repercusión fisiológica en su organismo: algo inesperado como un olor desagradable o el ver a tu hermano genera que nuestro pulso cardiaco se acelere. Es por ello que se genera en estrés, ante la necesidad del ser humano de sobrevivencia y la adaptación al medio interior y exterior. No puede ser específica por que deriva de muchos estímulos externos e internos (p. 16).

Etimológicamente la palabras estrés, proviene de un vocablo inglés “stress” lo cual se puede interpretar como la fuerza interna y/o impulsador y también como la acción que requiere energía. (Alfredo, 2002, p.37).

Mc Grath (1970), señala que “el estrés es un desequilibrio sustancial (percibido) entre la demanda y la capacidad de respuesta del individuo, bajo condiciones en las que el fracaso, ante esta demanda, posee importantes consecuencias (percibidas)”.

Reina (2004), resalta que el estrés debe de ser interpretado tanto positivamente como negativamente, dependiendo de la demanda y las consecuencias para el ser humano, ya que los individuos estamos constantemente percibiendo esta sensación; la interpretación como negativa va a causar problemas psicofisiológicos en cambio positivamente ayuda a realizar las actividades diarias que se han planificado con anterioridad.

El estrés no debería ser catalogado como emoción ni mucho menos motivo según Fernández-Abascal, Martín y Jiménez (2003), ya que es quien origina tanto las emociones y las motivaciones para realizar una actividad, se debería de entender como un proceso que es generado por un estímulo y será el impulsor para realizar determinadas actividades.

El estrés puede llegar a ser un obstáculo para la toma de decisiones que va a generar sensación de frustración acompañado de angustia y tensión. (Sierra, Zubeidat y Ortega, 2003)

El ser humano tiene que tomar decisiones en relación a las exigencias del medio en que se desenvuelve para lo cual tiene que adaptarse a las demandas internas y externas, esta segunda demanda va a producir el estrés que es un mecanismo de defensa psicológico como biológico; esta determinada situación puede generar somatizaciones biológicas, psicológicas y sociales (Stora, 2000).

La representación del estrés es de tipo psicofisiológica existiendo una relación entre la mente y el cuerpo, esto en determinadas ocasiones provoca fatiga en el organismo originando daños físicos y corporales, la cual en niveles superiores repercute en el aspecto afectivo, cognitivo y conductual. (Selye 1976)



## Fases del estrés

Según las investigaciones realizadas por Hans Selye (1975), estas reacciones se manifiestan en 3 fases:

a) **Primera-Alarma:** genuina para el proceso de estrés frente a la agresión, se activa el sistema biológico que hace segregar hormonas en especial la adrenalina, para que el organismo esté preparada en función a realizar determinada acción; lo que da paso a que el sujeto experimente las sensaciones o indicadores de ansiedad, como podría ser que la respiración este entrecortada, sienta los latidos del corazón y por ende la presión arterial aumente.

b) **Segunda – Resistencia:** o también denominado adaptación al estrés, cuando la primera fase es prolongada el organismo se aferra a cambiar o adaptarse, es aquí donde se realiza el proceso de homeostasis para poder compensar la emisión de energía que se realiza en la primera fase con ello hace que los organismos no se queden agotados, para lo cual va a segregar la hormona denominada glucocorticoides, que eleva el azúcar en el organismo con ello va a regular las funciones cardiacas, cerebrales y musculares.

Esto conlleva a que las personas puedan elegir entre afrontar a los estresores del medio ambiente o no hacer nada y quedarse paralizado ante las exigencias del medio.

c) **Tercera-Agotamiento:** esta sensación de cansancio aparece en función a que el organismo percibe un nivel de estrés severo, la cual la paraliza para poder hacer frente a los estresores y/o agresiones que percibe del medio en que se desenvuelve; llegando a un estado de colapso tanto física como mental; esto va a conllevar a que el organismo desarrolle patologías o trastornos que están en relación a la pérdida de la capacidad de activación.

## **Tipos de Estrés**

Para poder categorizar al constructo estrés se tiene que realizar la clasificación en función a las perspectivas psicológicas y físicas, las dos se diferencian en los síntomas que presentan. Cesco (2011) hace hincapié en “el tipo de estrés revela un patrón de comportamiento ineficiente en la gestión del estrés y por lo tanto indica de qué manera específica una persona es más vulnerable al estrés” (p. 1).

La evaluación cognitiva y fisiológica de sensación de estrés va a depender de variables como los rasgos de personalidad, la conducta y la influencia social. La perspectiva psicológica y física actúan en conjunto en el organismo del ser humano. A continuación, se exponen las dos representaciones en referencia al estrés:

### **a) Representación física**

Esta perspectiva indica que las reacciones fisiológicas son originadas por la sensación de estrés del individuo, Cesco (2011) hace la referencia sobre “estas reacciones fisiológicas actúan como un indicador observable del estrés” (p. 3).

Hacen énfasis en la reacción fisiológica del estrés y la clasifica en relación al malestar que percibe el ser humano:

- i) Agudo:** Es parecido a la emoción debido a que aparece súbitamente y no dura mucho tiempo, como indica Gonzales (2011) que es la percepción de peligro la que va a generar el estrés súbitamente.

Por ser de periodo rápido se diluye rápidamente, en ocasiones es quien va a dar al individuo las estrategias para poder protegerse ante los peligros externos; pero también es el encargado de las reacciones fisiológicas como hidrosis palmar, problemas musculares, tensión de las articulaciones y musculares; la gran diferencia de este tipo agudo es que es la responsable de las conductas de

sobrevivencia ante las situaciones que se manifiestan como peligrosas y/o amenazantes.

- ii) **Crónico:** a diferencia del agudo este tipo de estrés dura más tiempo, lo cual activa su característica crónica; y pone en descontrol al sujeto que la padece por ello hacemos referencia a la definición que realiza Gonzales (2010), lo define como “un tipo de estrés que se mantiene por largos periodos de tiempo, sin que logre solucionarse, este puede ocasionar que el sujeto se suicide, o genere una crisis nerviosa, migrañas crónicas, vómitos y gastritis” (p. 2).

El individuo quien padece de estrés crónico, tiene la percepción que este estado es parte de su vida y no hace nada para modificar, lo cual lo conlleva a sentir impotencia, sentimientos de desesperanza y en algunos de miseria, la cual se manifiesta en las reacciones fisiológicas del organismo.

#### **b) Representación psicológica**

Esta representación hace énfasis en la interpretación o percepción cognoscitiva de los individuos al momento de evaluar una determinada situación o agente estresor. “Consecuentemente al desencadenamiento de estrés visto desde la esfera psicológica, se genera un malestar emocional en el sujeto que lo padece” (Cesco, 2011). Como el estrés va en relación a la interpretación cognitiva del evento, situación o agente estresor, este va a repercutir en lo que el individuo siente, es por ello que tiene la sensación de dolor emocional; y el cual repercute en sus áreas de desarrollo personal, familiar, social, laboral y de pareja.

Desde esta perspectiva la clasificación que realiza esta en función a lo beneficiosos o lo maligno que puede llegar hacer la interpretación de una situación estresante:

- i) **El eutrés:** es considerado beneficioso para realizar las actividades diarias, reforzando esta definición Gutiérrez (2011), explica que son “aquellas

sensaciones de estrés satisfactorio buscadas y ejecutadas de forma activa, estas son practicadas de forma empática y no competitiva y procuran a sus actores experiencias muy positivas” (p. 2).

Cuando el individuo percibe competencia y logro ante determinada situación se esfuerza por conseguirlo, esa fuerza interna que hace que realice las actividades es generada en cierta manera por el estrés, por ello se concluye que el estrés es beneficioso, pero de corta duración hasta que se logre el objetivo planeado.

- ii) **Distrés:** es el considerado perjudicial para realizar las actividades diarias, en relación a esta definición, Santos (2014), explica que es “un malestar que es una respuesta anormal o patológica, este puede desembocar en ansiedad y depresión” (p. 2).

Cuando el individuo percibe peligro o estresor ante determinada situación no sabe cómo enfrentar y genera el distrés, esa fuerza interna que hace que tenga reacciones psicofisiológicas que son perjudiciales para la persona que lo padece, por ello se concluye que el distrés es perjudicial, en ocasiones de larga duración hasta que se pueda modificar la percepción.

### **Estrés Académico**

Barraza (2015), señala que en el área académica el estrés, es un proceso sistematizado, que posee una cualidad adaptativa y es netamente cognitiva, psicológica. Este estado se manifiesta cuando el estudiante percibe un sometimiento, en función de las demandas propias del contexto educativo, sociales, familiares; luego de hacer una evaluación del evento el escolar percibirá como agentes que generan estrés el cual va a repercutir en el cambio de la homeostasis del individuo, generando

sensaciones en su mayoría desagradables, las cuales vuelven a estabilizarse cuando los alumnos tienen buena capacidad de afronte ante las situaciones de estrés.

Orlandini (1999), señala que existe la experimentación de tensión en los diferentes niveles educativos desde los infantes hasta los adultos, perciben estresores en todo el proceso de aprendizaje por el que son sometidos a lo largo de su vida académica; esta percepción se genera de forma unitaria o individual como de forma grupal en las aulas de estudio.

Cuando hacemos referencia a las demandas educativas a las cuales están sometidos los estudiantes, también debemos de considerar a los profesores, padres de familia, administrativos como agentes que van a reforzar la percepción e interpretación de situaciones estresantes o agentes estresores.

El paradigma del estrés escolar que va a sugerir que los factores psicosociales que acompañan al estudiante es el paradigma psicosocial; el cual considera una serie de factores que intervienen para que el estudiante perciba estrés en relación al ambiente educativo, como pueden ser las tareas, las dificultades y tipo de familia, los amigos, los problemas psicosociales como pandillaje, violencia, alcoholismo, drogadicción, prostitución, etc. Estas variables van a influir directamente en el ámbito académico del individuo lo cual percibirá como agentes estresores y repercutirá en su rendimiento académico, también se tiene que tener en cuenta que los adolescentes que tienen problemas psicosociales tienen pobres habilidades sociales lo cual contribuirá a un déficit en el manejo de las situaciones estresantes (Martínez y Díaz, 2007, p. 14).

Barraza (2006), desde su perspectiva cognoscitivista refiere que:

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en

contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (p. 10).

### **Componentes del estrés académico**

Hacemos referencia a lo propuesto por Barraza (2007) en relación a los componentes o dimensiones del estrés en el ámbito académico.

#### **Estresores**

En el área académica los estresores se pueden manifestar en los docentes quienes al percibir esta sensación de estrés van a desplazar estas tensiones a sus estudiantes, estas tensiones pueden ser provocados por: problemas familiares, excesiva carga laboral, problemas gremiales, problemas físicos y psicológicos.

Y por otro lado tenemos los estresores académicos propiamente dichos que están en función a: la tarea en grupo, la falta de tiempo, el nivel cognitivo, la falta de recursos económicos, problemas de índole familiar, pareja, amigos, lugares inadecuados para realizar sus actividades en casa, pobre hábitos de estudio, etc.

#### **Síntomas**

Este componente está dividido en psicológico, comportamentales y físico en relación a lo que propone Barraza (2007). El psicológico: repercute en los procesos cognitivos, por la interpretación de las situaciones que generan el estrés, procesos afectivos teniendo en cuenta que lo cognitivo afecta a las emociones negativas que experimenta el sujeto y lo motivacional generando la desmotivación luego que se experimenta el evento estresante. El comportamental: es el comportamiento que

realiza la persona pudiendo ser, para evita el evento estresante, como huir del evento, no querer realizar o afrontar las situaciones estresantes, también están los comportamientos para paliar el estrés luego de experimentar la consecuencia e los estresores como podría ser el comprar cigarrillos, tomar bebidas alcohólicas y/o emplear alguna otra droga. Físico: generados a causa de la experimentación de los estresores o adelantarse a interpretar una situación de estrés, como las cefaleas, las dificultades gástricas, coronarias, arteriales, musculares, lo que conlleva a enfermedades, pérdida de peso y del apetito.

### **Estrategia de afrontamiento**

Cuando el individuo percibe los estresores en su medio circundante interpreta que lo que viene hará que experimente sensación de tensión, tanto físico, emocional lo cual lo conllevara a realizar comportamientos para evitar o afrontar dicha situación, esta afronte tendrá que ser de una manera sistematizada para que la persona no sufra, a ello se denomina las estrategias de afrontamiento frente a situaciones de estrés, en los estudiantes estas estrategias se pueden manifestar de manera anticipatoria a una tarea o examen, durante ello y finalmente después de haber realizado la tarea o el examen al momento de evaluar su desempeño. Estas estrategias están en relación a lo cognitivo, afectivo y comportamental; la cual entrara en actividad frente a los estresores internos y estresores externos, en los cuales el individuo enfrentara a los estresores en función a lo que aprendió o le enseñaron en la familia, escuela, otras instituciones en las que se desarrolló, para ello tiene que realizar un plan en relación a las habilidades sociales y resolución de problemas que ha incorporado a lo largo de su desarrollo.

## **Estrés académico perspectiva cognoscitiva - sistémica**

Esta perspectiva está sustentada en cuatro pilares fundamentales, quienes recogen las teorías: general de sistemas y transaccional del estrés, es propuesta por Barraza (2007).

**a) Suposición sistémica-procesual:** la base de esta perspectiva esta que la persona hace su procesamiento cognitivo en relación al sistema o entorno, este proceso tiene pasos a seguir los cuales son sistematizados. Por ello hacen énfasis en las entradas y las salidas que percibe el individuo para mantener su estado de homeostasis, este sistema de procesar la información mediante las cogniciones es igual a lo planteado por la teoría general de sistemas en relación a los input y los output que todo sistema debe de manejar para estar en equilibrio, lo primeros actúan como estresores los cuales son percibidos por los estudiantes como riesgo por el individuo como situación estresante ante ello las personas buscan afrontar las situaciones estresantes, estas acciones corresponden a los output; estos son los tres elementos de la suposición sistémica-procesal.

**b) Suposición estrés académico- estado psicológico:** el estrés que padece el estudiante es un estado de desequilibrio psicológico, debido a la interpretación de agentes estresores, que se valoran como amenazas para el estudiante y quiebran el estado de homeostasis, cuando se experimenta por primera vez o cuando este estímulo es repetitivo no se sabe cómo reaccionar.

En relación a los estresores que puede experimentar el estudiante en el aula y fuera de ella Polo, Hernández y Pozo en el año 1996 y Barraza en el 2003 proponen (ver figura 2).



Barraza (2003)	Polo, Hernández y Pozo (1996)
Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecargas de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutorías
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
Las evaluaciones	La tarea de estudio
Tipo de trabajo que se te pide	Trabajar en grupo

**Figura 2.- ESTRESORES ACADEMICOS-** comparación de los estresores académico propuestos por Barraza (2003) y Polo, Hernandez y Pozo (1996).  
**Fuente:** Revista de Psicología Universidad de Antioquia  
 versão On-line ISSN 2145-489

**c) Suposición estrés académico en correlación a indicadores del desequilibrio:**

se considera estrés académico al distraes por ser negativo, ya que implica un desequilibrio sistémico de la relación entre la persona y su entono, toda vez que la misma persona valora las exigencias o demandas de su entorno según los recursos que esta tenga, la situación estresante se manifiesta en el ser humano por medio de una serie de indicadores físicos, psicológicos y comportamentales, las cuales se articulan de manera característica en las personas, por ende el

desequilibrio sistémico se manifestara de forma diferente, en intensidad y variedad según el sujeto (ver figura 3).

Indicadores	Ejemplos
Físicos: reacciones corporales	Dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc.
Psicológicos: relacionados con las funciones cognitivas o emocionales	Desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc.
Comportamentales: involucran la conducta	Ausentismo de las clases, desganado para realizar las labores académicas, aislamiento, etc.

**Figura 3: INDICADORES DEL ESTRÉS ACADEMICO**  
(Barraza, 2008, p. 274)

**Fuente:** Revista de Psicología Universidad de Antioquia  
versión On-line ISSN 2145-4892

**d) Suposición reestructora del equilibrio el afrontamiento:** ante el desequilibrio que produce el estrés, la persona poner en marcha diversas estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio del sistema. Lazarus, Miyar y Folkman (1986) definen el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p.141). Existe una gran cantidad de estrategias de afrontamiento, Barraza (2008) sugiere las siguientes: habilidad asertiva; elogios a sí mismo; distracciones evasivas; ventilación o confidencias; religiosidad; búsqueda de información sobre la situación; solicitud de asistencia profesional, tomar la situación con sentido del humor, y elaborar un plan y ejecución de sus tareas.

Cuando el estudiante se desarrolla en el área académica, se le presenta una serie exigencias y/o demandas del medio en que se desenvuelve, pudiendo ser dentro de la

institución educativa o fuera de ella cuando realiza las actividades correspondientes a ella; luego de esta percepción el estudiante realiza una valoración de los eventos para considerarlos como estresores o no la cual está en función a la amenaza que le genera, estos estresores entran en la dinámica del estudiante como input provocando desequilibrio psicológico y fisiológico; luego de este primer proceso, viene la capacidad de afronte de la situación estresante por parte del estudiante, el sistema del estudiante va a responder con las estrategias que aprendió en la vida (output), si la aplicación de estas estrategias es positiva el estudiante regresara a su estado de homeostasis, pero ni estas estrategias son deficientes el sistema realiza otro proceso de revalorización para poder regresar al estado de equilibrio.

(Barraza, 2006) (ver figura 4).



**Figura 4: REPRESENTACIÓN GRÁFICA DEL MODELO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA**

**Fuente:** Revista de Psicología Universidad de Antioquia versión On-line ISSN 2145-4892

## **Etiología del estrés académico**

La descripción de las razones que el estudiante sufre estrés en su educación la realiza Arribas en el 2013, propone que es la sobrecarga de tareas que deben cumplir, debido a que las tareas asignadas, el tiempo que le dedicaran a ellas, la imagen que proyecta su profesor, su estilo de enseñanza y su motivación.

Otros teóricos como García y Muñoz en el 2014, reconocen que la clave esta en la percepción del estudiante en los estresores en relación a las exigencias de los padres, docentes y a la sociedad en su conjunto, por su rendimiento académico y aunado a una deficiente estrategia para afrontar el estrés genera problemas en los estudiantes.

La comunicación es un proceso fundamental para cualquier organización o grupo, para Fernández, Molina y Malino (2002), esta es una razón que conlleva a que los estudiantes padezcan estrés académico, debido a la deficiente comunicación con los actores estudiantiles como pueden ser director, maestros, compañeros de estudio y padres de familia en relación a las actividades académicas.

Por todo esto, la etiología del estrés en el área educativa, se puede identificar a que se acumulan las tareas escolares, el rendir pruebas seguido, que les llegue mucha información, rendir evaluaciones orales, poco tiempo para realizar asignaciones y problemas para entender lo que enseña el profesor y los calificativos obtenidos al terminar el periodo académico.

## **Secuelas del estrés académico**

Mendiola (2010) hizo la referencia en relación a las secuelas a nivel psicológico y fisiológico:

- **Psíquicas:** pena, tristeza, pesar, ira, dificultades de memoria, falta de interés por actividades interesantes pasadas.

- **Físicas:** Incremento de la presión, problemas respiratorios y dificultades del a la hora de dormir.

Para otro teórico como Naranjo (2009) manifestó en relación a las secuelas del estrés en la educación prolongadamente son: molestar, carencia de habilidades sociales, melancolía, menos autoestima, etc. Todo esto genera que el ámbito académico no sea fácil; pero, si un alumno es capaz de sobreponerse a las dificultades, podrá estar estable a nivel psicológico o físico.

### **Teorías del hábito de estudio**

El aprendizaje está relacionado con el nivel de motivación del estudiante y para poder entender esta analogía se debe de basar en teorías científicas. (Hull, 1943)

Se realizaron investigaciones con el objetivo de predecir las conductas y con ello controlar el comportamiento de los estudiantes; Schunk (1997) hace mención que la nomenclatura de impulsores intrínsecos e impulsores extrínsecos en relación a los estudiantes en su ocupación académica.

Cuando el estudiante percibe que ha logrado las cosas como las planifico, refuerza una actitud positiva hacia el estudio por ello se tiene que tener en cuenta los estímulos que ayudan al estudiante a aprender mejor y no llevarlo a un estado de estrés.

Es necesario identificar los refuerzos positivos y negativos para las personas las cuales serán consideradas como reforzadores ante una determinada situación, esto remarca Skinner (1953); de aquí que surgen las técnicas que van a modificar la conducta, en base al condicionamiento de tipo operante.

### **a) Orientación Conductista**

Condicionamiento operante, llamado también instrumental y hoy en día análisis experimental de la conducta (AEC), se puede definir de la siguiente forma: Es la teoría psicológica del aprendizaje que explica la conducta voluntaria del cuerpo, en su relación con el medio ambiente, basados en un método experimental.

Es decir, que ante un estímulo, se produce una respuesta voluntaria, la cual, puede ser reforzada de manera positiva o negativa provocando que la conducta operante se fortalezca o debilite. Skinner afirmaría que “el condicionamiento operante modifica la conducta en la misma forma en que un escritor moldea un montón de arcilla”, puesto que dentro del condicionamiento operante el aprendizaje es simplemente el cambio de probabilidades de que se emita una respuesta.

Skinner afirma que cuando los alumnos están dominados por una atmósfera de depresión, lo que quieren es salir del aprieto y no propiamente aprender o mejorarse. Se sabe que para que tenga efecto el aprendizaje, los estímulos reforzadores deben seguir a las respuestas inmediatas.

Como el maestro tiene demasiados alumnos y no cuenta con el tiempo para ocuparse de las respuestas de ellos, uno a uno tiene que reforzar la conducta deseada aprovechando grupos de respuestas. Skinner considera que la finalidad de la psicología es predecir y controlar la conducta de los organismos individuales

Hernández en el 2006, hace énfasis que toda respuesta que emite el sujeto va esperar un premio o castigo que él le denomina recompensa, en el primero la conducta se va a mantener y el segundo la conducta tiende a desaparecer.

En el mismo paradigma Estrada (2010) suscribe “el modelo de enseñanza subyacente es un modelo que al condicionar facilita el aprendizaje” (p. 58).

Con ello los esfuerzos que realiza el docente en la clase para poder realizar su asignatura podrían ser valorados por los estudiantes como estresores y las respuestas a sus conductas luego de realizar alguna actividad son evaluadas como reforzadores positivos o negativos.

“El refuerzo positivo es un evento que se presenta inmediatamente después de una conducta” (Suarez, 2013). So estudiante evalúa que el ambiente académico es un reforzador positivo, va a mejorar su desempeño académico; si evalúa que es un reforzador negativo va a perjudicar el desempeño académico lo cual conlleva a que pueda ocurrir con mayor frecuencias situaciones estresantes; por ello se tiene que poner mucho énfasis en generar un ambiente adecuado y con el mayor número de reforzadores positivos para los estudiantes.

Suárez (2013), infiere que “cualquier conducta que puede llegar a ser aprendida, considera la influencia del nivel de desarrollo psicológico y de las diferencias individuales” (p. 3). De la interacción maestro alumno, va a depender el cambio de comportamiento de los alumnos.

Esta orientación, está basada en el clásico estímulo y respuesta, luego e ello se incorpora estimulo-organismo-respuesta, lo que busca es que el docente genere un ambiente adecuado para que el estudiante lo perciba como reforzador positivo y con ello realice un mejor desempeño académico; aporta también ciertas técnicas conductuales para el mejor manejo de incorporación, mantenimiento o extinción de conductas.

#### **b. Orientación Aprendizaje Vicario**

Esta orientación esta en base al aprendizaje por observación o denominado aprendizaje social, en el cual los estudiantes repiten conductas que observan en el medio en que se desenvuelven.

La experiencia es una determinante de la conducta, Morris (1995), infiere que el papel de la experiencia es fundamental para que los estudiantes adquieran patrones de conducta tales como hábitos de estudio, habilidades motoras, destrezas cognitivas etc.

Estrada (2010) “considera que los factores internos, son de igual forma importantes como los externos, y que los sucesos ambientales, los factores personales y las conductas interactúan con el proceso de aprendizaje” (p.61).

Riviere (1992) propone que “La conducta la podemos adquirir a través de la observación, pero no podemos ejecutarla si no existe un incentivo (motivación) para hacerlo, la motivación es clave para el aprendizaje” (p.7).

El aprendizaje vicario es el tipo de aprendizaje que ocurre cuando observar el comportamiento de otros individuos (y los resultados que tienen esos comportamientos) hace que se extraiga una conclusión sobre el funcionamiento de algo y sobre qué conductas son más útiles o más dañinas.

Es decir, es una forma de auto-educación que se produce cuando nos fijamos en lo que hacen los demás, no para imitarlos por el simple hecho de que lo hagan tal y como ocurriría en las modas, sino para ver lo que funciona y lo que no.

El término "vicario" viene de una palabra en latín que significa "transportar", lo cual sirve para expresar que en él el conocimiento es transportado del observado al observador.

## **Hábitos**

Para entender el concepto de hábitos de estudio primero deslindaremos en comprender ¿qué es un hábito? De modo que etimológicamente la palabra hábito proviene del latín “habitus” que significa “tenido” del verbo tener, lo cual indica “tener la habilidad”. En consecuencia, se manifiesta que existen diferentes tipos de



hábitos como, por ejemplo: hábitos físicos, afectivos, morales, sociales, intelectuales, estudio, mentales, de higiene, entre otros.

Según Peña, Castillo & Hinojosa (2010) “Un hábito es cualquier acto adquirido por la experiencia y realizado regular y automáticamente. Es una práctica o costumbre que realizas con frecuencia” (p. 18).

Asimismo, Sarabia (2012) indica que un hábito “es cuando una persona hace algo de la misma manera, una y otra vez hasta que lo realiza automáticamente sin esfuerzo o planeación” (p. 10).

Del mismo modo, Covey (1989) manifiesta que: “los hábitos son factores poderosos en nuestras vidas. Dado que se trata de pautas consistentes, a menudo inconscientes, de modo constante y cotidiano expresan nuestro carácter y generan nuestra efectividad o ineffectividad” (p. 28).

En conclusión, frente a estas definiciones, un hábito es la repetición de conductas que realiza un individuo de manera permanente, constante y natural en un tiempo y espacio determinado. Es decir, los hábitos son costumbres propias del ser humano que se adquieren de acuerdo a la práctica constante y al entorno que los rodea que pueden ser saludables o perjudiciales, igualmente señalamos que son acciones que el hombre realiza a diario inconscientemente y que obviamente esto moldea su personalidad del individuo.

## **Estudio**

Es un proceso dinámico, sistematizado que realiza el alumno para poder incorporar nuevos conocimientos a su repertorio cognitivo.

Una de las formas de aprendizaje es el estudio, esto íntimamente relacionado con los objetivos y el entorno del estudiante; se tiene que delimitar que el estudiar no

es sinónimo de aprender son dos procesos diferentes, uno puede aprender en cualquier circunstancia en cambio el estudiar está determinado por fin específico.

Por ello Portillo (2003), hace referencia que el estudio es un quehacer individual, consciente que necesita de un determinado tiempo y que conlleva a esfuerzo físico y mental; forman parte de este proceso los procesos psicológicos cognitivos superiores como la inteligencia, atención, está determinado por el contexto, es en relación a ella que el estudiante se propone metas se propone objetivos, los cuales se cumplirán si se este proceso de estudio se convierte en un hábito.

### **Habito de Estudio**

“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 individuo manifiesta un conjunto de conductas en las cuales los profesores con la metodología de enseñanza y evaluación refuerzan selectivamente algunas conductas planteando como aspectos esenciales de los hábitos de estudio, la técnica, la organización, el tiempo y la distractibilidad (Vicuña, 2004, p.11).

Ortega (2015), afirma que:

Los hábitos son el resultado del ejercicio de actividades para lograr un fin determinado, costumbres son repeticiones de actos que no necesariamente se hacen de modo consciente y libre, los hábitos es la decisión de cada persona de realizarlo, esto significa que los hábitos se adquieren, y que se obtienen por el ejercicio libre de los actos que cada quien desempeña (p.35).

Cartagena (2008) manifestó que los hábitos para estudiar mencionan a las técnicas y métodos que el estudiante desarrolla a diario para crear aprendizajes nuevos, contribuyendo a que los alumnos no se dispersen en su atención de lo que está haciendo a nivel de cursos evitando todo lo que pueda distraerlo.

Luque (2006) mencionó que las costumbres para estudiar actúan fijamente en el actuar académico de los estudiantes, pero tiene que ver la forma como es manejado. Las costumbres tienen asuntos como el instante y el lugar en que se desarrolla la acción de estudiar, también el tiempo en que se emplea la programación.

Vinent (2006), manifestó el hábito para estudiar son acciones que le hará tener resultados positivos en el aprendizaje del estudiante. El alumno no siempre emplea hábitos adecuadamente y que un grupo mayor no tiene hábitos.

Por último, Vicuña (1999) dijo que los hábitos para estudiar son formas de actuar que favorecen a manejar el aprendizaje adquirido y crea en el estudiante que actúe reiterativamente hasta mejorar el aprendizaje obtenido, también los hábitos suelen ayudar a obtener el aprendizaje significativo e ideas vinculadas a tener mejor redacción.

### **Importancia**

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)

Santos (2014), recomienda que

El desarrollo de hábitos de estudios adecuados es necesario para un buen rendimiento académico en el estudiante; por ello deben aportar los docentes, padres, alumnos, psicólogos, pedagogos y otros profesionales de la

educación. Gracias al desarrollo de buenos hábitos de estudio se podrán adquirir y obtener nuevos conocimientos que permitan al estudiante un mejor progreso y así estén preparados para la vida (p.46).

Del mismo modo, Correa (1998), señala la escuela, la formación de hábitos dependen mucho del docente y las estrategias que emplea para poder enseñar a los estudiantes a formar hábitos que sean positivos en su quehacer estudiantil (p.15).

El estudiante se va formando los hábitos de estudio en función a los reforzadores, a la observación de las indicaciones del maestro que esta a su cargo, estas enseñanzas pondrán en actividad en sus horas libres.

Para Torres (2008), lo hábitos de estudio se perfeccionan con las técnicas de estudio que el alumno va incorporando a lo largo de la vida estudiantil, las cuales deben de ser potencializadas por los maestros.

Grajales (2002), reafirma el papel fundamental del padre de familia, el maestro, los alumnos, los responsables del psicopedagógico como reforzadores adecuados para el desarrollo óptimo de los hábitos de estudio.

La importancia de tener adecuado hábitos en el estudio la resalta Vildoso (2003) en el aspecto de que el alumno planifica su tareas, evalúa los resultados de cada técnica, reducirá el tiempo en realizar las actividades, por lo cual su rendimiento escolar será óptimo y repercutirá en el aspecto emocional y la autoestima.

Es importante que el estudiante adquiera los conocimientos en relación las técnicas que empleara para formar hábitos de estudio, pero estas técnicas deben adaptarse a su contexto para tener mejores resultados.

## **Factores**

Existen factores ambientales las cuales van a determinar en buena parte la formación adecuada de hábitos de estudio, entre ellos tenemos los factores en el

ambiente donde el alumno realiza sus estudios, las cuales deben de tener ciertas especificaciones en relación a medidas, espacio, distractores, etc.

Existen factores instrumentales como as definido Horna en el 2001, como la motivación del alumno, el cual genera interés por lo estudiado y la capacidad cognitiva de almacenamiento de información.

Para que se formen los hábitos favorables para el estudio, Mendoza y Ronquillo (2010) sugieren que se debe de realizar un horario consciente, la planificación de actividades es fundamental y el lugar en que se realiza el estudio es básico para evitar la desconcentración.

Las estrategias, procesos y métodos son importantes según Cutz (2003) para que el alumno incorpore en su badajee conductuales hábitos de estudio que colaboren en su formación académica.

### **Dimensiones**

El teórico que más ha investigado sobre hábitos de estudio en el Perú es Vicuña (1998) quien hace su postulado de 5 componentes o dimensiones de los hábitos de estudio.

La primera dimensión está en relación al comportamiento del alumno frente las actividades que realiza el alumno en su desempeño académico, en esta dimensión emplea técnicas de recojo de información.

La segunda dimensión esta en relación a la actitud frente al estudio y la capacidad de atención a las clases.

La tercera dimensión esta en relación a las actividades escolares que tiene que desarrollar fuera de las horas pedagógicas.

La cuarta dimensión está vinculada a la preparación y rendimiento ante los exámenes que realizan los maestros en todas las materias escolares.

La quinta y última dimensión está en relación al momento de estudio que realiza el estudiante fuera de la institución educativa.

### **Condiciones**

Las ambientales son la infraestructura y mobiliario que el alumno tiene para poder desarrollar las actividades académicas y el estudio pertinente de las asignaturas.

Los personales están en relación a la actitudinal, motivacional, emocional y los rasgos de personalidad el alumno.

La planificación es otra condición fundamental para que el estudiante programe actividades y las pueda concretar.

Los materiales que emplea en el estudio deben de ser los necesarios para que pueda cumplir con los objetivos de la actividad que está realizando y debe de presentar.

La asimilación de contenidos está íntimamente relacionada con los factores cognitivos que posee el estudiante al momento de estudiar.

### **Consecuencias de los hábitos de estudio**

Un buen empleo de los hábitos de estudio según Marc (2011) permitirá que el alumno no tienda a la procrastinación, asimismo contribuirá en un adecuado manejo del tiempo académico y evite las situaciones estresantes.

## **2.3. Marco Conceptual**

### **2.3.1. Estrés**

Para Reina (2004), es un acontecimiento que está presente en cualquier actividad que realiza el ser humano, la cual puede ser percibida como positivo o una situación amenazante, con el primero realiza lo planificado y el segundo es perjudicial para el desenvolvimiento en la vida cotidiana.

### **2.3.2. Estrés Académico**

Barraza (2015), señala que es un proceso sistematizado, donde la interpretación del individuo lo conlleva a un estado psicológico desagradable, en relación a las exigencias y tareas del ámbito educativo.

### **2.3.3. Hábitos**

Según Peña, Castillo & Hinojosa (2010) “Un hábito es cualquier acto adquirido por la experiencia y realizado regular y automáticamente. Es una práctica o costumbre que realizas con frecuencia” (p. 18).

### **2.3.4. El estudio**

Para Portillo (2003), es un proceso consciente y que es determinado por los objetivos del estudiante para reforzar la adquisición de conocimientos, se debe diferenciar con el aprendizaje en su carácter deliberativo.

### **2.3.5. Hábitos de estudio**

Para Vicuña (1999), define que son conductas que se forman a partir de técnicas que el estudiante realiza en el proceso de adquisición, almacenamiento y recuperación de la información que el docente ha impartido en las aulas.

## **CAPITULO III**

### **HIPOTESIS**

#### **3.1 Hipótesis general**

Existe relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.

#### **3.2 Hipótesis específicas**

- Existe relación entre la dimensión los estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.
- Existe relación entre la dimensión los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.
- Existe relación entre la dimensión las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.



### 3.3 Variables

#### **Definición Conceptual**

**Estrés académico:** Es un proceso sistemático, que se infiere de forma cognoscitiva, ante los trabajos y actividades que son inherentes al estudio las cuales son percibidos como estresores. Barraza (2006)

**Hábitos de estudio:** 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 actuar. (Vicuña 1999, citado por Cartagena en el 2018)

Planteando como hábitos para estudiar al manejo de técnicas, organizar el tiempo, la disciplina y no distraerse.

Los hábitos de estudio están determinados por cinco dimensiones en relación a: la forma de estudio, la realización e tareas, la estrategia de preparación para rendir un examen, las técnicas de escucha de las clases y que realiza cuando está estudiando.

#### **Definición Operacional**

La variable estrés académico, se determinó mediante la aplicación del instrumento creado por el autor Arturo Barraza Macías, denominada “Inventario de Estrés Académico SISCO”, quien planteo que la variable tiene tres dimensiones: a. estresores (contando con 8 preguntas), b. síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales) (contando con 15 preguntas) y c. estrategias de afrontamiento (6 preguntas), sobre el particular se cuenta con alternativas politómicas (5 alternativas), del cual los resultados serán diagnosticados de acuerdo al puntaje obtenido de conformidad a la muestra, siendo estos: bajo, muy bajo, regular, alto y muy alto.

La variable hábitos de estudio, se determinó mediante administración del instrumento creado por el autor Luis Alberto Vicuña Peri, denominada “Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85”- revisión 2005 , quien planteo que la variable tiene cinco

dimensiones: a. estudio (contando con 12 preguntas), b. tarea (contando con 10 preguntas), c. exámenes (contando con 11 preguntas), d. clases (contando con 12 preguntas), e. momentos de estudio (contando con 8 preguntas), sobre el particular se cuenta con alternativas dicotómicas (siempre, nunca), del cual los resultados serán diagnosticados de acuerdo al rango obtenido de conformidad a la muestra, siendo estos: (0-8) muy negativo, (9-17) negativo, (18-27) tendencia negativa, (28-35) tendencia positiva, (36-43) positivo y (44-53) muy positivo.

## **CAPÍTULO IV**

### **METODOLOGÍA**

#### **4.1. Método de Investigación**

Como método general se empleó el método científico, para Arias (2012) “el método científico es el conjunto de pasos, técnicas y procedimientos que se emplean para formular y resolver problemas de investigación mediante la prueba o verificación de hipótesis” (p.18).

Asimismo, el método específico que se utilizó fue el descriptivo, Carrasco (2005, p.42) manifiesta que en este nivel se conoce, identifica y describe las características esenciales de hechos y fenómenos de la realidad, en un momento y tiempo histórico concreto y determinado.

#### **4.2. Tipo de Investigación**

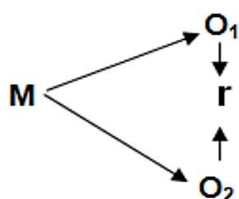
La presente investigación es de tipo básica, porque tiene como finalidad la obtención y recopilación de información, para ir construyendo una nueva base de conocimientos (Hernández, Batista y Fernández, 2014, p.34).

#### **4.3. Nivel de Investigación**

El presente estudio es de nivel relacional, el objetivo primordial del estudio relacional fue determinar la relación entre dos variables, la predicción en relación a su actuación cuando estos cambian de valores, con ello se puede interpretar el comportamiento de los individuos en relación a las variables de estudio. (Hernández, Batista y Fernández, 2014, p.93)

#### 4.4. Diseño de Investigación

El estudio muestra el diseño no experimental, transversal - relacional, puesto que su objetivo es hallar relación entre las variables de estudio (Carrasco, 2005). En el presente estudio se halló el índice de relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico.



Donde:

M = Muestra

O<sub>1</sub> = Observación de la V.1.

O<sub>2</sub> = Observación de la V.2.

r = Correlación entre dichas variables.

#### 4.5. Población y Muestra

##### 4.5.1. Población

El universo de la presente investigación fueron estudiante de la Institución Educativa particular D'UNI del nivel secundario de 1° a 5° de secundaria que suman un total de 70 estudiantes. La población con la que se trabajo fueron estudiantes de la Institución Educativa particular D'UNI del nivel secundario (2° a 5°), llegando a un total de 50 participantes, debido a que existen las condiciones

(plataforma virtual) para así ejecutar la investigación con estos adolescentes, es decir, será factible puesto que la población de estudio se ajustó a las características de lo que se desea investigar.

#### 4.5.2. Muestra

Se tomó como muestra a toda la población 50 estudiantes del nivel secundario (2° a 5°) (ver tabla 1).

**Tabla 1**

*Cantidad de alumnos de la I.E.P. D'UNI-Huancavelica 2020.*

GRADO	CANTIDAD DE ALUMNOS
2°	10
3°	8
4°	15
5°	17

*Fuente: Creación Propia*

#### 4.5.3. Muestreo

En la investigación se utilizó el muestreo no probabilístico de categoría Censal, según indican los autores Hernández, Fernández y Baptista (2014) “las muestra no probabilística o también llamadas muestras dirigidas, suponen un procedimiento de selección orientado por las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización. Se utilizan en diversas investigaciones cuantitativas y cualitativas” (p.189).

En la investigación se utilizó el muestreo no probabilístico de categoría censal, según indican los autores Hernández, Fernández y Baptista (2014) “las muestra no probabilística o también llamadas muestras dirigidas, suponen un procedimiento de selección orientado por las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización. Se utilizan en diversas investigaciones cuantitativas y cualitativas” (p.189), asimismo Ramírez (1997) indica que la categoría censal es aquella donde toda la población de la

investigación es considerada como muestra. Por ende la población a estudiar se precise como censal por ser simultáneamente universo, población y muestra.

**a. Criterio de inclusión de la muestra**

- Estudiantes matriculados en la Institución Educativa particular D'UNI del nivel secundario.
- Estudiantes de la Institución Educativa particular D'UNI del nivel secundario que oscilan entre la edad de 13 a 17 años.
- Estudiantes de la Institución Educativa particular D'UNI del nivel secundario que participan en clases online permanentemente.

**b. Criterio de exclusión de la muestra**

- Estudiantes de la Institución Educativa particular D'UNI del nivel secundario que voluntariamente no firmaron el asentimiento informado.
- Estudiantes de la Institución Educativa particular D'UNI del nivel secundario que no estuvieron presentes en la fecha de aplicación de instrumentos.
- Estudiantes de la Institución Educativa particular D'UNI del nivel secundario que no resolvieron los cuestionarios.

**4.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

La técnica empleada fue la encuesta cuya finalidad es recolectar datos de la muestra que se investigará. Carrasco (2005 p.314).

La aplicación de la encuesta se realizó de forma virtual utilizando el aplicativo "MEET" a fin de dar las instrucciones, de igual forma los instrumentos serán remitidos por "WHATSAPP" al grupo de la Institución educativa D'UNI, para que los estudiantes resuelvan en sus medios informáticos y sean devueltos por el mismo medio.

Los instrumentos aplicados constan de dos cuestionarios virtuales: el SISCO y el Casm-85, que nos brinda la relación que existe entre estrés académico y hábitos de estudio, respectivamente.

### **Ficha técnica del instrumento para medir la variable Estrés académico**

Denominación	: Inventario de Estrés Académico SISCO
Autor	: Arturo Barraza Macías
Adaptación	: 2010
Administración	: individual o colectiva
Tiempo	: 9 a 16 minutos
Numero de ítem	: 31
Administrado	: Estudiantes
Margen de error	: 5%
Observación	: Valores: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre

**Fuente: Inventario SISCO 2005**

### **Descripción**

La escala posee treinta y un preguntas, las cuales están en relación a los indicadores que forman parte de estrés académico, tiene una pregunta para conocer si el evaluado puede seguir contestando las demás preguntas, prosigue la pregunta en relación a la cuantificación del nivel de ansiedad, las siguientes ocho preguntas valoraran la relación del entorno como estresores; las 15 preguntas que prosiguen, están en relación a la presencia de los estresores y la reacción ante ellos; y las últimas seis preguntas averiguan como realiza el evaluado para poder hacer frente a los estresores. Las preguntas se presentan en escala de opción múltiple.

### **Validez**

Barraza (2005) realizo su investigación en relación a los resultados de las

preguntas y el puntaje total obtenido por los evaluados, para hallar la consistencia interna para poder determinar las treinta y uno preguntas del test.

### **Confiabilidad**

El inventario según Barraza (2005) cuenta con una confiabilidad de 0.8 y 0.9 en relación a los coeficientes por mitades y al de Cronbach respectivamente para De Vellis (García, 2006), estos resultados son catalogados como muy buenos. (Barraza 2007 a, p.8)

### **Ficha técnica del instrumento para medir la variable Hábitos de estudio**

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

Autor	: Luis A. Vicuña Peri
Año	: 1985
Adaptación	: 2005
Número de ítems	: 53 ítems
Administrado	: Adolescentes de secundaria y primeros años de universidad
Tiempo	: 15 a 20 minutos
Margen de error	: 5%
Observación	: Criterios diagnósticos son positivo, tendencia y negativo.

**Fuente: Inventario CASM-85**

### **Descripción de la prueba**

El inventario tiene la característica de que el evaluado dispone de diez a veinte minutos aproximadamente, el fin es categorizar y realizar un diagnóstico de hábitos en relación al estudio de los estudiantes de cualquier nivel de estudio, evalúa 5 áreas repartidas en las cincuenta y tres preguntas de elección forzada. Integran las dimensiones del cuestionario: la forma como estudia, como realiza las actividades,



la preparación ante una prueba, la técnica de escucha en las sesiones de clase y como acompaña sus estudios. Vicuña (1985)

### **Validez**

Vicuña (1998), luego de emplear la homogeneidad depuro 67 ítems del cuestionario original; también empleo la técnica de criterio hallando la diferenciación por grupo en este caso de la producción académica de la muestra. (p.13).

### **Confiabilidad**

Vicuña (1998) emplea uno de los métodos más relevantes en estadística denominado por mitades; con el fin de identificar que las dimensiones tengan relación con el cuestionario en general; para ello divido el cuestionario en dos y hallo mediante el coeficiente de Spearman de los ítems impares con los pares obteniendo alta confiabilidad. (p.15)

## **3.7. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos**

Al momento de probar las hipótesis planteadas y analizar la correlación entre ambas variables de esta investigación, se empleó la técnica de estadística inferencial, utilizando el coeficiente de correlación Tau-c de Kendall y se estableció el nivel de significancia por alfa ( $\alpha$ ) y generalmente es 0.05 (5%), ambos datos se obtuvieron mediante el softwares estadísticos Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 25.

La validez de constructo de los instrumentos se realizó mediante el criterio de jueces, teniendo en consideración las opiniones de tres expertos (magister), cada uno de ellos evaluó de manera independiente la relevancia, suficiencia, coherencia y claridad con la que están redactadas cada ítem, posteriormente sus opiniones serán sometidas al análisis de concordancia al intercalificador; de igual forma la

confiabilidad del instrumento fue determinada con el coeficiente Alfa de Cronbach, contando como prueba piloto a 25 estudiantes de la I.E. D'UNI – Huancavelica, asimismo obteniendo como resultado el valor de alfa de cronbach siendo 0,802 con una cantidad de elementos de 53 items, por tanto la confiabilidad del instrumento es alta (inventario de habito de estudio – CASM 85), asimismo en el inventario de estrés académico SISCO se obtuvo el valor de alfa de cronbach que es 0,9304 con una cantidad de elementos de 29 items, siendo una confiabilidad del instrumento muy alta (para ver más detalle ver anexo 5).

### **3.8. Aspectos Éticos de la Investigación**

Teniendo en consideración el Artículo 27 sobre los principios que rigen la actividad investigativa y el Artículo 28 sobre las normas de comportamiento ético de quienes investigan, obtenidas del reglamento general de investigación actualizado de la Universidad Peruana Los Andes, se establecen los siguientes aspectos éticos adaptados al presente estudio de investigación:

- a. En la recolección de fuentes bibliográficas se llevará a cabo en relación a la sistematización científica.
- b. La responsabilidad del trabajo es asumida en relación a las derivaciones en las áreas individual, social y académica que emanan de la investigación.
- c. Se respetará el anonimato de los participantes del estudio.
- d. Se garantizará los derechos inherentes a la condición de la persona humana.
- e. Se registrará y autentificará con la firma el consentimiento de los integrantes de la muestra para acceder a sus datos para el presente estudio.
- f. Se tomará en cuenta que en los procedimientos no repercuta física y/o emocional en los participantes del estudio.

- g. Los resultados se brindarán para su generalización teniendo en cuenta sus consecuencias en relación a instituciones, individuos y la sociedad en su conjunto.
- h. Se respetará todos los pasos para realizar los objetivos propuestos en el estudio.
- i. Se brindará los resultados a las instituciones, comunidad e integrantes de la muestra que así lo solicitaran.
- j. Los resultados serán en beneficio de la sociedad y de la ciencia.
- k. Se delimitará las funciones y nombres de autoría, asesoría y evaluadores.
- l. No será subvencionado por instituciones que tengan distintos fines de la misión y visión de la universidad.
- m. El derecho de propiedad está regido por el reglamento de la universidad.

## CAPITULO V

### RESULTADOS

#### 5.1 Descripción de resultados

##### 5.1.1 Tablas de contingencia

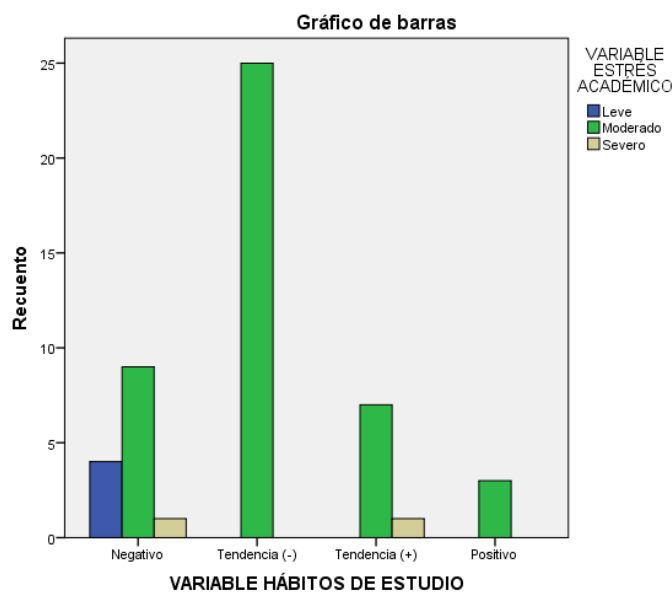
Siendo la presente investigación de tipo correlacionar y teniendo en consideración los objetivos e hipótesis planteadas, se desarrollaron las siguientes tablas de contingencia, las mismas que se emplean para analizar y registrar la relación entre las variables que pueden ser dos o más, en su mayoría de naturaleza cualitativa, según indican los autores Hernández, Fernández y Baptista (2014).

**Tabla 2**

*Variables estrés académico y hábitos de estudio*

		VARIABLE ESTRÉS ACADÉMICO			Total	
		Leve	Moderado	Severo		
VARIABLE HÁBITOS DE ESTUDIO	Negativo	Frecuencia	4	9	1	14
		%	8,0%	18,0%	2,0%	28,0%
	Tendencia (-)	Frecuencia	0	25	0	25
		%	0,0%	50,0%	0,0%	50,0%
	Tendencia (+)	Frecuencia	0	7	1	8
		%	0,0%	14,0%	2,0%	16,0%
	Positivo	Frecuencia	0	3	0	3
		%	0,0%	6,0%	0,0%	6,0%
	Total	Frecuencia	4	44	2	50
		%	8,0%	88,0%	4,0%	100,0%

*Fuente: Elaboración propia. Adecuado de la base de datos del SPSS 25*



**Figura 5.** Gráfico de barras entre las variables de estrés académico y hábitos de estudio.

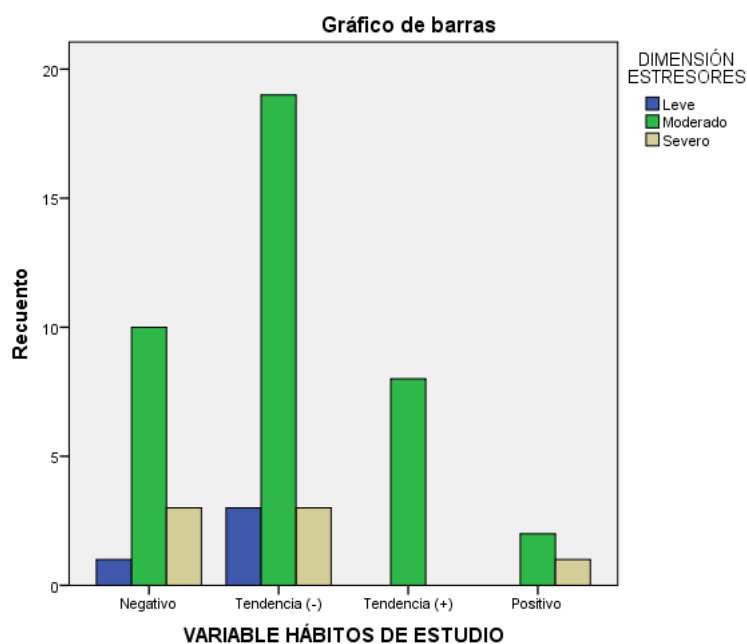
**Interpretación:** de la tabla y la figura se concluye que del total de estudiantes encuestados del nivel secundario (2° a 5°) de la Institución Educativa D'UNI, el 50% de los estudiante presentan estrés académico moderado y tendencias negativas a los hábitos de estudio. Asimismo 88% de estudiantes presentan estrés académico moderado, mientras que 8% de estudiantes presentan estrés académico leve y 4% de estudiantes estrés académico severo. De igual forma se observa que 50% de estudiantes tienen tendencias negativas hacia los hábitos de estudio y solo 6% de estudiantes tendencia positivas (ver figura 5).

**Tabla 3**

*Variables hábitos de estudio y dimensión estresores*

		DIMENSIÓN ESTRESORES			Total	
		Leve	Moderado	Severo		
VARIABLE HÁBITOS DE ESTUDIO	Negativo	Frecuencia	1	10	3	14
		%	2,0%	20,0%	6,0%	28,0%
	Tendencia (-)	Frecuencia	3	19	3	25
		%	6,0%	38,0%	6,0%	50,0%
	Tendencia (+)	Frecuencia	0	8	0	8
		%	0,0%	16,0%	0,0%	16,0%
Positivo	Frecuencia	0	2	1	3	
	%	0,0%	4,0%	2,0%	6,0%	
Total	Frecuencia	4	39	7	50	
	%	8,0%	78,0%	14,0%	100,0%	

*Fuente: Elaboración propia. Adecuado de la base de datos del SPSS 25*



**Figura 6.** Gráfico de barras entre la variable hábitos de estudio y dimensión estresores

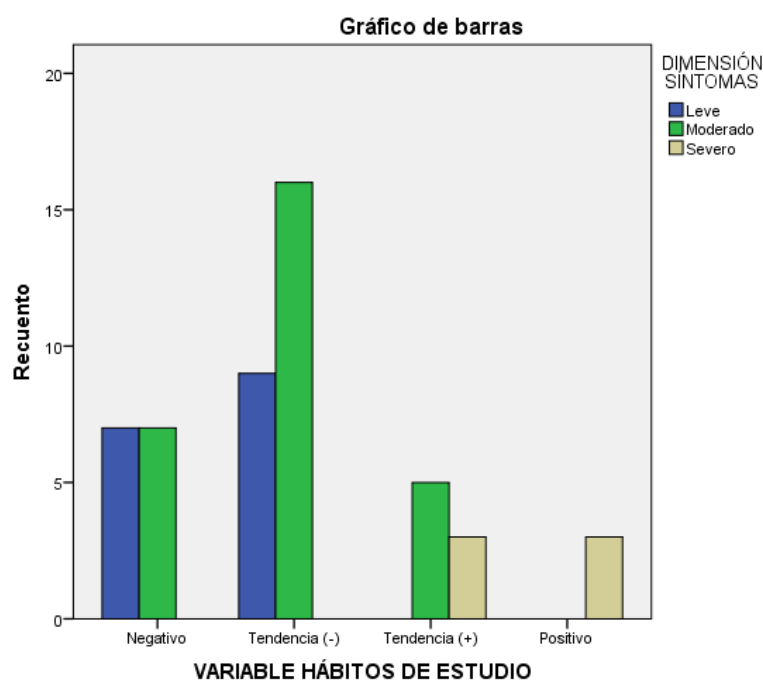
**Interpretación:** de la tabla y la figura se concluye que del total de estudiantes encuestados del nivel secundario (2° a 5°) de la Institución Educativa D'UNI, el 38% de estudiantes presentan estresores de estrés académico moderados con tendencias negativas hacia el hábitos de estudio. Asimismo el 78% de estudiantes presentan estresores de estrés académico moderado, mientras que el 8% de estudiantes presentan estresores leve y el 14% de estudiantes estresores severo (ver figura 6).

**Tabla 4**

*Variables hábitos de estudio y dimensión síntomas*

		DIMENSIÓN SÍNTOMAS			Total	
		Leve	Moderado	Severo		
VARIABLE HÁBITOS DE ESTUDIO	Negativo	Frecuencia	7	7	0	14
		%	14,0%	14,0%	0,0%	28,0%
	Tendencia (-)	Frecuencia	9	16	0	25
		%	18,0%	32,0%	0,0%	50,0%
	Tendencia (+)	Frecuencia	0	5	3	8
		%	0,0%	10,0%	6,0%	16,0%
	Positivo	Frecuencia	0	0	3	3
		%	0,0%	0,0%	6,0%	6,0%
Total	Frecuencia	16	28	6	50	
	%	32,0%	56,0%	12,0%	100,0%	

Fuente: Elaboración propia. Adecuado de la base de datos del SPSS 25



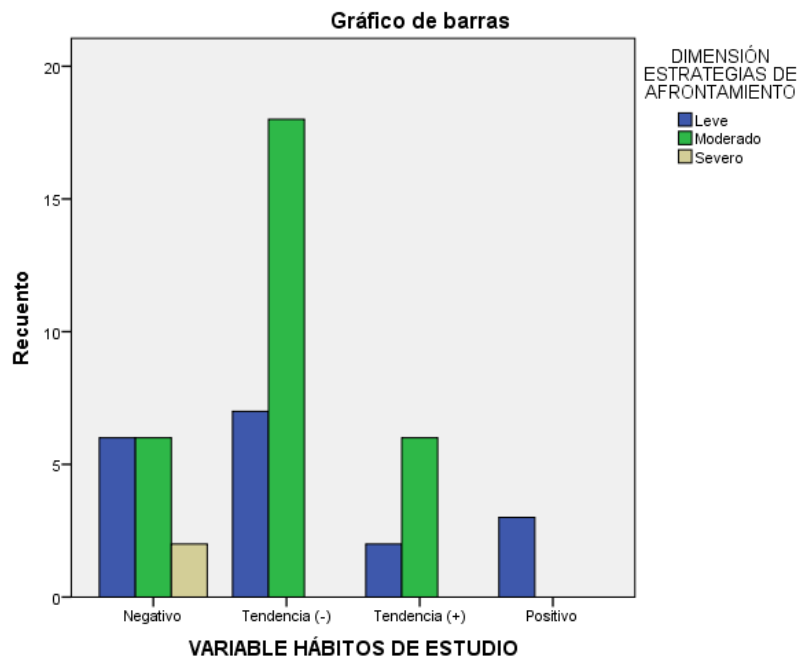
**Figura 7.** Gráfico de barras entre la variable hábitos de estudio y dimensión síntomas.

**Interpretación:** de la tabla y la figura se concluye que del total de estudiantes encuestados del nivel secundario (2° a 5°) de la Institución Educativa D'UNI, 32% de estudiantes presentan síntomas de estrés académico moderados con tendencias negativas de hábitos de estudio. Asimismo el 56% de estudiantes presentan síntomas de estrés académico moderado, mientras que 32% estudiantes presentan síntoma leve y 12% de estudiantes síntoma severo (ver figura 7).

**Tabla 5**  
*Variables hábitos de estudio y dimensión estrategias de afrontamiento*

		DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO			Total	
		Leve	Moderado	Severo		
VARIABLE HÁBITOS DE ESTUDIO	Negativo	Frecuencia	6	6	2	14
		%	12,0%	12,0%	4,0%	28,0%
	Tendencia (-)	Frecuencia	7	18	0	25
		%	14,0%	36,0%	0,0%	50,0%
	Tendencia (+)	Frecuencia	2	6	0	8
		%	4,0%	12,0%	0,0%	16,0%
	Positivo	Frecuencia	3	0	0	3
		%	6,0%	0,0%	0,0%	6,0%
Total		Frecuencia	18	30	2	50
		%	36,0%	60,0%	4,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia. Adecuado de la base de datos del SPSS 25.



**Figura 8.** Gráfico de barras entre la variable hábitos de estudio y dimensión estrategias de afrontamiento

**Interpretación:** de la tabla y la figura se concluye que del total de estudiantes encuestados del nivel secundario (2° a 5°) de la Institución Educativa D'UNI, 36% de los estudiantes presentan estrategias de afrontamiento moderado frente al estrés académico y tendencias negativas de hábitos de estudio. Asimismo el 60% de estudiantes cuentan con moderadas estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, mientras que el 36% estudiantes cuentan con leve estrategias de afrontamiento y 8% de estudiantes tienen severas estrategias de afrontamiento (ver figura 8).

## 5.2 Contrastación de hipótesis

### a) Prueba de hipótesis general

#### Hipótesis Nula:

$H_0$ : No Existe relación entre el Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.



### **Hipótesis Alternativa:**

H<sub>1</sub>: Existe relación entre el Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.

**Nivel de significancia:** alfa = 0,05

**Utilización del estadístico de la prueba:** Se empleó el coeficiente de la Tau-c de Kendall, toda vez que se utiliza para variables ordinales, las mismas que difieren en sus dimensiones: estrés académico y hábitos de estudio (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p 322) , además por ser la que mejor se ajusta según la cantidad de la muestra (50 estudiantes).

### **Tabla 6**

*Correlación no paramétricas entre estrés académico y hábitos de estudio*

		Hábitos de estudio	
Tau-c de Kendall	Estrés académico	Coeficiente de correlación	0,168
		Sig. (bilateral)	0,084
		N	50

*Fuente: Elaboración propia. Adecuado de la base de datos del SPSS 25.*

### **Lectura de p valor**

Se advierte que el p. valor obtenido equivale a 0,084, superior al valor de alfa = 0,05, por lo que se rechaza la hipótesis alternativa (H<sub>1</sub>) y acepta la hipótesis nula (H<sub>0</sub>).

### **Decisión estadística**

No existe relación entre las variables estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020. Ya que se tuvo que aceptar la hipótesis nula y rechazar la hipótesis alternativa toda vez que el nivel de significancia fue mayor a alfa (p valor =0,084>0.05).

### **Conclusión estadística**

Los resultados de la tabla 6, indican que  $p$  valor = 0,084 mayor que  $\alpha=0,05$ , por lo que se acepta la hipótesis nula.

### **Interpretación:**

Culminado los pasos anteriores, se demuestra que se cuenta con evidencia estadística suficiente para afirmar que no existe relación entre las variables estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.

### **b) Prueba de hipótesis específica N° 1**

#### **Hipótesis Nula:**

$H_0$ : No Existe relación entre la dimensión estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.

#### **Hipótesis Alterna:**

$H_1$ : Existe relación entre la dimensión estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.

**Nivel de significancia:**  $\alpha = 0,05$

**Utilización del estadístico de la prueba:** Se empleó el coeficiente de la Tau-c de Kendall, toda vez que se utiliza para variables ordinales, las mismas que difieren en sus categorías: dimensión estresores y hábitos de estudio (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p 322), además por ser la que mejor se ajusta según la cantidad de la muestra (50 estudiantes).

**Tabla 7**

*Correlación no paramétricas entre la variable hábitos de estudio y dimension estresores*

		Hábitos de estudio
	Coefficiente de	-0,028
Tau-c de	Dimensión	
Kendall	estresores	Sig. (bilateral) 0,764
	N	50

*Fuente: Elaboración propia. Adecuado de la base de datos del SPSS 25*

### **Lectura de p valor**

Se advierte que el p. valor obtenido equivale a 0,764, superior al valor de alfa = 0,05, por lo que se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se rechaza la hipótesis alterna ( $H_1$ ).

### **Decisión estadística**

No existe relación entre la dimensión estresores y la variable hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.

### **Conclusión estadística**

Los resultados de la tabla 7 indican que p valor = 0,764 mayor que alfa=0,05, por lo que se acepta la hipótesis nula.

### **Interpretación:**

Culminado los pasos anteriores, se demuestra que no se cuenta con evidencia suficiente para afirmar que existe relación entre dimensión estresores y la variable hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 202, ya que se tuvo que aceptar la hipótesis nula y rechazar la hipótesis alterna toda vez que el nivel de significancia fue mayor a alfa (p valor =0,764>0.05).

### **Conclusión estadística**

Se concluye que no existe relación entre la dimensión estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.

#### **c) Prueba de hipótesis específica N° 2**

##### **Hipótesis Nula:**

H<sub>0</sub>: No Existe relación entre la dimensión síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.

##### **Hipótesis Alterna:**

H<sub>1</sub>: Existe relación entre la dimensión síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.

**Nivel de significancia:** alfa = 0,05

**Utilización del estadístico de la prueba:** Se empleó el coeficiente de la Tau-c de Kendall, toda vez que se utiliza para variables ordinales, las mismas que difieren en sus categorías: dimensión síntomas y hábitos de estudio (Hernández, Fernández y Baptista 2014, p 322) , además por ser la que mejor se ajusta según la cantidad de la muestra (50 estudiantes)

**Tabla 8**

*Correlación no paramétrica entre la variable hábitos de estudio y dimensión síntomas*

		Variable hábitos de estudio	
		Coefficiente de	0,454
Tau-c de	Dimensión	correlación	
Kendall	síntomas	Sig. (bilateral)	0,000
		N	50

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

*Fuente: Elaboración propia. Adecuado de la base de datos del SPSS 25*

### **Lectura de p valor**

Se advierte que el p. valor obtenido equivale a 0,00, inferior al valor de alfa = 0,05, por lo que se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ).

### **Decisión estadística**

Si existe relación entre la dimensión síntomas y la variable hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.

### **Conclusión estadística**

El coeficiente Tau-c de Kendall hallada es de 0,454, al comparar el valor del coeficiente con la tabla de valores (ver tabla 9), se puede concluir que existe una correlación positiva moderada entre la dimensión síntomas y la variable hábitos de estudio.

**Tabla 9**

*Escala de medición del coeficiente Tau-c de Kendall*

VALOR	SIGNIFICADO
-1	Correlación negativa perfecta
-0.5	Correlación negativa fuerte moderada débil
0	Ninguna correlación

+0.5	Correlación positiva moderada Fuerte
+1	Correlación positiva perfecta

*Fuente: Revista Habanera de Ciencias Médicas (2009)*

**Interpretación:**

Culminado los pasos anteriores, se demuestra que se cuenta con evidencia estadística suficiente para afirmar que existe relación entre la dimensión síntomas y la variable hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.

**d) Hipótesis específica N° 3**

**Hipótesis Nula:**

H<sub>0</sub>: No Existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.

**Hipótesis Alterna:**

H<sub>1</sub>: Existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.

**Nivel de significancia:** alfa = 0,05

**Utilización del estadístico de la prueba:** Se empleó el coeficiente de la Tau-c de Kendall, toda vez que se utiliza para variables ordinales, las mismas que difieren en sus categorías: dimensión estrategias de afrontamiento y hábitos de estudio (Hernández, Fernández y Baptista 2014, p 322), además por ser la que mejor se ajusta según la cantidad de la muestra (50 estudiantes).

**Tabla 10**

*Correlación no paramétrica entre la variable hábitos de estudio y dimensión estrategias de afrontamiento*

		variable hábitos de estudio	
Tau-c de Kendall	dimensión	Coefficiente de correlación	-0,079
	estrategias de afrontamiento	Sig. (bilateral)	0,537
		N	50

*Fuente: Elaboración propia. Adecuado de la base de datos del SPSS 25*

**Lectura de p valor**

Se advierte que el p. valor obtenido equivale a 0,537, superior al valor de alfa = 0,05, por lo que se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se rechaza la hipótesis alterna ( $H_1$ ).

**Decisión estadística**

No existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la variable hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.

**Conclusión estadística**

Los resultados de la tabla 10 indican que p valor = 0,537 mayor que alfa=0,05, por lo que se acepta la hipótesis nula.

**Interpretación:**

Culminado los pasos anteriores, se demuestra que no se cuenta con evidencia suficiente para afirmar que existe relación entre dimensión estrategias de afrontamiento y la variable hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 202, ya que se tuvo que aceptar la hipótesis nula y rechazar la hipótesis alterna toda vez que el nivel de significancia fue mayor a alfa (p valor =0,537>0.05).

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La presente investigación titulada “Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica – 2020”, fue ejecutada con estudiantes del nivel secundario (2° a 5°) de la Institución Educativa D’UNI, la discusión de resultados se realizó en función a nuestros objetivos planteados y las proyecciones futuras, las cuales serán detalladas en cinco párrafos siguientes:

El objetivo general se determinó con el estadístico Tau-c de Kendall entre las variables estrés académico y hábitos de estudio, en una muestra de 50 estudiantes, se obtuvo un p. valor equivale a 0,084, mayor al valor de alfa = 0,05, por lo tanto se rechazó la hipótesis alterna y se aprobó la hipótesis nula, del mismo modo de acuerdo a los resultados estadísticos obtenidos ambas variables se encuentran en el mismo nivel intermedio por lo tanto no existe relación directa ni inversa entre las mismas, estos resultados difieren con los obtenidos en la investigación de Escajadillo (2019), quien en su investigación realizada en la ciudad de Lima, arribó a la conclusión de que existe una relación positiva considerable entre el estrés académico y los hábitos de estudio. De igual forma este resultado no guarda relación con la investigación de Rosales (2016), quien realizó una tesis obteniendo como conclusión que existe una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Asimismo, no guarda relación con lo obtenido por Núñez (2019), quien realizó una investigación en Puerto Maldonado, Madre de Dios, donde los resultados obtenidos determinaron que existe relación significativa con grado de intensidad débil entre ambas variables estrés académico y los hábitos de estudio. Este resultado atípico probablemente se deba a que nuestra muestra es inferior en cantidad a los antecedentes mencionados y a su vez estamos de acuerdo con Reina (2004),



quien resalta que el estrés debe de ser interpretado tanto positivamente como negativamente, dependiendo de la demanda y las consecuencias para el ser humano, ya que los individuos estamos constantemente percibiendo esta sensación; la interpretación como negativa va a causar problemas psicofisiológicos en cambio positivamente ayuda a realizar las actividades diarias que se han planificado con anterioridad, y es esta última afirmación la que guarda relación con nuestro resultado porque probablemente nuestros estudiantes planifiquen su trabajo académico. Del mismo modo en las investigaciones antes mencionadas posiblemente los estudiantes con los cuales se trabajó como muestra, optaban por la procrastinación académica, tal como lo señala Wambach, Hansen y Brothen (2001) plantean que algunos procrastinadores experimentan niveles de estrés significativos cuando se enfrentan a situaciones en las cuales el plazo para la entrega de las tareas está próximo a vencerse; de igual forma manifiestan miedo al fracaso, síntomas de ansiedad que pueden ser significativos porque interfieren con su ejecución, y sentimientos de desesperanza debido a la evaluación negativa que hacen de su desempeño para el cumplimiento de la tarea. Probablemente esta sea la causa de que no se coincida con la mayoría de los antecedentes, porque la procrastinación (no entregar los trabajos, aplazarlos en su entrega) como variable extraña sea la que haya causado el estrés en dichos antecedentes y no tanto así los hábitos de estudio. No se descarta que uno de los factores externos intervinientes causantes del estrés académico, pueda ser la pandemia (COVID 19), tal como señala la investigación de Barraza (2020), ante la situación sanitaria actual y las condiciones particulares que establecen los gobiernos, el estrés de pandemia puede ser definido como un estado psicológico producido por un proceso de adaptación en el cual, el estudiante valora algunas de las demandas o exigencias del entorno, signado por la pandemia, como desbordantes de sus recursos

para realizarlas con efectividad, ello ocasiona, en un segundo momento, la aparición de un conjunto de síntomas o reacciones que evidencian o manifiestan el desequilibrio personal generado por estrés que se está viviendo, ante cual el estudiante decide realizar algunas acciones, permitidas en el marco de la pandemia, para mitigar o hacer más manejable el estrés (p.14).

Con relación al objetivo específico 1, existe relación entre la dimensión los estresores y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020, se llegó a determinar que el p. valor obtenido equivale a 0,764, superior al valor de alfa = 0,05, por lo que se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se rechaza la hipótesis alterna ( $H_1$ ), por lo tanto se concluye que no existe relación entre la dimensión estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020. En relación a la contrastación con estudios previos, los resultados son contrarios, es decir existen investigaciones con las que hay coincidencia coinciden y otras con las que se discrepa, los resultados mencionados coinciden con lo reportado por Núñez (2019), el mismo que en la investigación realizada concluye que no existe relación significativa entre los estresores académicos y los hábitos de estudios en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, este resultado guarda relación con Torpoco (2018) que en su investigación Tareas escolares y Estrés académico de los alumnos del nivel secundario de la Institución Educativa “El Amauta” del distrito de Comas. En el cual concluyo que no se encontró relación entre las variables de tareas escolares y estrés académico. Cabe mencionar que el resultado obtenido en la presente investigación discrepa con lo señalado por Escajadillo (2019), quien en su investigación señalo que dimensión los estresores del

Estrés Académico tiene relación positiva considerable y significativa con la variable Hábitos de Estudio. De igual forma con lo indicado por Rosales (2016) quien concluye que los hábitos de estudio tienen una relación altamente significativa con los estresores. Por lo tanto teniendo en cuenta la situación actual de la pandemia en relación al proceso a la enseñanza y aprendizaje, los estudiantes realizan esta actividad vía online y que probablemente esta sea la razón por la presencia del estrés, que no guarda relación con los hábitos de estudio, pues existen otras variables intervinientes como la situación económica, numero de hermanos y la accesibilidad a la tecnología la que están provocando el estrés y no así los hábitos de estudio. Barraza (2020) menciona que el estudiante se ve expuesto a una serie de demandas o exigencias de actuación que pueden convertirse potencialmente en estresores y desencadenar el proceso de estrés, al que se le podría denominar estrés de pandemia, un primer acercamiento conduce a reconocer que la jornada de distanciamiento social y las medidas de seguridad sugeridas por las autoridades obligan a las personas a actuar de un modo específico, diferente a lo que cotidianamente hacía. Estas demandas y las que surgen de la convivencia cotidiana con las personas cercanas físicamente y con el resto de las personas presentes virtualmente plantean a la persona algunas demandas de actuación que potencialmente pueden volverse estresores y desencadenar el proceso de estrés. Sin olvidar la amenaza potencial del contagio. (p.13)

Respecto al objetivo específico 2, identificar la relación que existe entre la dimensión de los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa particular de Huancavelica - 2020. Los resultados obtenidos arrojan que p. valor equivale a 0,00, inferior al valor de alfa = 0,05, por lo que se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta

la hipótesis alterna ( $H_1$ ), concluyendo que si existe relación entre la dimensión los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020. Sobre ello Selye (1976) menciona que la representación del estrés es de tipo psicofisiológica existiendo una relación entre la mente y el cuerpo, esto en determinadas ocasiones provoca fatiga en el organismo originando daños físicos y corporales, la cual en niveles superiores repercuten en el aspecto afectivo, cognitivo y conductual. Estos resultados son compatibles con la tesis de Escajadillo (2019), que señala que la dimensión los síntomas del estrés académico tiene relación positiva media y significativa con la variable hábitos de Estudio. Asimismo coincide con la investigación de Rosales (2016) quien concluye que los hábitos de estudio se relacionan de forma negativa con los síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales. De igual forma coincide con los autores Zarate, Soto, Martínez, Castro, García y Lopez (2018) quienes indicaron que las carencias de hábitos de estudio dan como resultado trastornos del sueño, alimentarios, ansiedad, depresión, insomnio, preocupación, nerviosismo, fatiga, dolor de cabeza, bruxismo, problemas digestivos y de concentración en los estudiantes. También concuerda con Perales (2017) quien realizó un estudio en la ciudad de Huancayo, quien concluyo que los indicadores de desequilibrio sistémico (síntomas) que son: las reacciones psicológicas, reacciones físicas y las reacciones comportamentales que representan las dimensiones de la variable estrés académico posee correlación con el estrés en los alumnos del centro de idiomas.

Con relación al objetivo específico 3, identificar la relación que existe entre la dimensión de las estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa particular de

Huancavelica -2020, se obtuvo que  $p$ . valor obtenido equivale a 0,537; superior al valor de  $\alpha = 0,05$ , por lo que se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se rechaza la hipótesis alterna ( $H_1$ ), por lo tanto se concluye que no existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020. Sobre el resultado mencionado existen investigaciones con las que hay similitud y otras con las que se discrepa, sobre el particular el resultado armoniza con lo reportado por Núñez (2019), el mismo que en la investigación realizada concluye que no existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudios, en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018, Madre de Dios. Este resultado discrepa con la investigación desarrollada por Escajadillo (2019), quien concluyo que la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico tiene relación positiva considerable y significativa con la variable hábitos de estudio. Así mismo se contradice con el estudio realizado por Rosales (2016) quien obtuvo como resultado que se encuentra una relación de manera significativa el área de tareas de hábitos de estudio y el área de afrontamiento del estrés académico. Probablemente esto se deba a que los estudiantes planifican sus actividades académicas y por no ende no procrastinan y esto guarda estrecha relación con Reina (2004).

Es importante mencionar que se encontró discrepancia teórica con la mayoría de nuestros antecedentes; probablemente se deba a que nuestra muestra es en cantidad mínima (50 estudiantes), en comparación a las muestras mayores de los estudios ya mencionados. Cuanto más investigaciones que busquen la relación entre estas dos variables se resolverá e identificara la relación exacta entre el estrés académico y los hábitos de estudio.

Las consecuencias y proyección futura de nuestra investigación serán beneficiosa, ya que se pretende llenar conocimientos, contribuir, amplificar y desarrollar el incremento de futuras investigaciones sobre las variables antes mencionadas, la cual podrá ser ejecutada con diferentes muestras.

## CONCLUSIONES

1. Se determinó que no existe relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica -2020.
2. Se logró identificar que no existe relación entre la dimensión los estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.
3. Se logró identificar que existe una correlación positiva moderada entre la dimensión los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.
4. Se logró identificar que no existe relación entre la dimensión las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.

## **RECOMENDACIONES**

- Se recomienda la publicación de los resultados de la presente investigación con el fin de difundir los conocimientos en beneficio a la sociedad.
- Se recomienda a directivos y responsables de la institución educativa, promover capacitaciones al personal y trabajadores sobre los temas de estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario, a fin de adquirir mejoras en el proceso de su formación académica, actualizándolos de manera continua en bienestar de todos los que forman parte de la misma, teniendo cuidado la información de resultados brindados.
- A los docentes desarrollar sesiones educativas que incluyan temas de síntomas del estrés académico ya sean a nivel psicológico, comportamental y físico lo que permitirá a los estudiantes adquirir un mayor afrontamiento ante los diferentes estresores que se presentan a lo largo del ámbito educativo, para así lograr una mayor satisfacción de ellos mismos.
- Se recomienda para las futuras investigaciones realizar estudios de mayor amplitud y profundidad sobre los temas relacionados tomando como población otros niveles educativos, para así poder constatar los resultados.



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Agencia Andina. (2016). *Entrevista realizada a Sofía Bahamonde Quinteros*. CADE 2016-MINEDU. Recuperado de: <http://m.facebook.com>.
- Alejos, Y. (2017). *Estrés académico en alumnos del nivel secundario de una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho del 2017*. Recuperado de <http://190.242.62.234:8080/jspui/bv/bitstream/11227/527/1/Analisis20de201a20teoria20de20las20expectativas20de20victor20vroom.pdf>
- Álvarez, L. (2012). *Psicología de la educación y del desarrollo en edad escolar*. UCJC. 2011/2012.-España
- Arribas, J. (2013). *Causas de las dimensiones que generan el estrés académico en estudiantes de la facultada de enfermería*. Revista de educación. 360-556. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2011-360-126>
- Barraza, A. (2003). *Revista de psicología de la universidad de Antioquia*. (2115)[Versión electrónica]. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia>
- Barraza, A. (2005). *Características del estrés académico en alumnos de educación media superior*. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/psicologia-pdf-caracteristicasdelestresacademicodelosalumnosdeeducacionmediasuperior.pdf>
- Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-unmodeloconceptualparaelestudiodelestresacademico.pdf>
- Barraza, A. (2007). *El estrés académico como estado de cuestión en alumnos de nivel superior*. Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/psicologiapdf>
- Barraza, A. (2007a). *Apuntes sobre la metodología de investigación*. Universidad peruana de Durango. Recuperado de <https://www.dialnet.htm.unirioja.es/articulo/2292993.pdf>
- Barraza, A. (2007b). *El estrés de examen en alumnos de nivel superior medio*. Revista psicológica científica. Recuperado de <http://revistapsicologiacientifica.com/psicologiapdflestresdeexamen.pdf>

- Barraza, A. (2008). *La presencia del estrés académico en estudiantes del grado de maestría y sus variables moduladoras. Avances en Psicología Latinoamericana*, 2 (26-28) 2070-289.
- Barraza, A. (2015). *El estrés y burnout estudiantes, un análisis detallado de la relación que existe en alumnos de licenciatura. Revista Psicogente*, 28 (11), 271-284.
- Barraza, A. (2020). *El estrés de pandemia (COVID 19) en población Mexicana*. 1° Ed. Mexico. Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C. Recuperado de <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
- Barraza, A. y Acosta, M. (2007). *Presencia del estrés en estudiantes de educación media superior, en la facultada de Ciencias y Humanidades de la universidad de Juárez – Durango. Revista innovación educativa*, 37 (5), 18-35.
- Barraza, A. y Silerio, J. (2007). *Estrategias para la gestión del estrés académico*. (1<sup>ra</sup> ed.) México. ISBN: 978-607-97165-1-6
- Barraza A. y Alejandramalo D. (2012). *Investigaciones sobre salud mental. Patología, afrontamiento e intervención*. (1<sup>ra</sup> ed.). INED: 8457-596-25
- Bonet, J. (2003). *El estrés como factor de vulnerabilidad: de la molécula al síndrome*. (Congreso presentado en Buenos Aires-Argentina-APSA.) Recuperado de <http://www.monica-gonzalez.com/Bonet.pdf>
- Caldera, J., Pulido, B. y Martinez, G. (2007). *Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. Revista de Educación y Ciencia (ISSN 2448-525X)*, 4 (43). Recuperado de <http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/313>
- Capcha, H. y Benito, C. (2017). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en el área de matemática en los estudiantes de la institución educativa san Antonio de Quintaojo-Acostambo-Huancavelica* (tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.cualtos/jspui/handle/123456789/576/tesis/codigo=20339>
- Carrasco, D. (2005). *Metodología de la investigación científica*. Lima. San marcos.

- Cartagena, M. (2008). *Relación directa y significativa entre la autoeficacia, el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en alumnos del nivel secundario*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/per/551/55160304.pdf>
- Cesco, P. (2011). Los seis tipos de estrés. *Revista del instituto Canadiense de estrés*, 3(15), 20-23.
- Cia. Alfredo (2002). *La ansiedad y sus trastornos*. Buenos Aires. Polemos. 37pp.
- Clark I. Hull (1943). *Principles of Behavior*. New york: Appleton-Century, 1943. Pp.422.
- Correa, M. (1998). *Programa de hábitos de estudio para alumnos de la segunda etapa de Educación Básica* (tesis de maestría). Recuperado de <http://scielo.org.mx/pdf/result/v41n163/v41n163a3.pdf>
- Covey, S. (1989). *Los siete hábitos de la persona altamente efectiva*. Barcelona: Paidós.
- Cruz, N. (2011). *Relación de hábitos de estudio y autoestima con rendimiento académico en estudiantes de enfermería* (tesis de maestría). Recuperado de <https://www.redalycss.org/pdf/447/44722178008.pdf>
- Cutz. G. (2003). *Relación de los hábitos de estudio y las tareas en casa*. *Revista de la Universidad de Illinois-USA*. Madrid: Espasa Calpe.
- De Garay, A. (2006). *Un acercamiento al modelo educativo desde las prácticas escolares de los jóvenes universitarios*. *Revista de Investigación Educativa* ISSN 1870-5308, 1(3), 1-8. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2831/283121724006.pdf>
- Del Risco, T., Gómez, M. y Hurtado, F. (2015). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la universidad Nacional de la Amazonía Peruana-Iquitos 2015* (tesis de maestría). Recuperado de [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-50062015000507&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-50062015000507&script=sci_arttext)
- Escajadillo, P. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución educativa 2095-Herman Busse de la Guerra-Los Olivos, 2018* (tesis de pregrado). Recuperado de <http://www.scielo.org.com.pe/pdf/pege/n361/n361a08.pdf>

- Espinoza, A. y Ruiz, Y. (2019). *Estrés académico en estudiantes de preparación pre universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo-2019*. Recuperado de [http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1989\\_VallerandBlaisBrierePelletier\\_CJBSRCSC.pdf](http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1989_VallerandBlaisBrierePelletier_CJBSRCSC.pdf)
- Estrada, M. (2010). Paradigmas de psicología de la educación. *Pampedia*, 7(2), 57-63.
- Fernández, A., Malino, C. y Molina, B. (2002). *Relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes universitarios* (tesis de pregrado). Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/16bb/c28bd842d5dd51207dc42231f1bfb6ce.pdf>
- Fernández-Abascal, E., Martín, D. y Jiménez, P. (2003). *Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento*. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 3(4). Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html>
- García, F. y Muñoz, J. (2004). *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. España: Universidad de Huelva.
- Garry, M. y Joseph, P. (2008). *Modificación de conducta, qué es y cómo aplicarla*. Madrid: Pearson.
- Gongora, N. (2008). *Técnicas, hábitos de estudios y consejos para mejorar el rendimiento académico*. *Revista boletín redipe*. Recuperado de <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/833>
- González, R. (2010). *Técnicas para facilitar los hábitos de estudio*. *Revista digital Innovación y experiencias educativas*. Recuperado de [http://www.csicsif.es/andalucia/mense/revista/pdf/Numero\\_3/tecnicasdeestudi.pdf](http://www.csicsif.es/andalucia/mense/revista/pdf/Numero_3/tecnicasdeestudi.pdf)
- Grajales, T. (2002). *Hábitos y técnicas de estudio en alumnos universitarios*. *Revista iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4981/498154006024.pdf>
- Grupo El Comercio (2007). *Atención, padres de familia: ¿Qué tan peligroso puede ser el estrés escolar?* *Diario Perú 21* (11). Recuperado de <https://peru21.pe//vida/atencion-padre-familia-peligroso-estres-escolar-69222-noticia/>

- Guerrero, G. (2017). *Estrés Académico y su correlación con la ansiedad en alumnos universitarios de la carrera de Medicina de la ciudad de Ambato* (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2151>
- Hernández, R. (2006). *Paradigmas en psicología de la educación*. México: Paidós
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: MacGrawHill.
- Horna, R. (2001). *Aprendiendo a disfrutar del estudio*. Lima: Renalsa.
- La Rosa, C. y Ochoa, T. (2018). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes del Nivel Secundaria de Socos* (tesis de pregrado). Universidad de Huamanga, Ayacucho. Recuperado de <http://repositorio.ucv/handle/20.510.126922/28857>
- Laura, E. (2017). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa 7 de junio del centro poblado de Chupaca del distrito de Acoria* (tesis de pregrado). Universidad Nacional del Centro del Perú. Recuperado de <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/UNCP/4408>
- Lazarus, R., Miyar, M. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Martínez Roca.
- Lemke (1997). *Aprender a hablar ciencia, lenguaje, aprendizaje y valores*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Luque, M. (2006). *Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico en estudiantes del área de Matemática de los alumnos del cuarto y quinto grado de Educación Secundaria de Cabana* (tesis de maestría). Recuperado de <https://sscholar.google.com/citattions>.
- Marc, R. (2011). *Hábitos de estudio y personalidad*. México: Trillas.
- Martínez, E. y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial dirigido al estrés escolar [versión electrónica]. *Educación y Educadores*, 2 (10), 14.
- Matalinares, C., Díaz, A., Arenas, I., Raymundo, V., Baca, R. y Yaringaño, L. (2016). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima*

y *Huancayo* (tesis de pregrado). Recuperado de <http://revista.um.es/rie/article/File/99071/961>

Mc Grath, J. (1970). *Stress and Behavior in Organizations of people*. Chicago: Rand McNally. Recuperado de [www.answer.com](http://www.answer.com)

Mendez, R. (2000). *Hábitos de estudio relacionados al estado emocional de alumnos estudiantes de bachiller*. Barcelona: Universal.

Mendiola, J. (2010). *El manejo del estrés académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención* (tesis de postgrado). Universidad nacional de Chimalhuacán, México.

Mendoza, S. y Ronquillo, A. (2010). *Hábitos de lectura elemento fundamental en el rendimiento académico del estudiante* (tesis de postgrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Montalvo, D. (2018). *Los hábitos de estudio y rendimiento académico en el área de comunicación de estudiantes de la I.E.P Gustavo Ries* (tesis de postgrado). Ciudad de Trujillo. Recuperado de [http://www.fundacioncarraro.org/descarga/revista29\\_art8pdf](http://www.fundacioncarraro.org/descarga/revista29_art8pdf)

Morris, L. (1995). *Teorías de aprendizaje para maestros*. México: trillas

Naranjo, M. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo*. *Educación*, 33 (2), 171-190.

Núñez, K. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios* (tesis de postgrado). Universidad peruana la Unión. Recuperado de [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/2151/Kuctsy\\_Tesis\\_Maestro\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/2151/Kuctsy_Tesis_Maestro_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Organización Mundial de la Salud-OMS (2016). *Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible*. *Boletín de la Organización Mundial de la Salud*. 96 (9), 589-664pp.

Orlandini, A. (1999). *Estrés académico y como evitarlo*. México: Fondo cultura económica.

- Ortega, V. (2015). *Los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del Callao* (tesis de maestría). Lima.
- Peña, L., Castillo, J. & Hinojosa (2010). *Manual sobre técnicas y formas de aprendizaje*. Guanajuato: Universidad de Quetzalcòatl.
- Perales, C. (2017). *Estrés y rendimiento académico de estudiantes de Inglés del Centro de Idiomas de la UPLA* (tesis de pregrado). Huancayo. Recuperado <https://www.uv.es/friasnav/ApuntesSPSS.pdf>
- Pola, A. H (2015). *Relación existente entre rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de la universidad Abierta Interamericana*. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/viewFile/510/525>
- Polo, A.; Hernández, J. y Pozar, C. (2006) *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios*. *Revista Ansiedad y Estrés*, 5(3), 1-7.
- Portillo, J. (2003). *Técnicas de estudio*. Lima: San Marcos.
- Pozar, F. (2002). *Manual de Inventario de Hábitos de Estudio*. Madrid, España: TEA Ediciones.
- Puecas, S. (2010). *Factores asociados al nivel de estrés previo un examen en estudiantes de educación secundaria en cuatro instituciones de Chiclayo-Perú*. *Cuerpo Médico HNAAA*, (4)2, 2011-2020.
- Ramírez, P. (2015). *Clima escolar y estrés académico de estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Fisco Misional Monseñor Alberto Zambrano Palacios* (tesis de postgrado). Cantón Olmedo en Loja. Recuperado de [http://sefdeterminationaltheory.org/ShDT/documents/2006\\_AlonsoLucasIzquierdoLobera\\_IJJoP.pdf](http://sefdeterminationaltheory.org/ShDT/documents/2006_AlonsoLucasIzquierdoLobera_IJJoP.pdf)
- Raya, R. (2010). *Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del área de matemática de los alumnos de la I.E.S. de Cabana* (tesis de postgrado). Perú. Recuperado <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesiscodigo=205339>

- Reina, M. (2004). *Relación de los Hábitos de Estudio y Autoestima con el rendimiento académico de los estudiantes de la Unamba*. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 3(1), 1-10.
- Riviere, A. (1992). *La teoría social del aprendizaje, implicaciones educativas* (tesis de maestría). Recuperado de [http://www.ite.education.es/formacion/teoria\\_social\\_aprendizaje.pdf](http://www.ite.education.es/formacion/teoria_social_aprendizaje.pdf)
- Rodríguez, G (2008). *Influencias de los hábitos de estudio en el Rendimiento Académico de los estudiantes del primer año del Instituto Superior Tecnológico Huando* (tesis de postgrado). Huaral. Recuperado de [http://www.davidtrotzig.com/upload/articulos/2000\\_ryandeci\\_spanishampsych.pdf](http://www.davidtrotzig.com/upload/articulos/2000_ryandeci_spanishampsych.pdf)
- Rojas, L. (2013) *Niveles de estrés y formas de afrontamiento en Revista estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas*. *Revista Dialnet*, 151 (4), 443-449.
- Román C., Ortiz F. y Hernández Y. (2008). *Estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina*. *Iberoamericana de Educación*, 7(46), 1-8.
- 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 postgrado). Universidad Autónoma del Perú. Facultad de Humanidades. Lima, Perú. Recuperado <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/124>
- Santos, O. (2014). *Hábitos de estudio en niños y niñas de la institución educativa 30181 de Viques* (tesis de postgrado). Huancayo. Recuperado de <http://repositorios.uncp.edu.pe/handle/UNCP/265>
- Sarabia, L. (2012). *Clima Organizacional y Rendimiento Estudiantil*. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas
- Schunk, H. (1997). *Teoría del aprendizaje*. México: Pearson educación. Recuperado de <https://books.google.com.pe/book=9688580527>.
- Selye, H. (1975). *The stress without distress*. Philadelphia: JB Lippincott.
- Selye, H. (1976). *The life with Stress*. Nueva York: McGraw Hill.



- Selye, H. (1978). Staff burnout. *Journal Social Issues*, 30, 159-165. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706>
- Sierra, J., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. *Revista Malestar e subjetividades*, 4(2), 10-59.
- Soto, R. (2004). *Técnicas de estudio*. Lima: Palomino.
- Stora, J. (2000). *El estrés*. Mexico D.F.: Cruz O.
- Suarez, P. (2012). *Metodología de la investigación: diseño y técnicas*. Recuperado de <https://esslideshare.net/arevalolara/7294857-metodologiainvestigacionpedroasuarez>
- Suarez, P. (2013). *Watson, Skinner y Algunas Disputas dentro del Conductismo*. *Revista Colombiana de Psicología*, 1(3) 3,2. Recuperado de <https://revistas.unalcol.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/44918>
- Torres, L. (2008). *Hábitos de estudio y autoeficacia percibida en universitarios con y sin riesgo académico*. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Vicuña L. (2004). *Inventario de hábitos de estudio*. Perú: LAVP
- Vicuña L. (1988). *Inventario de Hábitos de Estudio*. CASM 85-1988. Perú: LAVP. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/100000000/Inventario-de-Habitos-de-Estudio-CASM>.
- Vicuña, L. (1999). *Inventario de Hábitos de Estudio, Centro de Desarrollo e Investigación. Psicológica de Lima: CEDEIS 1999*.
- Vicuña, P. (2014). *Inventario de hábitos de estudio. CASM-85-2014, baterías de respuestas y otros*. Perú: LAVP.
- Vildoso, V. (2003). *Influencia de los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los alumnos de a escuela profesional de agronomía de la universidad nacional Jorge Basadre Grohman* (tesis de pregrado). Lima. Recuperado de <http://www.davidtrotzig.com/uploads/articulos/2000spanishampsych.pdf>
- Villegas, C. (2003). *Los hábitos de estudio en alumnos del área de química orgánica y su impacto en el rendimiento académico* (tesis de pregrado). Recuperado de: <http://www.biotecnia.tesis.pregrado.usonm/revista/arti>


Vinent, R. (2006). *Introducción a la metodología del estudio*. Barcelona: Mitre.

Zarate N (2017). *Hábitos de estudio y estrés en estudiantes*. Recuperado de <http://scielo.script=hyjarttext&pid=S2104-9832201800007&lng=r>

Zarate N., Soto M., Martínez E., Castro M., García, R. y Lopez, N. (2018). *Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*. 21(3). Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s2014-98322018000300007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2014-98322018000300007)

## **ANEXOS**

## Anexo 01: Matriz de Consistencia

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE DE ESTUDIO	METODOLOGIA
<p style="text-align: center;">“Estrés Académico y Hábitos de Estudio en estudiantes del Nivel Secundario de una Institución Educativa Particular de Huancavelica - 2020”</p>	<p><b>PROBLEMA GENERAL:</b> ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio, en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Huancavelica 2020?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</b></p> <p>¿Qué relación existe entre la dimensión de los estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020?</p> <p>¿Qué relación existe entre la dimensión de los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020?</p> <p>¿Qué relación existe entre la dimensión de las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b> Determinar la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <p>Identificar la relación que existe entre la dimensión de los estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.</p> <p>Identificar la relación que existe entre la dimensión de los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.</p> <p>Identificar la relación que existe entre la dimensión de las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.</p>	<p><b>HIPOTESIS GENERAL:</b> Existe relación significativa entre el Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Huancavelica 2020.</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECIFICAS</b></p> <p>Existe relación significativa entre la dimensión los estresores del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.</p> <p>Existe relación significativa entre la dimensión los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.</p> <p>Existe relación significativa entre la dimensión las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.</p>	<p><b>Variable 1:</b></p> <p>Estrés Académico</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estresores</li> <li>• Síntomas</li> <li>• Estrategias de afrontamiento</li> </ul> <p><b>Variable 2:</b></p> <p>Hábitos de Estudio</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudio</li> <li>• Tareas</li> <li>• Exámenes</li> <li>• Clases</li> <li>• Momentos de estudio</li> </ul>	<p><b>TIPO DE INVESTIGACION</b> &lt;&lt;Pura - básica&gt;&gt;</p> <p><b>NIVEL DE INVESTIGACION</b> &lt;&lt;Descriptivo&gt;&gt;</p> <p><b>DISEÑO DE INVESTIGACION</b></p> <p>No Experimental, Transversal de tipo <b>Correlacional</b></p> <p>M = muestra O<sub>1</sub> = observación de la variable 1. O<sub>2</sub> = observación de la variable 2 r = correlación entre las dos variables</p>  <p><b>POBLACION</b></p> <p>Se trabajará con 50 estudiantes del nivel secundario (2° a 5°)</p> <p><b>MUESTRA</b></p> <p>Se tomará como muestra a toda la población 50 estudiantes del nivel secundario (2° a 5°).</p> <p><b>TÉCNICA DE MUESTREO</b></p> <p>Muestreo de tipo Censal</p> <p><b>TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS</b></p> <p><b>TÉCNICAS</b> Encuesta virtual</p> <p><b>INSTRUMENTOS</b></p> <p>Estrés académico</p> <p>Denominación : INVENTARIO DE ESTRÉS ACADEMICO SISCO</p> <p>Autor : Arturo Barraza Macías</p> <p>Hábitos de estudio</p> <p>Nombre del instrumento : INVENTARIO DE HABITOS DE ESTUDIO CASM-85</p> <p>Autor : Luis Alberto Vicuña Peri</p>

## Anexo 02: Matriz de Operacionalización de Variables

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Ítems	Naturaleza de la variable	Escala de medición
Estrés académico	Barraza (2006) definió al estrés educativo como procedimiento sistematizado, que se presenta de manera psíquica y adaptable en los momentos que el alumno está comprometido a realizar distintas obligaciones, actividades y compromisos vistos como agentes estresantes.	La variable estrés académico, será determinada mediante la aplicación del instrumento creado por el autor Arturo Barraza Macías, denominada "Inventario de Estrés Académico SISCO", quien planteo que la variable tiene tres dimensiones, sobre el particular se cuenta con alternativas politómicas (5 alternativas), del cual los resultados serán diagnosticados de acuerdo al puntaje obtenido de conformidad a la muestra, siendo estos: bajo, muy bajo, regular, alto y muy alto.	Estresores	3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8	cualitativa	Nivel leve del estrés 0 a 33%  Nivel moderado del estrés 34% a 66%  Nivel severo de estrés 67% al 100%
			Síntomas:			
			Síntomas o Reacciones físicas	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		
			Síntomas o Reacciones Psicológicas			
			Síntomas o Reacciones físicas			
Estrategias de afrontamiento	5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6					
Hábitos de estudio	Vicuña (1999) Mencionó que un hábito es una pauta comportamental que se va obteniendo con la rutina, donde el sujeto ya no ejerce pensamiento ni tiene la capacidad de decidir sobre su accionar.	La variable hábitos de estudio, será determinada mediante la aplicación del instrumento creado por el autor Luis Alberto Vicuña Peri, denominada "Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85"- revisión 2005, quien planteo que la variable tiene cinco dimensiones, sobre el particular se cuenta con alternativas dicotómicas (siempre, nunca), del cual los resultados serán diagnosticados de acuerdo al rango obtenido de conformidad a la muestra.	¿Cómo estudia usted?	1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10, 11, 12	cualitativa	Negativa 0 - 13  Tendencia negativa 14 - 27  Tendencia positiva 18 - 41  Positiva 42 - 53
			¿Cómo hace usted sus tareas?	13,14,15,16,17,18, 19, 20, 21, 22		
			¿Cómo prepara sus exámenes?	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33		
			¿Cómo escucha las clases?	34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45		
			¿Cómo acompaña sus momentos de estudio?	46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53		

Anexo 03: Matriz de Operacionalización de Instrumentos

VARIABLE	DIMENSIONES	ITEMS	ESCALA VALORATIVA	INSTRUMENTO
Estrés académico	Estresores	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. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) 3.6. No entender los temas que se abordan en la clase 3.7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) 3.8. Tiempo limitado para hacer el trabajo	(1) nunca (2) rara vez (3) algunas veces (4) casi siempre (5) siempre	Inventario de Estrés Académico SISCO
	Síntomas: Síntomas o Reacciones físicas Síntomas o Reacciones Psicológicas Síntomas o Reacciones físicas	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 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 las labores escolares 4.15. Aumento o reducción del consumo de alimento		
	Estrategias 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. Elogios a sí mismo 5.4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) 5.5. Búsqueda de información sobre la situación 5.6. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)		
Hábitos de estudio	¿Cómo estudia usted?	1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes 2. Subrayo las palabras cuyo significado no sé. 3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo. 4. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé. 5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido. 6. Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido. 7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria. 8. Tarto de memorizar todo lo que estudio. 9. Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.	- Siempre - Nunca	Inventario De Hábitos De Estudio CASM-85

		<p>10. Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.</p> <p>11. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.</p> <p>12. Estudio sólo para los exámenes.</p>		
	¿Cómo hace usted sus tareas?	<p>13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.</p> <p>14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.</p> <p>15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.</p> <p>16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.</p> <p>17. En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.</p> <p>18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.</p> <p>19. Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.</p> <p>20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.</p> <p>21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.</p> <p>22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.</p>		
	¿Cómo prepara sus exámenes?	<p>23. Estudio por lo menos dos horas todos los días.</p> <p>24. Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar.</p> <p>25. Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.</p> <p>26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen.</p> <p>27. Repaso momentos antes del examen.</p> <p>28. Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema.</p> <p>29. Confío en que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen.</p> <p>30. Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.</p> <p>31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.</p> <p>32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.</p> <p>33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.</p>		
	¿Cómo escucha las clases?	<p>34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.</p> <p>35. Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.</p> <p>36. Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.</p> <p>37. Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado.</p> <p>38. Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.</p> <p>39. Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.</p> <p>40. Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.</p> <p>41. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.</p> <p>42. Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto.</p> <p>43. Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.</p> <p>44. Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.</p> <p>45. Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.</p>		

	¿Cómo acompaña sus momentos de estudio?	46. Requiero de música sea del radio o equipo de audio (mp3, mp4) 47. Requiero la compañía de la TV. 48. Requiero de tranquilidad y silencio. 49. Requiero de algún alimento que como mientras estudio. 50. Mi familia; que conversan, ven TV o escuchan música. 51. Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor. 52. Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo. 53. Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.		
--	---	---	--	--



**Anexo 04: Instrumento de investigación y constancia de su aplicación**



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
 ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA  
 “Excelencia de Salud...De Los Andes al Mundo”



**INVENTARIO DE ESTRÉS ACADEMICO SISCO**

**GRADO:** \_\_\_\_\_

**EDAD:** \_\_\_\_\_

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Si
- No

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.

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

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

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

<b>REACCIONES FISICAS</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<b>REACCIONES PSICOLOGICAS</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>REACCIONES COMPORTAMENTALES</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

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

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

*Agradecemos su participación y tiempo brindado...!*





**INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CASM-85**

GRADO: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_

Este es un inventario de hábitos de estudio, que le permitirá a usted conocer las formas dominantes del trabajo en su vida académica y de esa manera aislar aquellas conductas que pueden estar perjudicándole su mayor éxito en el estudio. Para ello solo 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 COMPAÑEROS, SINO DE LA FORMA EN COMO USTED ESTUDIA AHORA.

SIEMPRE (S)

NUNCA (N)

Nº	¿CÓMO ESTUDIA USTED?	S	N
1	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.		
2	Subrayo las palabras cuyo significado no sé.		
3	Regreso a los subrayados con el propósito de aclararlos.		
4	Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.		
5	Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he 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.		
<b>¿CÓMO HACE USTED SUS TAREAS?</b>			
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 el completo en la universidad 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 ya no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no la hago.		

22	Quando tengo varias tareas, empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.		
<b>¿CÓMO PREPARA USTED SUS EXAMENES?</b>			
23	Estudio por lo menos dos horas todos los días.		
24	Espero que se fije la fecha de un examen para ponerme a estudiar.		
25	Quando hay pruebas orales, recién 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 de un tema.		
29	Confío en que mi compañero "me soplara" alguna respuesta en el momento del examen.		
30	Confío en mi buena suerte, por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.		
31	Quando tengo dos o más exámenes en el mismo día, empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego por el más fácil.		
32	Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.		
33	Durante el examen se me confunden los temas se me olvida lo estudiado.		
<b>¿CÓMO ESCUCHA USTED SUS CLASES?</b>			
34	Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.		
35	Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.		
36	Inmediatamente después de una clase, ordeno mis apuntes.		
37	Quando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado.		
38	Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.		
39	Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.		
40	Quando me aburro, me pongo a jugar o a conversar con mis amigos.		
41	Quando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y o dejo todo		
42	Quando no entiendo un tema, mi mente se pone a pensar, sueño despierto".		
43	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.		
44	Durante las clases me distraigo pensando en lo que voy a hacer a la salida.		
45	Durante las clases me gustaría dormir o tal vezirme de clases		
<b>¿QUÉ ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO?</b>			
46	Requiere de <del>música</del> sea del radio o <del>equipo</del> de audio (mp3, mp4)		
47	Requiere de compañía de la TV.		
48	Requiere tranquilidad y silencio.		
49	Requiere de algún alimento que como mientras estudio		
50	Mi familia, que conversa, ven TV o escuchan música.		
51	Interrupciones por parte de padres pidiéndole algún favor		
52	Interrupciones de visitas, amigos, que le quitan tiempo.		
53	Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.		
<b>SUMA TOTAL</b>			
<b>RESULTADO</b>			

Agradecemos su participación y tiempo brindado...!





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL**

**“D’UNI”**

R.D.R. N°00298 - 2008 - DRE - HVCA  
R.D.R. N°03101 - 2014 - DRE - HVCA



MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
REPUBLICA DEL PERÚ

**LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL PARTICULAR D’UNI DE HUANCAVELICA, QUE SUSCRIBE OTORGA LA PRESENTE:**

## **AUTORIZACION**

A; los Bach. Lucía Milagros Paitán Enríquez y Lucero Elizabeth Monge Mansilla; con la finalidad de ejecutar su investigación titulada: **“ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DE HUANCAVELICA – 2020”**; la cual la desarrollaran en el presente año académico 2020.

Se entrega la presente autorización, a solicitud escrita de las interesadas para los fines que estimen conveniente.

Huancavelica, 12 de junio de 2020.



  
Mg. Hilda Victoria Lizana Cornejo  
DIRECTORA



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL**  
**“D’UNI”**

R.D.R. N°00298 - 2008 - DRE - HVCA  
R.D.R. N°03101 - 2014 - DRE - HVCA



MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
REPUBLICA DEL PERÚ

**LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL PARTICULAR D’UNI DE HUANCAVELICA, QUE SUSCRIBE OTORGA LA PRESENTE:**

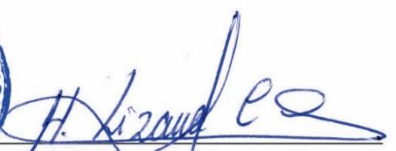
## **CONSTANCIA**

A los Bach. Lucía Milagros Paitán Enríquez y Lucero Elizabeth Monge Mansilla; por haber realizado la aplicación experimental de cada instrumento de su investigación titulada: **“ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DE HUANCAVELICA – 2020”**; como proceso que los conlleve a la obtención del título profesional en Psicología, demostrando responsabilidad y gran sentido de trabajo en dicha experimentación.

Se entrega la presente constancia, a solicitud escrita de las interesadas para los fines que estimen conveniente.

Huancavelica, 12 de junio de 2020.



  
Mg. Hilda Victoria Lizana Cornejo  
DIRECTORA

## Anexo 05: Validez y confiabilidad del instrumento

### VALIDEZ DEL INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO Y EL INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CASM-85

Hernández, Fernández y Baptista (2014), indican que la evidencia sobre la validez del contenido se obtiene mediante las opiniones de expertos y al asegurarse de que las dimensiones medidas por el instrumento sean representativas del universo o dominio de dimensiones de las variables de interés (a veces mediante un muestreo aleatorio simple) (p.298).

La validez de los instrumentos se realizó con la técnica de criterio de jueces, los mismos que revisaron, analizaron y quienes dieron su aprobación a los instrumentos como ALTO y MUY ALTO, para su aplicación a la muestra.

VALORIZACIÓN	N° DE JUECES	ACUERDOS	V. AIKEN	DESCRIPTIVO
ALTO	3	3	1	VALIDO

**Juez 1:** Mg. Julia Esther RIOS PINTO

ALTO

**Juez 2:** Mg. Osmar Jesus SAPAICO VARGAS

ALTO

**Juez 3:** Mg. Joan M. CASTILLO BERNIA

MUY ALTO

La validez de cada ítem se realizó a través del coeficiente de Aiken, el coeficiente V de Aiken asume valores de 0 a 1, siendo el valor 1 la máxima magnitud posible, que indica un perfecto acuerdo entre los jueces o expertos (Robles 2018).

Donde:

S = la suma de si

si = valor asignado por el juez i.

n = Número de jueces

c = Número de valores de la escala de valoración.

$$V = \frac{S}{(n(c-1))}$$

Adecuando los resultados obtenidos a la formula de Aiken, con relacion al inventario de estrés académico SISCO.

$$V = \frac{3}{(3 (2-1))} = \frac{3}{(3 (1))} = \frac{3}{3} = 1$$

Resultado: V=1, significa que hay acuerdo con los ítems del inventario.

Asimismo adecuando los resultados obtenidos a la formulación de Aiken, con relación al inventario de hábitos de estudio CASM-85.

$$V = \frac{3}{(3 (2-1))} = \frac{3}{(3 (1))} = \frac{3}{3} = 1$$

Resultado: V=1, significa que hay acuerdo con los ítems del inventario.



# **CONSTANCIA**

Juicio de experto

Yo, JULIA ESTHER RIOS PINTO con Documento Nacional de Identidad No. 25717154 certifico que realicé el juicio de experto a los instrumentos presentados por los bachilleres: Lucia Milagros PAITAN ENRIQUEZ y Lucero Elizabeth MONGE MANSILLA, en la investigación titulada: "ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DE HUANCAVELICA - 2020".

Huancayo, marzo del 2020



PS - JULIA ESTHER RIOS PINTO  
PSICOLOGA CLINICA  
C.O.P.S. N° 207 - REG. N° 0111

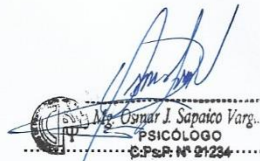
Sello y Firma del Experto

## CONSTANCIA

Juicio de experto

Yo, Osmar Jesus Sapaico Vargas, con Documento Nacional de Identidad No. 76411143 certifico que realicé el juicio de experto a los instrumentos presentados por los bachilleres: Lucia Milagros PAITAN ENRIQUEZ y Lucero Elizabeth MONGE MANSILLA, en la investigación titulada: "ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DE HUANCVELICA - 2020".

Huancayo, marzo del 2020



.....  
Osmar J. Sapaico Varg...  
PSICÓLOGO  
C.P.S.P. N° 21234  
.....

Sello y Firma del Experto

# CONSTANCIA

Juicio de experto

Yo, Castillo Bernia Juan, con Documento Nacional de Identidad No. 20050030 certifico que realicé el juicio de experto a los instrumentos presentados por los bachilleres: Lucia Milagros PAITAN ENRIQUEZ y Lucero Elizabeth MONGE MANSILLA, en la investigación titulada: "ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DE HUANCAYELICA - 2020".

Huancayo, marzo del 2020

  
  
Juan M. Castillo Bernia  
PSICOLOGO  
C.P. 12545

Sello y Firma del Experto

**MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO**

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** "Inventario de Estrés Académico SISCO"

**OBJETIVO:** Se redacta el objetivo del instrumento a fin de conocer la escala valorativa que presenta el estrés académico.

**DIRIGIDO A:** Estudiantes del nivel secundario (1° a 5°)

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:**

RÍOS PINTO, JANA ESTHER

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:**

M6. EN PSICOLOGÍA

**VALORACIÓN:**

Muy Alto	Alto	Medio	Bajo	Muy Bajo
----------	------	-------	------	----------

 PSICÓLOGA CLÍNICA  
RÍOS PINTO, JANA ESTHER  
C.P. 10001 - 2016, N° 01

**FIRMA DEL EVALUADOR**

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** "Inventario De Hábitos De Estudio CASM-85 (REVISION 2005)"

**OBJETIVO:** Se redacta el objetivo del instrumento a fin de conocer la escala valorativa que presenta los hábitos de estudio.

**DIRIGIDO A:** Estudiantes del nivel secundario (1° a 5°)

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:**

RÍOS PINTO, JULIA ESTHER

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:**

MG EN PSICOLOGÍA

**VALORACIÓN:**

Muy Alto	<del>Alto</del>	Medio	Bajo	Muy Bajo
----------	-----------------	-------	------	----------



FIRMA DEL EVALUADOR

### MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** "Inventario de Estrés Académico SISCO"

**OBJETIVO:** Se redacta el objetivo del instrumento a fin de conocer la escala valorativa que presenta el estrés académico.

**DIRIGIDO A:** Estudiantes del nivel secundario (1° a 5°)

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:**

Castillo Berna Juan

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:**

Maestro en Investigación y Docencia Universitaria

**VALORACIÓN:**

<del>Muy Alto</del>	Alto	Medio	Bajo	Muy Bajo
---------------------	------	-------	------	----------


**FIRMA DEL EVALUADOR**

### MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** "Inventario de Estrés Académico SISCO"

**OBJETIVO:** Se redacta el objetivo del instrumento a fin de conocer la escala valorativa que presenta el estrés académico.

**DIRIGIDO A:** Estudiantes del nivel secundario (1° a 5°)

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:**

SAPAICO VARGAS, OSMAR JESÚS

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:**

MAESTRO EN PSICOLOGIA

**VALORACIÓN:**

Muy Alto	Alto	Medio	Bajo	Muy Bajo
----------	------	-------	------	----------



Mg. Osmar J. Sapaico Vargas  
PSICÓLOGO  
C.P.S.R. N° 21234

**FIRMA DEL EVALUADOR**

**MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO**

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** "Inventario De Hábitos De Estudio CASM-85 (REVISION 2005)"

**OBJETIVO:** Se redacta el objetivo del instrumento a fin de conocer la escala valorativa que presenta los hábitos de estudio.

**DIRIGIDO A:** Estudiantes del nivel secundario (1° a 5°)

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:**

SAPAICO VARGAS, OSMAR JESÚS

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:**

MAESTRO EN PSICOLOGÍA

**VALORACIÓN:**

Muy Alto	Alto	Medio	Bajo	Muy Bajo
----------	------	-------	------	----------



Osmar J. Sapaico Vargas  
PSICOLOGO  
C.P.S.R. N° 21234

**FIRMA DEL EVALUADOR**



## CONFIABILIDAD DEL INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO Y EL INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CASM-85

Para la confiabilidad de los instrumentos se tomó en cuenta la estadística de coeficiente de Alfa de Cronbach ( $\alpha$ ), la misma que fue propuesto en 1951 por Cronbach como un estadístico para estimar la confiabilidad de una prueba, o de cualquier compuesto obtenido a partir de la suma de varias mediciones.

Para interpretar el coeficiente de confiabilidad se tomó en cuenta la siguiente tabla propuesta por Ruiz Bolívar el año 2002.

**Tabla 1**

Interpretación de la magnitud del coeficiente de confiabilidad de un instrumento.

RANGOS	MAGNITUD
0,81 a 1,00	Muy alta
0,61 a 0,80	Alta
0,41 a 0,60	Moderada
0,21 a 0,40	Baja
0,01 a 0,20	Muy Baja

*Fuente:* Tomado del autor Ruiz Bolívar (2002)

Asimismo la fórmula para calcular el coeficiente de Alfa de Cronbach ( $\alpha$ ), es la siguiente:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right],$$

Donde:

$\alpha$ : Coeficiente de confiabilidad de la prueba o cuestionario.

k: Número de ítems del instrumento.

$S_t^2$ : Es la Varianza total del instrumento.

$\sum S_i^2$ : Es la Suma de la varianza individual de los ítems,  $i = 1, \dots, k$

**Figura 1.** Fórmula para calcular el coeficiente de Alfa de Cronbach ( $\alpha$ ).

*Fuente:* Validez y confiabilidad del cuestionario de calidad de vida SF-36 en mujeres con LUPUS, Puebla

## INSTRUMENTO 1: INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO

N	ESTRES ACADÉMICO																												SUMA		
	D1: ESTRESORES								D2: SINTOMAS												D3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO										
	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Item 22	Item 23	Item 24	Item 25	Item 26	Item 27	Item 28	Item 29		
1	2	3	1	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	41
2	1	3	2	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	1	1	3	70
3	4	3	3	3	4	3	5	3	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	3	2	4	4	2	3	4	2	4	4	3	89	
4	2	3	2	4	2	3	2	3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	2	1	1	1	2	55	
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	
6	2	3	1	2	1	3	1	5	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	41	
7	3	4	1	2	3	3	2	4	3	2	2	1	2	2	5	3	3	4	3	2	2	3	1	3	2	3	3	2	3	76	
8	2	3	2	4	2	3	2	3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	2	1	1	1	2	55	
9	2	3	2	4	2	3	2	3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	2	1	1	1	2	55	
10	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	4	1	5	5	1	1	3	53	
11	4	2	3	3	2	3	3	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	3	4	2	3	3	65	
12	3	4	1	4	3	2	4	3	3	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	4	4	5	4	2	1	3	68	
13	1	3	2	3	4	3	2	3	4	2	2	4	3	5	4	3	1	5	5	1	5	5	5	3	3	3	4	3	1	92	
14	3	4	4	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	107	
15	4	3	1	5	2	1	1	3	1	4	3	2	1	4	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	2	5	3	2	2	67	
16	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	4	1	5	5	1	1	3	3	53	
17	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	1	1	2	1	41	
18	1	2	2	4	3	3	5	2	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1	5	2	1	1	1	1	1	3	1	55	
19	3	5	2	3	4	1	5	4	2	1	3	1	1	1	2	2	2	4	1	3	1	4	3	1	2	5	5	5	4	80	
20	3	3	2	3	2	3	4	3	1	2	4	1	3	2	2	3	1	2	3	1	2	3	2	3	1	1	2	1	1	64	
21	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	2	3	4	2	1	2	3	2	3	3	4	2	3	2	81	
22	3	5	1	3	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	1	5	5	5	3	4	1	1	4	5	112	
23	4	3	2	4	4	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	87	
24	2	3	1	2	1	3	1	5	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	41	
25	3	4	1	2	3	3	2	4	3	2	2	1	2	2	5	3	3	4	3	2	2	3	1	3	2	3	3	2	3	76	
<b>VARIANZA</b>	<b>1.13</b>	<b>0.69</b>	<b>0.67</b>	<b>0.84</b>	<b>0.79</b>	<b>0.65</b>	<b>1.66</b>	<b>0.96</b>	<b>1.41</b>	<b>1.52</b>	<b>1.44</b>	<b>1.55</b>	<b>1.19</b>	<b>1.8</b>	<b>1.76</b>	<b>1.51</b>	<b>1.14</b>	<b>1.59</b>	<b>1.7</b>	<b>1.04</b>	<b>2.11</b>	<b>1.64</b>	<b>1.79</b>	<b>1.68</b>	<b>1.61</b>	<b>1.89</b>	<b>1.4</b>	<b>1.36</b>	<b>0.96</b>		
<b>SUMATORIA</b>	<b>39.4784</b>																														
<b>VARIANZA DEL INSTRUMENTO</b>	<b>388.1664</b>																														

COEFICIENTE ALFA	0.9304
Nº ITEMS	29
SUMATORIA	39.47
VARIANZA	388.2

Figura 2: Prueba de confiabilidad para el inventario estrés académico SISCO.

Fuente: creación propia del inventario de estrés académico SISCO, aplicado a la prueba piloto.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,9304	29

En el cuadro se observa que el valor del alfa de Cronbach es 0,9304 por lo tanto la confiabilidad del instrumento es MUY ALTA.



Anexo 06: Data de procesamiento de datos

N°	V1: ESTRÉS ACADEMICO																													
	D1: ESTRESORES								D2: SINTOMAS															D3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO						
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	
1	2	3	1	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2		
2	1	3	2	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	1	1	3
3	4	3	3	3	4	3	5	3	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	3	2	4	4	2	3	4	2	4	4	3	
4	2	3	2	4	2	3	2	3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	2	1	1	1	2	
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
6	2	3	1	2	1	3	1	5	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
7	3	4	1	2	3	3	2	4	3	2	2	1	2	2	5	3	3	4	3	2	2	3	1	3	2	3	3	2	3	
8	2	3	2	4	2	3	2	3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	2	1	1	1	2	
9	2	3	2	4	2	3	2	3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	2	1	1	1	2	
10	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	4	1	5	5	1	1	3	3	
11	4	2	3	3	2	3	3	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	3	4	2	3	3	
12	3	4	1	4	3	2	4	3	3	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	4	4	5	4	2	1	3	
13	1	3	2	3	4	3	2	3	4	2	2	4	3	5	4	3	1	5	5	1	5	5	5	3	3	3	4	3	1	
14	3	4	4	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	
15	4	3	1	5	2	1	1	3	1	4	3	2	1	4	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	2	5	3	2	2	
16	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	4	1	5	5	1	1	3	3	
17	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	1	1	2	1	
18	1	2	2	4	3	3	5	2	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1	5	2	1	1	1	1	1	3	1	
19	3	5	2	3	4	1	5	4	2	1	3	1	1	1	2	2	2	4	1	3	1	4	3	1	2	5	5	5	4	
20	3	3	2	3	2	3	4	3	1	2	4	1	3	2	2	3	1	2	3	1	2	3	2	3	1	1	2	1	1	
21	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	2	3	4	2	1	2	3	2	3	3	4	2	3	2	

22	3	5	1	3	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	1	5	5	5	3	4	1	1	4	5
23	4	3	2	4	4	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
24	2	3	1	2	1	3	1	5	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
25	3	4	1	2	3	3	2	4	3	2	2	1	2	2	5	3	3	4	3	2	2	3	1	3	2	3	3	2	3
26	2	3	2	4	2	3	2	3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	2	1	1	1	2
27	2	3	2	4	2	3	2	3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	2	1	1	1	2
28	4	3	1	5	2	1	1	3	1	4	3	2	1	4	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	2	5	3	2	2
29	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	4	1	5	5	1	1	3	3
30	1	2	3	2	3	5	2	2	1	1	1	1	1	1	3	4	1	5	4	3	3	3	4	5	3	1	1	2	1
31	1	2	2	4	3	3	5	2	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1	5	2	1	1	1	1	1	3	1
32	3	5	2	3	4	1	5	4	2	1	3	1	1	1	5	5	4	5	5	3	5	4	3	1	2	5	5	5	4
33	3	3	2	3	2	3	4	3	1	2	4	1	3	2	2	3	1	2	3	1	2	3	2	3	1	1	2	1	1
34	4	2	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	2	3	2	4	2	1	2	2	1	2	1	2	3	4	2	3	3
35	3	4	1	4	3	2	4	3	3	2	2	2	1	1	3	4	2	1	1	2	1	1	4	4	5	4	2	2	3
36	2	3	2	3	4	3	2	3	4	2	2	4	3	5	4	3	3	3	5	2	5	4	5	3	3	2	4	3	1
37	2	4	5	3	3	5	4	3	5	5	5	2	5	2	5	5	2	5	1	5	5	1	5	1	1	1	1	1	1
38	3	3	1	5	2	1	1	3	1	4	3	2	1	4	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	2	5	3	2	2
39	3	2	2	2	3	4	1	2	1	1	2	3	1	1	2	3	4	3	2	3	1	4	1	5	5	2	1	3	3
40	1	2	3	2	4	1	2	2	1	2	1	2	1	3	3	1	3	2	1	1	3	1	3	5	3	1	1	2	1
41	2	2	2	4	3	3	5	2	1	1	1	4	4	4	3	3	2	1	1	1	5	2	1	1	1	1	1	3	1
42	5	3	1	3	2	5	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
43	2	3	5	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2	1	1	3
44	4	3	3	3	4	3	5	3	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	3	2	4	4	2	3	4	2	4	4	3
45	2	3	2	4	2	3	2	4	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	3	2	2	3	2	1	1	1	2
46	2	4	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
47	2	3	5	2	4	3	1	5	1	3	1	1	2	1	5	1	5	1	5	1	1	1	5	5	3	2	2	1	2
48	1	4	2	2	3	3	2	4	3	2	2	1	2	2	5	3	3	4	5	2	5	3	5	3	2	3	3	2	3
49	3	2	4	5	5	1	3	3	2	5	5	5	2	5	5	5	1	1	5	3	5	5	5	1	2	2	1	1	1
50	4	3	3	5	2	1	1	3	1	4	3	2	1	4	2	2	3	3	4	4	2	2	1	1	2	5	3	2	2

V2: HABITOS DE ESTUDIO																																																												
D1:												D2:																	D3:																															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5													
1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0										
0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0								
1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0								
1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0							
1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0					
1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0					
1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1					
0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0						
0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0					
0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0				
1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0		
1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0		
1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1			
0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0				
0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0				
1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0			
0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0		
0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0
1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0		
0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## Anexo 06: Asentimiento 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 ESTUDIO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DE HUANCAMELICA-2020"  
**Escuela profesional** : Psicología  
**Asesor(a)(es)** : Mg. Saúl Jesús Mallqui y Mg. Madeleine Paredes Gutarra.  
**Duración del estudio** : De Febrero al Julio del 2020  
**Institución** : D<sup>o</sup> UNI  
**Departamento** : Huancavelica **Prov.:** Huancavelica **Dist.:** Huancavelica

- *Estimado menor, en estricto respeto a su opinión y de sus derechos de libre elección, usted tiene derecho a negarse a participar de esta investigación o a retirarse del estudio en cualquier momento. De todas maneras, 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 al final del documento, asimismo, se consigna los datos del(a) asesor(a).*

#### MANIFIESTA

Yo, Leonardo José Hidalgo Baltazar, identificado(a) con D.N.I. N° 77371606, de 14 años de edad, doy mi consentimiento para la participación en la investigación titulado investigación denominada "ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DE HUANCAMELICA-2020", llevado a cabo por las investigadoras Lucero Elizabeth Monge Mansilla y Lucia Milagros Paitán Enríquez.

Pongo mi nombre y/o huella digital en señal de aceptación, dos ejemplares; uno de los cuales queda en mi poder y otro en de las investigadoras responsables del estudio.

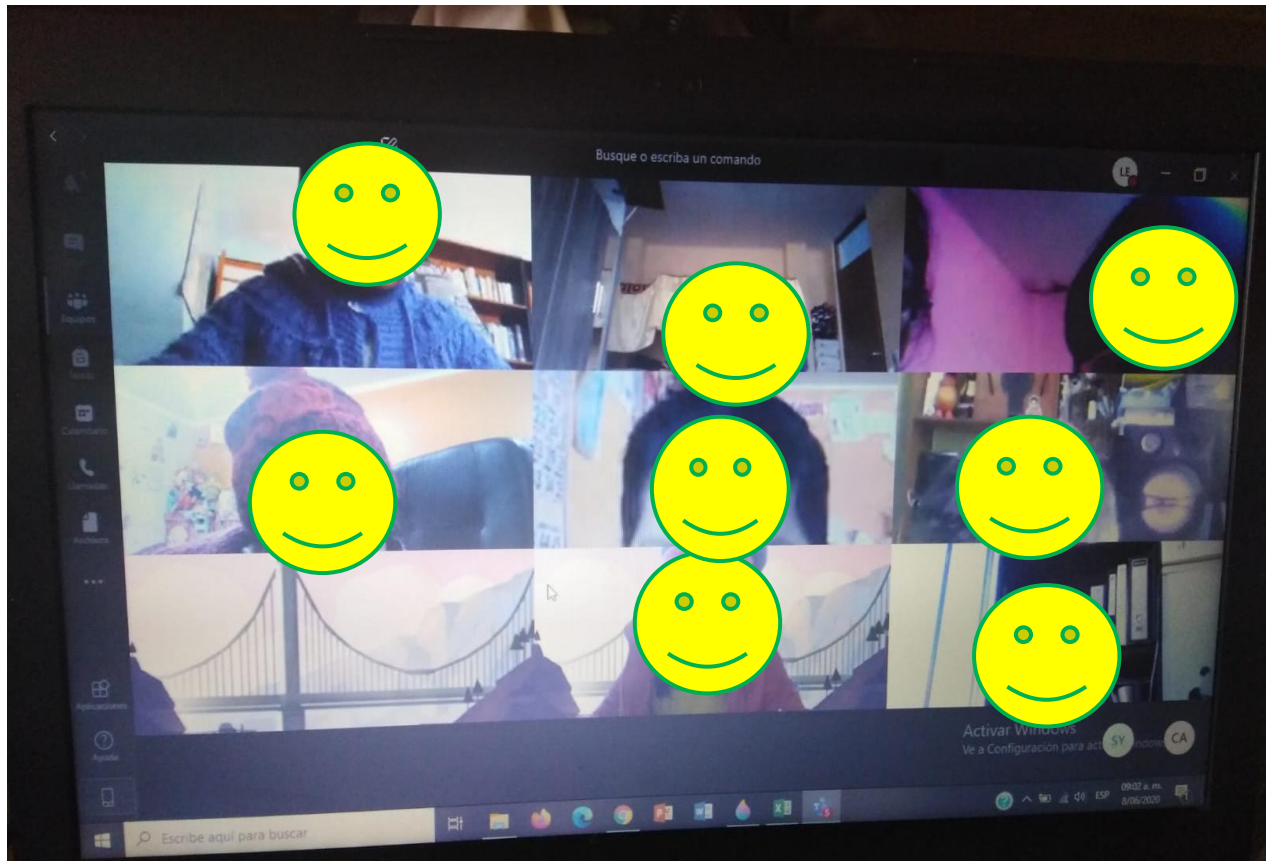
Huancavelica, 5 de junio de 2020.



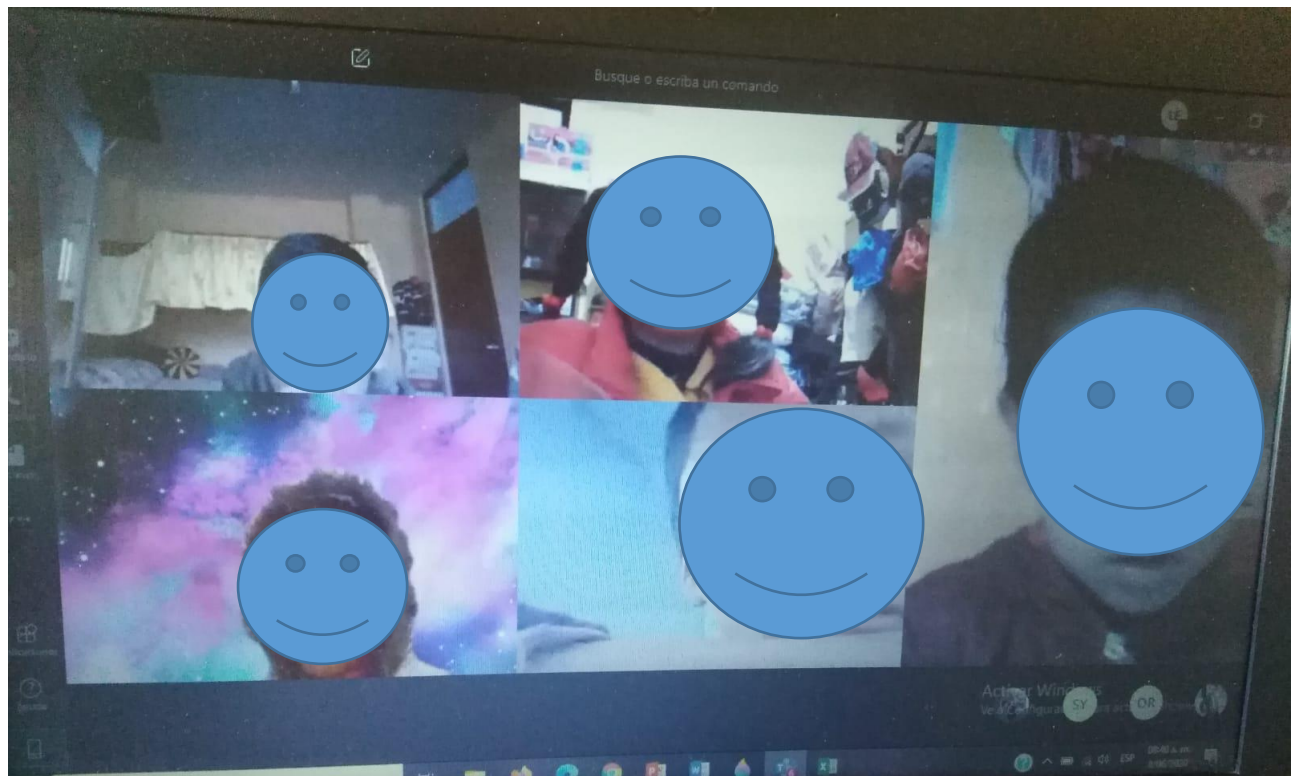
Huella y/o nombre



## Anexo 07: Fotos de la aplicación del instrumento



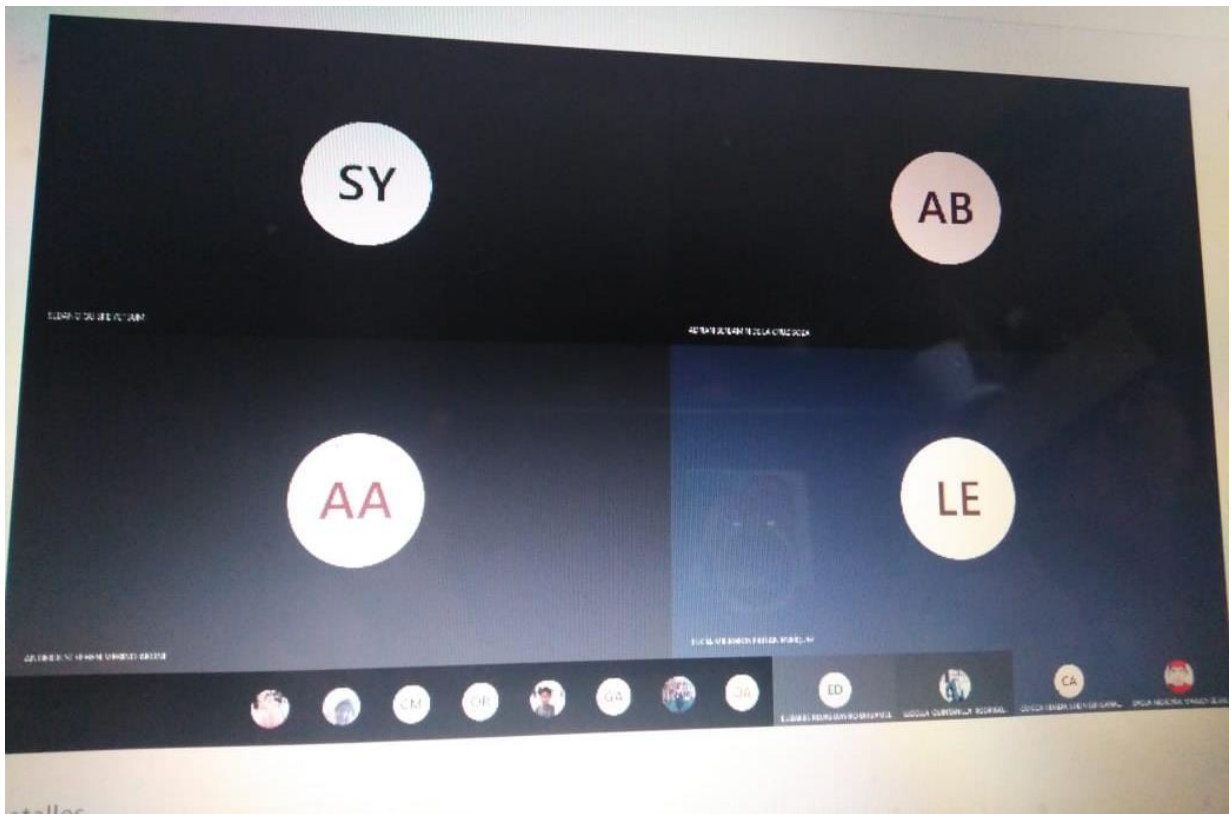
**APLICANDO LOS INSTRUMENTOS A LOS ALUMNOS DE SECUNDARIA VIA PLATAFORMA**



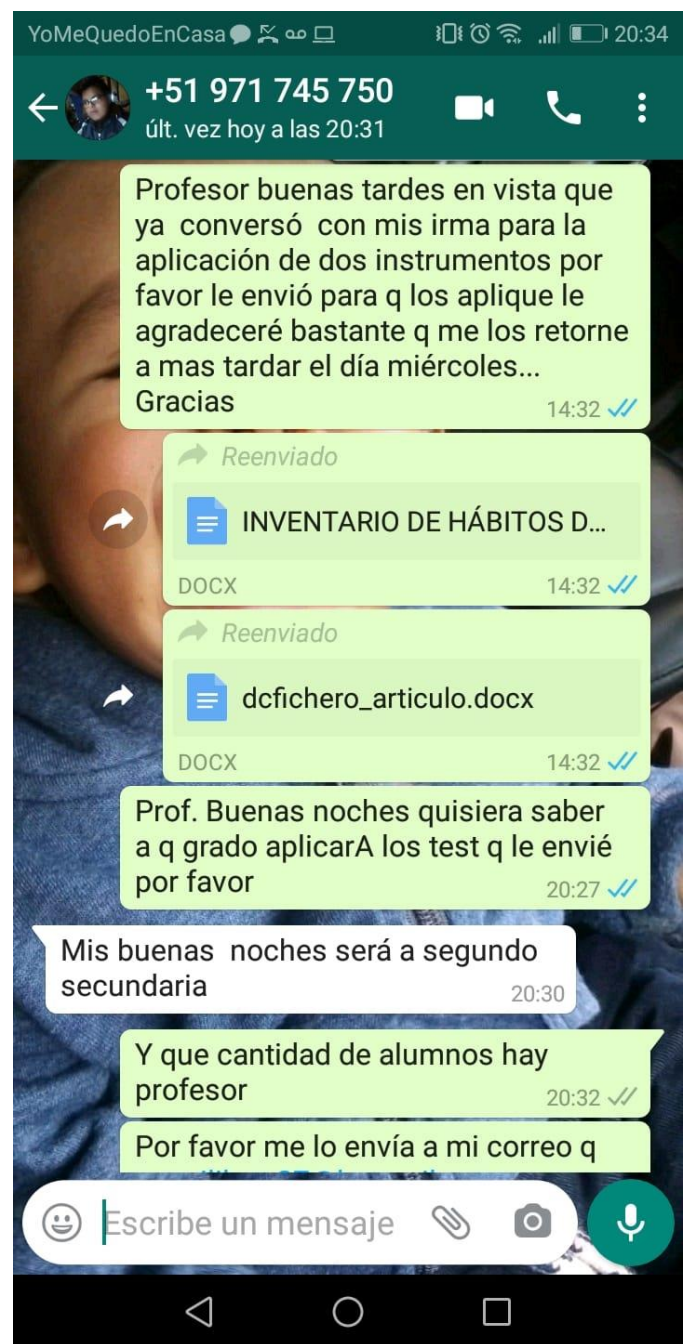
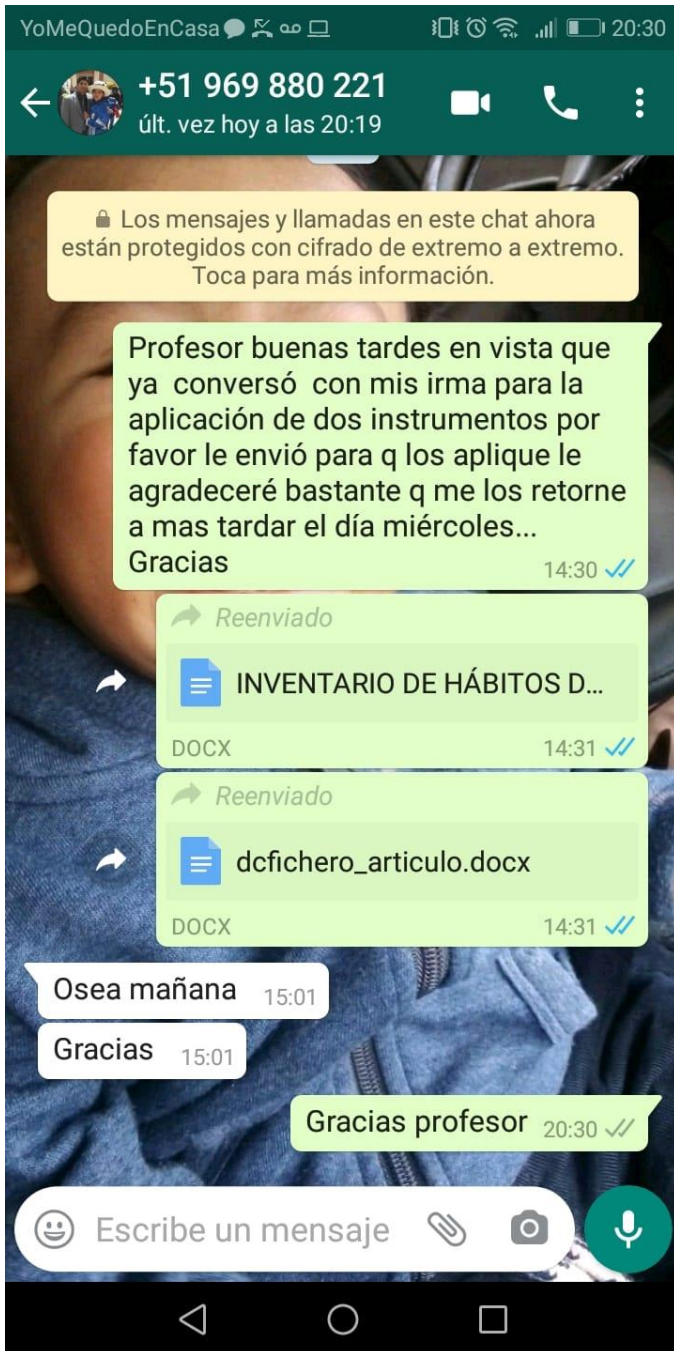
**APLICANDO LOS INSTRUMENTOS A LOS ALUMNOS DE SECUNDARIA VIA PLATAFORMA**



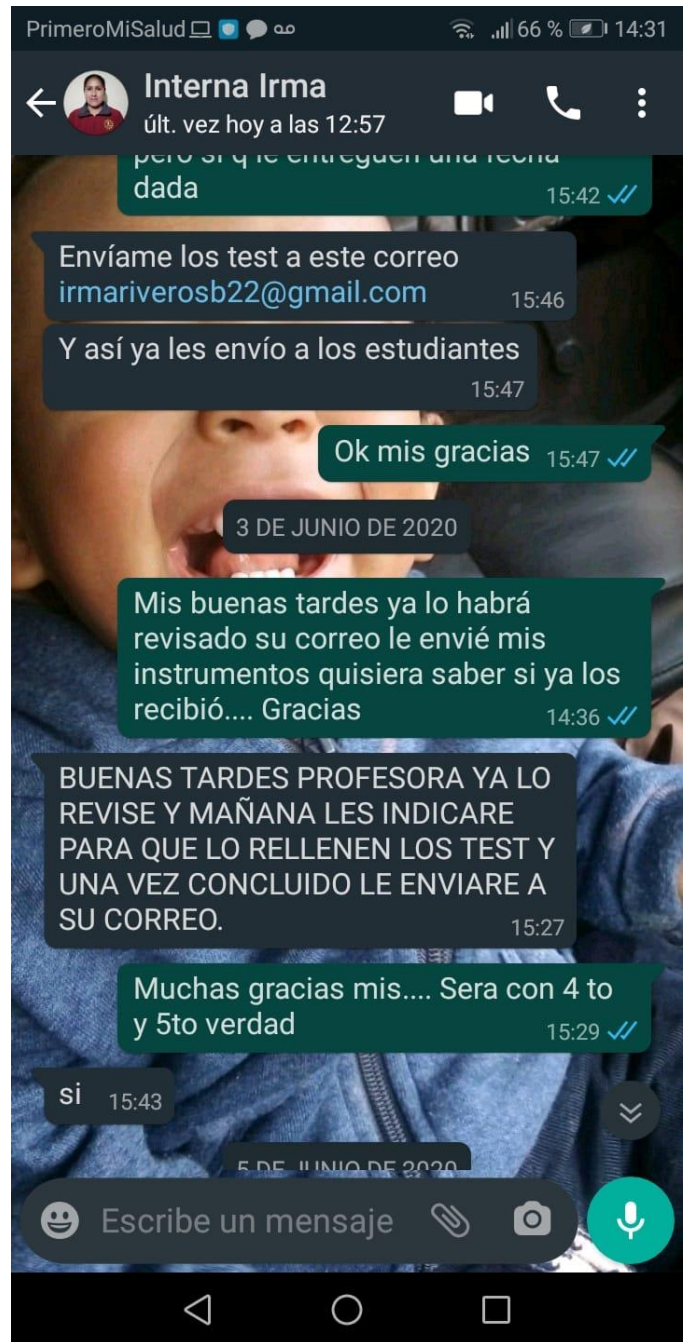
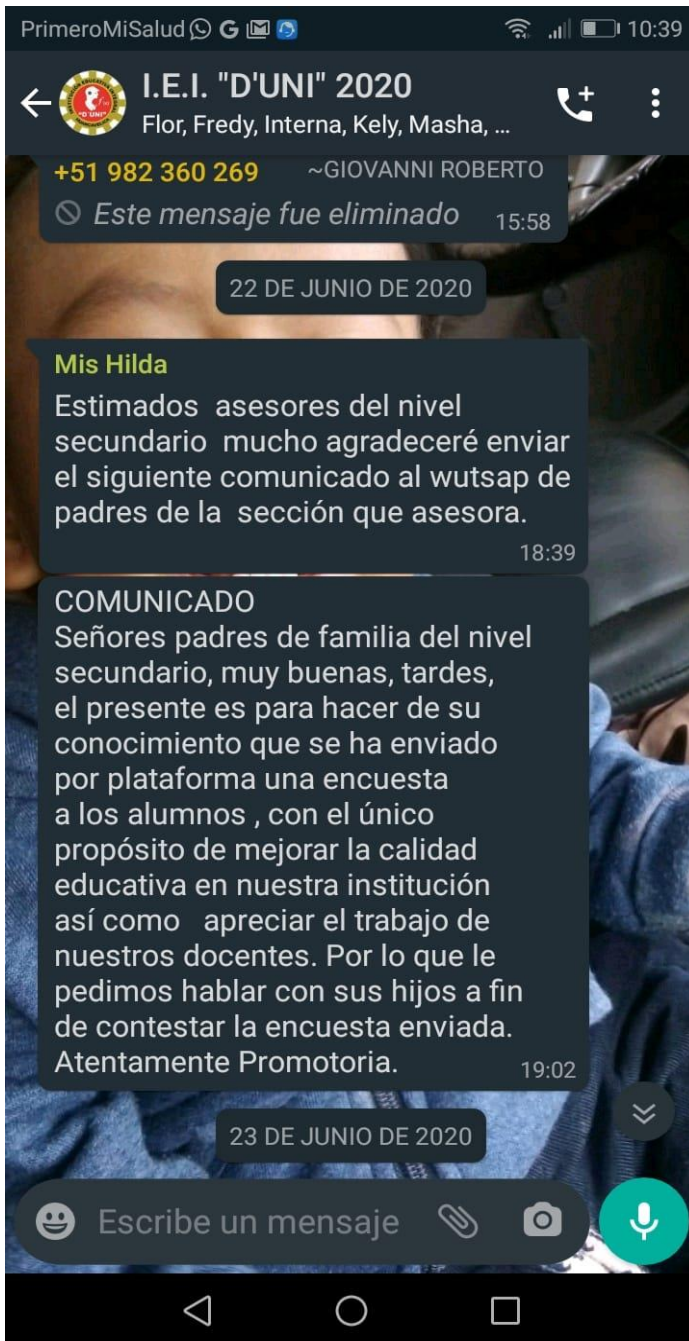
**APLICANDO EN LINEA LOS INSTRUMENTOS A LOS ALUMNOS DE SECUNDARIA**



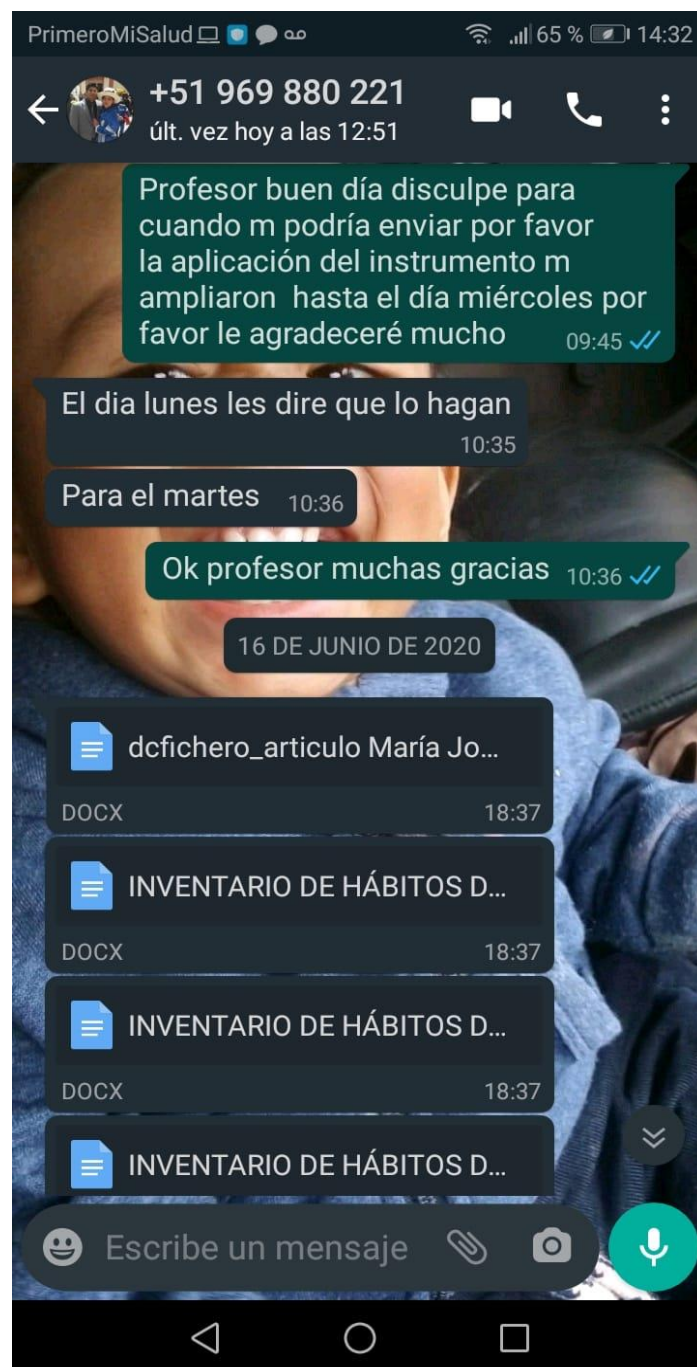
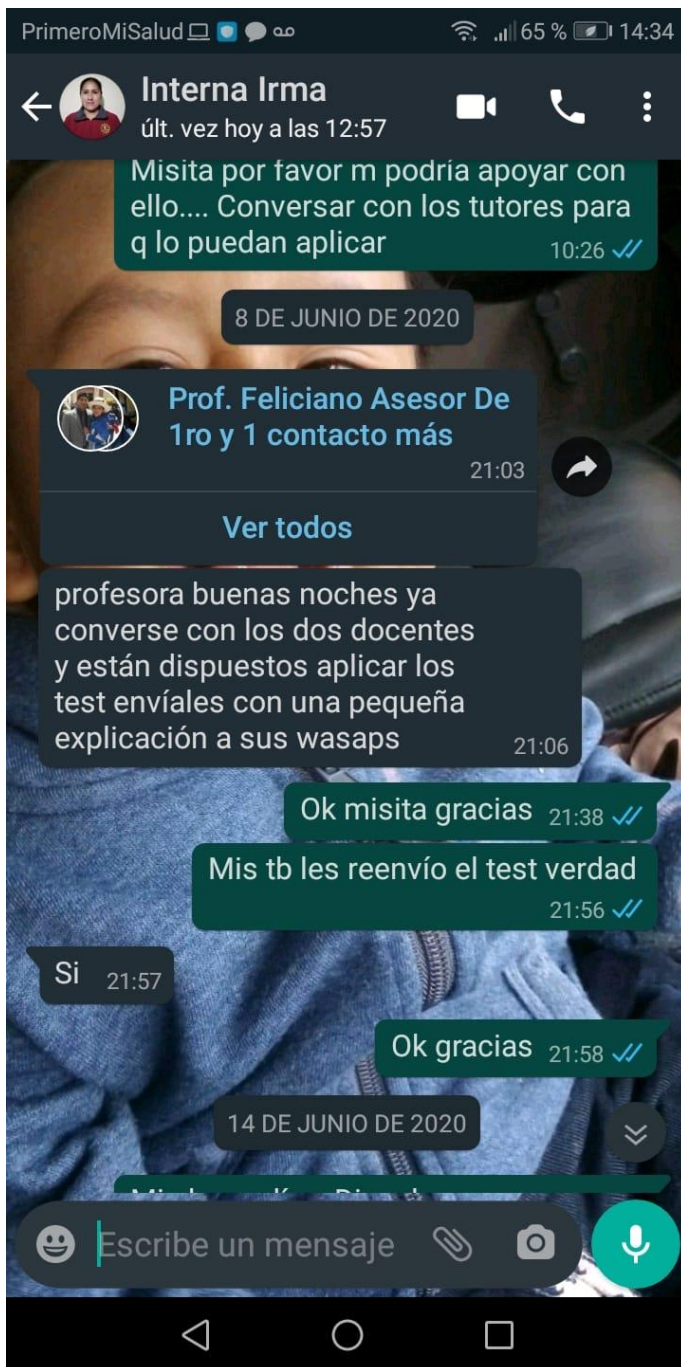
**APLICANDO EN LINEA LOS INSTRUMENTOS A LOS ALUMNOS DE SECUNDARIA**



**COMUNICACIÓN POR EL WHASSAP CON DOCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA – ENVIO DE INSTRUMENTOS**



**ENVIO DE COMUNICACO GENERAL DE LA DIRECTORA PARA LA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS POR EL WHASSAP INSTITUCIONAL**



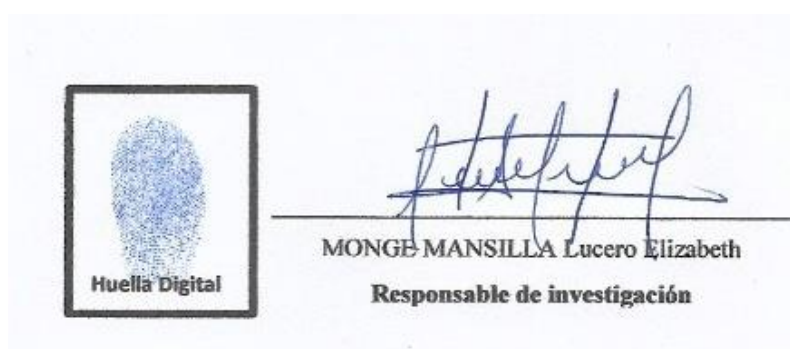
**COMUNICACIÓN POR EL WHASSAP CON DOCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PARA LA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS**



## **DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD**

Yo, Lucero Elizabeth Monge Mansilla identificada con DNI N° 71084420 egresada de la escuela profesional de la Escuela Profesional de Psicología, habiendo implementado el informe final de tesis titulado “ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DE HUANCVELICA - 2020”, 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, 17 de setiembre del 2020.



**Huella Digital**


**MONGE MANSILLA Lucero Elizabeth**  
**Responsable de investigación**




## **DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD**

Yo, Lucia Milagros Paitán Enríquez identificada con DNI N° 45859122 egresada de la escuela profesional de la Escuela Profesional de Psicología, habiendo implementado el informe final de tesis titulado “ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DE HUANCABELICA - 2020”, 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, 17 de setiembre del 2020.



Huella Digital



---

PAITAN ENRIQUEZ Lucia Milagros  
**Responsable de investigación**

