



**Autónoma**  
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE NIVEL  
SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA SUR, 2022

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**AUTORA**

ISABEL LEZWETH KLEIMANN HUBY (ORCID: 0000-0001-9790-0563)

**ASESOR**

DR. WALTER CAPA LUQUE (ORCID: 0000-0003-4342-9264)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

PROBLEMAS RELACIONADOS AL ÁMBITO EDUCATIVO

**LÍNEA DE ACCIÓN RSU**

SALUD Y BIENESTAR

**LIMA, PERÚ, OCTUBRE DEL 2023**



**CC BY-NC-ND**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

*Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales, sólo permite que otros puedan descargar las obras y compartirlas con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se pueden cambiar de ninguna manera ni se pueden utilizar comercialmente.*

## Referencia bibliográfica

Kleimann Huby, I. L. (2024). *Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Lima Sur, 2022* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

## HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Isabel Lezweth Kleimann Huby
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70342438
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0001-9790-0563">https://orcid.org/0000-0001-9790-0563</a>
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Walter Capa Luque
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09813379
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0003-4342-9264">https://orcid.org/0000-0003-4342-9264</a>
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Max Hamilton Chauca Calvo.
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08035455
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Javier Jesús Vivar Bravo.
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	74697504
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Lima Sur, 2022
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado.
Línea de investigación del Programa	Problemas relacionados al ámbito educativo
URL de disciplinas OCDE	<a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00</a>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA  
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En la ciudad de Lima, el jurado de sustentación de tesis conformado por: la DRA. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA como presidenta, el MG. MAX HAMILTON CHAUCA CALVO como secretario y el MG. JAVIER JESUS VIVAR BRAVO como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE  
NIVEL SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA SUR,  
2022**

Presentado por la bachiller:

**ISABEL LEZWETH KLEIMANN HUBY**

Para obtener el **Título Profesional Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado se procedió a la calificación individual, obteniendo el dictamen de **Aprobado-Bueno** con una calificación de **CATORCE (14)**.

En fe de lo cual firman los miembros del jurado, el 17 de octubre del 2023.



**PRESIDENTA**  
DRA. SILVANA GRACIELA  
VARELA GUEVARA



**SECRETARIO**  
MG. MAX HAMILTON  
CHAUCA CALVO



**VOCAL**  
MG. JAVIER JESUS VIVAR  
BRAVO

## ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Walter Capa Luque docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesor de la tesis titulada:

Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Lima Sur, 2022.

De la bachiller Isabel Lezweth Kleimann Huby, certifico que la tesis tiene un índice de similitud de 14% verificable en el reporte de similitud del software Turnitin que se adjunta.

El suscrito revisó y analizó dicho reporte a lo que concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Autónoma del Perú.

Lima, 16 de abril del 2024.



Walter Capa Luque

09813379

## **DEDICATORIA**

A mi tía Yalena, por darme el impulso de iniciar mis estudios universitarios, a mis padres por su apoyo constante y a mis hijas que son la fuerza para seguir.

### **AGRADECIMIENTOS**

A Dios, sin el cual nada de esto sería posible. A la Universidad Autónoma del Perú, por darme la oportunidad de desarrollarme como estudiante y brindarme los conocimientos de calidad para mi futuro profesional. A mi asesor Walter Capa Luque por brindarme las sugerencias adecuadas y pertinentes para desarrollar un trabajo de calidad. A mi familia por darme su apoyo constante y el soporte emocional necesario. A mis hijas Isabella y María Fernanda por ser la fuerza para cumplir con mis metas y sueños.

Finalmente, a todas las personas que me han apoyado de una u otra manera durante este período académico.

## ÌNDICE

<b>DEDICATORIA</b> .....	2
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	3
<b>LISTA DE TABLAS</b> .....	5
<b>RESUMEN</b> .....	6
<b>ABSTRACT</b> .....	7
<b>RESUMO</b> .....	8
<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	9
<b>II. METODOLOGÍA</b> .....	38
2.1. Tipo y diseño de investigación.....	39
2.2. Población, muestra y muestreo.....	39
2.3. Hipótesis.....	41
2.4. Variables y operacionalización.....	41
2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	44
2.6. Procedimientos.....	52
2.7. Análisis de datos.....	52
2.8. Aspectos éticos.....	53
<b>III. RESULTADOS</b> .....	55
<b>IV. DISCUSIÓN</b> .....	59
<b>V. CONCLUSIONES</b> .....	66
<b>VI. RECOMENDACIONES</b> .....	68
<b>REFERENCIAS</b>	
<b>ANEXOS</b>	

**LISTA DE TABLAS**

Tabla 1	Distribución de la población y muestra según grado de es
Tabla 2	Distribución de la población según edad
Tabla 3	Operacionalización de la variable hábitos de estudio
Tabla 4	Operacionalización de la variable estrés académico
Tabla 5	Interpretación de las puntuaciones del inventario de hábitos de estudio
Tabla 6	Índice de ajuste de AFC para hábitos de estudio
Tabla 7	Cargas factoriales del índice de hábitos de estudio
Tabla 8	Coefficientes de confiabilidad según dimensiones y escala total
Tabla 9	Puntuaciones del inventario de estrés académico
Tabla 10	Índice de ajuste de AFC para estrés académico
Tabla 11	Cargas factoriales del índice de estrés académico
Tabla 12	Coefficientes de confiabilidad según dimensiones y escala total
Tabla 13	Prueba de normalidad
Tabla 14	Nivel de hábitos de estudio
Tabla 15	Nivel de estrés académico
Tabla 16	Correlación entre los hábitos de estudio y el estrés académico
Tabla 17	Correlación entre los hábitos de estudio y las dimensiones del estrés académico
Tabla 18	Correlación entre estrés académico y las dimensiones de los hábitos estudio

# HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA SUR, 2022

ISABEL LEZWETH KLEIMANN HUBY

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo principal conocer la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico. Para llevarla a cabo se aplicó el Inventario de hábitos de estudio Casm-85 y el Inventario de Estrés Académico SISCO en una población de 523 estudiantes de ambos sexos de edades entre los 12 a 18 años del nivel secundaria de una institución educativa de Lima Sur. El tipo de investigación fue correlacional de diseño no experimental y corte transversal. Los resultados obtenidos indican que existe una relación ( $\rho=-0.478$ ,  $p<0.05$ ) altamente significativa e inversa, con un grado de relación débil entre las variables hábitos de estudio y estrés académico. Esto nos indicaría que mayor será el estrés académico en cuanto los estudiantes no posean adecuados hábitos de estudio. En relación a los objetivos específicos se halló que el 68.3% de los estudiantes poseen hábitos de estudio muy negativos y 44.4% de estos posee un nivel medio de estrés académico, frente a lo cual se recomienda realizar programas y/o talleres que estén enfocados a la adquisición de hábitos de estudio y la psicoeducación acerca de técnicas que ayuden a reducir y afrontar el estrés académico en los estudiantes pero es de vital importancia que no solo se eduque a los estudiantes sino a los demás actores estudiantiles como son los maestros y los padres de familia para que sepan guiar y motivar en la educación de los menores.

**Palabras clave:** estrés académico, hábitos de estudio, estudiantes, secundaria

**STUDY HABITS AND ACADEMIC STRESS IN HIGH SCHOOL STUDENTS OF A  
EDUCATIONAL INSTITUTION IN SOUTH LIMA, 2022.**

**ISABEL LEZWETH KLEIMANN HUBY**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**ABSTRACT**

The main objective of this research was to determine the relationship between study habits and academic stress. To carry it out, the Casm-85 Study Habits Inventory and the SISCO Academic Stress Inventory were applied to a population of 523 students of both sexes between 12 and 18 years of age at the secondary level of an educational institution in southern Lima. The type of research was correlational, non-experimental and cross-sectional design. The results obtained indicate that there is a highly significant and inverse relationship ( $\rho = -0.478$ ,  $p < 0.05$ ), with a weak relationship between the study habits and academic stress variables. This would indicate that academic stress will be greater when students do not have adequate study habits. In relation to the specific objectives, it was found that 68.3% of the students have very negative study habits and 44.4% of them have an average level of academic stress, in view of which it is recommended to carry out programs and/or workshops focused on the acquisition of study habits and psychoeducation about techniques that help to reduce and face academic stress in the students, but it is of vital importance that not only the students are educated but also the other student actors such as teachers and parents so that they know how to guide and motivate the education of the minors.

**Keywords:** academic stress, study habits, students, high school

# HÁBITOS DE ESTUDO E STRESS ACADÉMICO EM ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO NUMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO EM LIMA DO SUL, 2022.

ISABEL LEZWETH KLEIMANN HUBY

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## RESUMO

O principal objectivo desta investigação era determinar a relação entre os hábitos de estudo e o stress académico. Para a sua realização, o Inventário de Hábitos de Estudo Casm-85 e o Inventário de Stress Académico SISCO foram aplicados a uma população de 523 estudantes de ambos os sexos com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos a nível do ensino secundário, numa instituição de ensino no sul de Lima. O tipo de investigação foi correlacional, não experimental e transversal. Os resultados obtidos indicam que existe uma relação altamente significativa e inversa ( $\rho = -0.478$ ,  $p < 0.05$ ), com uma relação fraca entre as variáveis hábitos de estudo e o stress académico. Isto indicaria que quanto maior for o stress académico, mais estudantes não têm hábitos de estudo adequados. Em relação aos objectivos específicos, constatou-se que 68.3% dos estudantes têm hábitos de estudo muito negativos e 44.4% destes têm um nível médio de stress académico. Tendo isto em conta, recomenda-se a realização de programas e/ou workshops centrados na aquisição de hábitos de estudo e psicoeducação sobre técnicas que ajudam a reduzir e lidar com o stress académico nos estudantes, mas é de importância vital que não só os estudantes mas também os outros actores estudantis, tais como professores e pais, sejam educados para que saibam orientar e motivar a educação dos menores.

**Palavras-chave:** stresse académico, hábitos de estudo, estudantes, ensino medio

**CAPÍTULO I**  
**INTRODUCCIÓN**

Iniciar una etapa escolar genera muchos cambios a diferentes niveles, más aún cuando se está entrando a un período de vida en la cual se generarán modificaciones en distintos ámbitos como físicos, sociales, psicológicos, entre otros. Es por esto por lo que para muchos adolescentes el iniciar el nivel secundario genera un cambio abrumador que repercute en su rendimiento académico y frente a esta realidad es importante que los estudiantes desde edades tempranas adquieran hábitos de estudio que les ayuden a hacer frente a aquellos retos que se les presentan. Esta idea es apoyada por Cedeño et al. (2020) quienes refieren que existen ciertos hábitos que ayudan al estudiante a lograr el éxito académico de lo contrario se podrían sentir abrumados por las actividades académicas que surgen, generando muchas veces estrés en este ámbito.

Hemos vuelto de una etapa en la que los estudiantes han estado confinados en el hogar y según la agencia de noticias *EFE* (2021), la cual publicó una nota en el diario *Gestión* acerca de la entrevista realizada al psiquiatra Horacio Vargas, en la cual este refiere que entre el 30% y 40% de los niños, niñas y adolescentes peruanos pueden a causa del aislamiento social y el estrés que este genera, presentar algún tipo de problema en su salud mental. Es por esto por lo surgió la pregunta de investigación, ¿cuál es la relación existente entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Lima sur?, frente a lo cual, se plantearon las hipótesis en las cuales se afirmó que había relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico, así como también relaciones significativas entre la variable hábitos de estudio y las dimensiones del estrés académico y además entre el estrés académico y las dimensiones de los hábitos de estudio.

Para lo cual se vio necesario realizar un análisis para conocer la relación existente entre dichas variables; además de, el nivel de hábitos de estudio y estrés académico que poseen los estudiantes y las relaciones de ambas variables con las dimensiones de la variable contraria.

Por otro lado, la presente investigación brindó aportes a distintos niveles como por ejemplo a nivel educativo, puesto que no existen muchas investigaciones con este tipo de variables y población realizadas en Lima Sur. Así mismo, a nivel teórico, la presente investigación brindó datos actualizados a la comunidad científica acerca del estrés académico y los hábitos de estudio, siendo un referente para nuevas investigaciones y de esta manera tener una visión más amplia del problema a tratar. A nivel práctico, los resultados obtenidos evidenciaron la situación actual de los estudiantes con referencia a las variables de estudio; dado que, se hallaron los niveles de estas; así como, también la correlación entre ellas.

Por medio de la presente investigación se pudo concluir que existe relación significativa entre la variable hábitos de estudio y estrés académico, siendo esta relación de tipo inversa o negativa ( $\rho = -0.478$ ,  $p < 0.000$ ), así mismo se pudo descubrir que 7 de cada 10 estudiantes poseen hábitos de estudio muy negativos y 4 de cada 10 poseen un nivel de estrés moderado, por otro lado se ha halló relación altamente significativa e inversa entre los hábitos de estudio y las dimensiones del estrés académico así como con la variable estrés académico y las dimensiones de los hábitos de estudio.

Dentro de la investigación se desarrollaron diversos capítulos en los cuales se trató de fundamentar la investigación realizada. Es así como en el capítulo I se desarrolló el problema de investigación en el cual se mostraron datos que exhibieron la realidad actual del problema planteado, se justificó la importancia del estudio,

desarrollando los objetivos y delimitando las limitaciones encontradas. En el capítulo II, se desarrolló el marco teórico de cada una de las variables, en el cual se presentó información actualizada y teorías explicativas que ayudaron a fundamentar y dar una mirada más amplia del problema. Así mismo en el capítulo III, se delimitó el tipo y diseño de investigación, la población y muestra, hipótesis, variables, métodos y procesamiento de la información, todo esto basado en autores. En el capítulo IV se expusieron los resultados obtenidos en la investigación y por último en el capítulo V, se desarrolló la discusión de los resultados y se realizaron las conclusiones y recomendaciones.

En la etapa de la adolescencia se desarrollan hábitos vitales para tener una adecuada salud mental, según lo referido por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022).

Según un informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco, 2017), 617 millones de adolescentes y niños no estarían alcanzando las competencias en los niveles requeridos de lectura y matemática básica. De esta población total el 61%; es decir, 230 millones de adolescentes aún no logran las competencias requeridas para estas áreas de estudio.

Por otro lado, este mismo informe nos muestra que América Latina, representa un 8% de la población mundial de los adolescentes que no aprenden, presentando más incidencia los adolescentes varones que mujeres, esto; entre otras causas, podría determinarse por la falta de hábitos de estudio que presenta dicha población.

En Colombia, Parra (2013) halló que el 70% de los estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Técnica Comercial del Valle, no poseen métodos de estudio; por otro lado, se encontró que el 53% posee pocas habilidades

de lectura, 63% no planifica sus estudios y el 40% no posee un lugar adecuado para realizar sus estudios.

En nuestro país, Plascencia (2021) menciona que estamos inmersos en una situación delicada en el ambiente educativo, y para contrarrestar esto se busca implementar estrategias para mejorar la calidad de estudios a niveles desde el más básico hasta los superiores, esto a través de programas que fomenten la integración de hábitos para estudiar, los cuales permitan mejorar el progreso académico.

El Programa para la Evaluación Internacional de los Alumnos, PISA 2018 (OECD, 2019) arrojó que, de 72 países evaluados, el Perú obtuvo un lugar en el puesto 64, teniendo mejores resultados que los del 2015 y 2012 donde, en este último año, obtuvo el último puesto, aun así, estos niveles son preocupantes dado que muestran que aún falta mucho por mejorar nuestro sistema educativo.

Así mismo, a nivel regional encontramos un estudio acerca de los hábitos de estudio desarrollado por León e Yslado (2022) en el cual se pudo observar que 60.87% presenta un nivel medio, lo cual impacta negativamente en su rendimiento escolar.

A nivel local se pudo evidenciar mediante el estudio realizado en Lima Sur por Zárate (2018), que 15% del grupo de adolescentes que conformaban la población, presentaban un nivel negativo de hábitos de estudio mientras que el 35% presentó tendencia negativa.

Perrenoud (1996) menciona que la falta de hábitos de estudio puede contribuir a aumentar el estrés académico. Así mismo, Cárcamo (2017), nos menciona que el no adquirir hábitos de estudio en etapas académicas tempranas hace que los alumnos tengan dificultades para organizar y planificar el estudio, al utilizar técnicas de

memorización y una ineficaz planeación de las estrategias para lograr más motivación, acarreado como consecuencia un nivel elevado de estrés académico.

Es así que, el periódico *El Mundo* (2016) publicó un estudio realizado por la OMS en Europa en el que mostró que existe una gran preocupación de parte de los estudiantes, a partir de los trece años, por el exceso de tareas para la casa que se les asigna. Así mismo este estudio permitió conocer que las alumnas presentan mayores niveles de estrés (55%) con respecto a los alumnos (53%) y que estas cifras aumentan en un 70% en las adolescentes y 60% en los adolescentes al llegar a los 15 años (como se citó en San Martín, 2016).

Por otro lado, la American College Health Association (2015), realizó una investigación en la que halló que el 32% de los escolares presentan estrés perjudicando así su rendimiento académico. Así mismo, la revista canadiense de ciencias del comportamiento publicó en el 2003 una investigación que fue realizada en 374 alumnos en la cual se halló que el 58% presenta ansiedad frente a los exámenes, situación que les genera malestar a diversos niveles.

Por otro lado, en Latinoamérica encontramos que Román et al. (2008) mencionan que existe estrés elevado en estudiantes, superando más del 50% de la población investigada, hallándose esto en las distintas situaciones que se generan dentro del ámbito escolar como los exámenes, tareas y calificaciones (como se citó en Paitán y Monge, 2020).

En nuestro país, el diario Gestión publicó una entrevista realizada por la agencia EFE (2016) al psiquiatra Horacio Vargas quien manifestó que entre el 30% y 40% de los NNA peruanos pueden, a causa del aislamiento social y el estrés que este les genera, presentar algún tipo de problema en su salud mental.

A nivel regional, Quispe (2018) a través de un estudio realizado en escolares de 4to y 5to de secundaria de una Institución Educativa de Puno, halló que el 72% alcanzó un nivel alto de estrés académico situación preocupante frente a la cual se plantearon diversas propuestas de solución para reducir estos niveles.

Así mismo a nivel local, Gonzáles (2016) al llevar a cabo una investigación en estudiantes del nivel secundaria de una escuela estatal de Lima halló que, de la población total, el 75% se encuentra en un nivel medio-alto de estrés, por lo que se plantearon diversas actividades para reducir estos niveles.

Por todo lo expuesto anteriormente, surge la siguiente pregunta de investigación, ¿existe relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Lima Sur, 2022?

Frente a ello se halló que, Galvis et al. (2019) publicaron un estudio, el cual tuvo como objetivo describir los principales hábitos de estudio a través de la aplicación del Inventario de Estudio Casm- 85. Dicho estudio tuvo como población a 146 estudiantes de entre 12 a 18 años pertenecientes a dos centros educativos públicos en Colombia. Tuvo un enfoque cuantitativo y el tipo de investigación fue de nivel descriptivo. Se obtuvo como resultado que el 38% de los estudiantes dispone de hábitos de estudio y, por otro lado, el 34% posee una tendencia negativa, es decir poseen malos hábitos de estudio.

Mamani (2019) llevó a cabo una investigación cuyo objetivo fue identificar la relación existente entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en 70 alumnos de los últimos grados de nivel secundaria de dos unidades académicas en Ecuador. Para realizar dicho estudio se utilizó el cuestionario de autoevaluación sobre los hábitos de estudio, la observación directa e indirecta y la encuesta sobre el uso de las tecnologías, así mismo para obtener información acerca del rendimiento

académico fue necesario conocer el promedio de notas de la población con la que se trabajó.

El tipo de investigación fue básico de diseño no experimental de corte transversal de nivel correlacional y comparativo cuyos resultados demostraron que existe una positiva correlación moderada entre las dos variables de estudio. Así mismo se puede afirmar que mejor será el rendimiento académico del estudiante en cuanto posea hábitos positivos de estudio.

Barraza y Barraza (2019) llevaron a cabo un análisis con la finalidad de conocer la relación existente entre la procrastinación y el estrés académico en 300 escolares de educación secundaria de Durango. Dicho estudio tuvo un diseño no experimental de tipo cuantitativo, transversal y correlacional. Para llevarlo a cabo fue necesario usar el Inventario de Estrés Académico SISCO y la Escala de Procrastinación Académica (Busko, 1998). Los resultados a los que arribaron dieron a conocer la existencia y no existencia de relación tanto en la relación general como en la relación con las dimensiones.

Poltorak (2018) llevó a cabo un estudio en 440 colegiales de entre 12 a 14 años con el objetivo de indagar acerca de las opiniones de los alumnos sobre el estrés escolar a través de una encuesta diagnóstica. Por medio de los resultados se puede dar a conocer que un 40% de los estudiantes presenta un nivel moderado de estrés y bajo respectivamente, por otro lado, se observa que un 20% presenta un alto nivel de estrés. Por otro lado, se pudo observar que los estudiantes pertenecientes al nivel secundaria presentan un nivel más elevado de estrés que los de nivel primaria, así mismo, las niñas son la población que percibe el estrés con mayor intensidad según la encuesta aplicada.

Sagar y Singh (2018) realizaron una exploración cuyo objetivo fue conocer el nivel de estrés académico en 180 alumnos de 10 escuelas de secundaria superior del distrito de Bareilly en India. La investigación fue de tipo descriptiva. Estos datos fueron obtenidos por medio de una Escala de Estrés construida. En los hallazgos se encontró una alta diferencia significativa entre la variable a investigar y el sexo de sus participantes, por otro lado, no se halló diferencia significativa entre el estrés académico y los alumnos que pertenecen a las asignaturas de artes, ciencias y comercio, así como también en los estudiantes de escuelas subvencionadas por el gobierno, autofinanciamiento y los alumnos rurales y de escuelas urbanas.

Se pudo concluir que el estrés es un serio problema en la India por el cual hay muchos suicidios es por esto por lo que se recomienda agregar a la malla curricular, actividades que sean necesarias para brindar a los estudiantes herramientas que los ayuden a manejar el estrés académico.

Estrada (2020) llevó a cabo una investigación para hallar la relación existente entre los hábitos de estudio y el estrés académico en 121 alumnos del 5° nivel secundario de una I. E. P. de Puerto Maldonado. El enfoque de dicho estudio fue de tipo cuantitativo con un diseño no experimental y alcance correlacional. Este se realizó por medio del Inventario SISCO de Estrés Académico y el Inventario de Hábitos de Estudio Casm - 85. Se halló relación inversa y de alcance significativo entre las variables de estudio dado que se obtuvo un p-valor bajo de nivel de significancia ( $p < 0.05$ ) y un coeficiente de correlación rho de Spearman fue de -0.365. Con esto se pudo concluir que el bajo nivel de estrés académico está relacionado con adecuados hábitos de estudio.

Ramírez (2020) realizó un estudio con la finalidad de determinar la relación entre los hábitos de estudio y estrés académico en una muestra de 59 alumnos entre

varones y mujeres de un colegio estatal en Huaral. La cual fue de tipo no experimental y transversal. Empleándose para la recolección de los datos el Inventario de Hábitos de Estudio Casm – 85 y el Inventario de Estrés Académico SISCO. Los resultados obtenidos demuestran que existe relación ( $\rho = -0.287$ ) significativa ( $p < 0.05$ ) e inversa entre las variables estudiadas. Además, se observó que el 38% de los escolares posee un nivel alto de estrés académico por lo cual se recomienda intervención psicológica para prevenir trastornos psicológicos consecuentes.

Castillo y Huamán (2019) realizaron un estudio con el fin de identificar la relación entre las variables clima social escolar y estrés académico en 320 alumnos de entre 11 a 15 años del primer año de secundaria de diferentes instituciones nacionales de Lima. Este fue un estudio transversal de tipo correlacional. Para tal investigación los autores usaron la escala de SISCO del estrés académico y el inventario de Clima Escolar Social - Reducido (Gómez, 2009). Las conclusiones a las que se llegaron muestran que no existe correlación entre el clima social escolar y el estrés académico, lo cual también muestra que no se presentan problemas en los estudiantes a estos niveles.

Cueva (2019) realizó una investigación cuyo objetivo era establecer la relación existente entre los hábitos de estudio y el estrés escolar de 121 escolares de cuarto y quinto grado del nivel secundaria de un colegio de Santa Anita. El enfoque de la presente exploración fue no experimental transversal de tipo cuantitativo y correlacional. Para llevar a cabo dicho estudio se contó con los siguientes instrumentos: el Cuestionario de hábitos y técnicas de estudio CHTE y el Inventario de Estrés Académico SISCO. Frente a esto se encontró que existe una baja correlación negativa y en la cual no se encuentra significancia ( $p = 0.055 > 0.05$ ;  $r =$

0.175) entre las variables. Con esto podemos inferir que no existe relación significativa entre las variables de estudio, no generando problemas en los estudiantes.

Núñez (2019) a través de una investigación cuyo objetivo fue determinar la relación existente entre la variable estrés académico y la variable hábitos de estudio, en alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Guillermo Billinghurst en Puerto Maldonado en Madre de Dios, cuya población estaba constituida por 135 estudiantes. Para lo cual se realizó un estudio transversal y no experimental. Frente a la cual utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio Casm – 85 y el Inventario de Estrés Académico SISCO. Se halló relación existente entre las variables en un grado de intensidad bajo, siendo ( $r=2.03$ ,  $p< 0.042$ ). Frente a lo cual recomendó realizar capacitaciones a los docentes y realizar charlas a los estudiantes para prevenir el estrés académico.

Así mismo es de suma importancia para tener un mejor panorama de lo estudiado, conocer las definiciones de algunos autores sobre el tema estudiado, es así que Tito (2019) definió los hábitos de estudio como pautas de conductas adecuadas que garantizan un buen desenvolvimiento de los alumnos, puesto que fortifica la competencia entre estudiantes y hace que se adapten mejor a su medio escolar.

Por otro lado, Zárate (2018) manifiesta que son el grupo de procedimientos que usan los alumnos de manera involuntaria como consecuencia de muchas repeticiones. Además, el autor menciona que estas son necesarias en el desarrollo estudiantil dado que mejoran el rendimiento académico y las conductas aceptables socialmente.

Así mismo, Vicuña (1999) menciona que los hábitos son aquellos patrones conductuales aprendidos previamente, que se manifiestan de manera mecánica en

situaciones rutinarias, con respecto a lo académico refiere que son los estilos en los que el estudiante se organiza para desarrollar sus actividades estudiantiles y los procedimientos que sigue para llevarla a cabo en todos los ambientes en los cuales se dan las instancias académicas (como se citó en Figueroa et al. 2019).

Sánchez (2002) postula que los hábitos de estudio son las conductas repetitivas que realizan los estudiantes para hacer frente a nuevos contenidos y así poder conocer, comprender y aplicarlo en diversas situaciones académicas según surja la necesidad.

Así también, Fernández (1998) menciona que los hábitos de estudio son aquel conjunto de hábitos de trabajo intelectual cuyo fin es dar capacidad al estudiante para adquirir una mejor y más profunda asimilación, creación y transformación de valores culturales (como se citó en Mondragón et al., 2017).

Por otro lado, Galindo y Galindo (2011) alegan que estos son el conjunto de acciones psíquicas que deben manejar los estudiantes para mejorar su aprendizaje sin que se le deba ordenar, es decir, este debe ser voluntario lo cual requiere de una motivación.

Por otro lado, Paredes (2018) menciona que son las acciones que el estudiante realiza para adquirir mayor y mejor conocimiento como: buscar significado, hacer resúmenes, subrayar, repasar lo aprendido, resaltar las ideas importantes, hacer mapas, entre otros. Así mismo la autora menciona que las conductas en las cuales se tiene una manera determinada de realizar las actividades escolares como: iniciar por lo más sencillo, priorizar ciertas tareas, leer y entender qué significa lo que se está estudiando, se conoce como hábitos para saber cómo realiza sus tareas. Otra de las definiciones que se realiza es acerca de los hábitos para saber cómo se dispone para las evaluaciones, dentro de la cual se encuentran acciones que el individuo realiza

antes de rendir exámenes, dentro de estas se encuentran el tener horarios determinados para estudiar, el tiempo de anticipación con el que estudia, entre otros.

También considera a otro de los hábitos la manera en que el estudiante escucha las clases que se le imparte, nos menciona que son aquellas conductas establecidas que tiene el estudiante como por ejemplo no distraerse, solicitar que se le aclare algún tema que no se comprendió bien o tomar apuntes, finalmente alega que las acciones que realiza el estudiante mientras estudia como por ejemplo comer, estar o no en redes sociales o atenderlas brevemente, mantener la TV prendida o escuchar música se conocen como hábitos que acompañan al estudiante mientras realiza sus actividades escolares en casa.

Finalmente, Najarro (2020) menciona que los hábitos de estudio son el modo en que los individuos enfrentan diariamente los quehaceres académicos, es decir, aquella costumbre de aprender adecuando a su conveniencia los recursos con los que cuenta, por ejemplo, el tiempo, las técnicas, espacios, métodos, entre otros.

Además, Najarro (2020) postula cinco tipos de hábitos de estudio, entre los cuales se encuentran: la manera en que el sujeto estructura su momento de estudiar, es decir si el estudiante realiza anotaciones o revisión de lecturas, otra de ellas son las técnicas utilizadas para resolver el quehacer estudiantil, como por ejemplo realizar las labores en un momento específico o indagar el concepto de las palabras que no se entiendan, entre otros. Tenemos también la forma en la cual el estudiante se dispone para un examen, si es que le dedica el tiempo necesario o no. Así mismo, el cómo el estudiante se predispone a escuchar lo asignado para el día, si este sostiene la atención o si es fácil de captar su atención. Y finalmente, cómo este repasa las lecciones aprendidas en el hogar.

Por otro lado, menciona que existen hábitos a los que se les estima como positivos si estos ayudan a mejorar las experiencias de aprendizaje y por el contrario, estos serán clasificados como negativos si dirigen al estudiante a obtener un bajo rendimiento académico.

Cedeño et al. (2020), mencionan que existen ciertos hábitos que poseen los estudiantes con éxito académico dentro de los cuales se encuentran: tomar apuntes, el cual no solo hace referencia a considerar la información más importante de aquello que nos están enseñando, sino a dividir esta información en el tiempo determinado para aprenderlo, tomando tiempos de descanso que es justamente el siguiente hábito, ya que según estudios científicos se deben realizar descansos de lo aprendido para que nuestro cerebro procese la información adquirida. Estos autores también mencionan que se debe crear un plan para estudiar pues esto permitirá que los estudiantes no se sientan abrumados por las diferentes actividades académica que se le presentan, además tener un calendario bien realizado ayuda a que la motivación de este no disminuya.

Realizar preguntas también debe ser un hábito en los estudiantes; ya que, mediante esto, se involucran en el aprendizaje y absuelven las dudas oportunamente, además se debe repasar regularmente, esto ayudará a retener el conocimiento a largo plazo en la memoria. Simular exámenes sobre los temas aplicados es otro hábitos muy adecuado para los estudiantes ya que los ayuda a practicar para posibles evaluaciones y mantener recordando los temas aprendidos, evitar distracciones es importante para realizar un adecuado aprendizaje ya que nos permite enfocarnos en el tema y no agregar información inadecuada, meditar, escuchar música son otros de los hábitos que se han encontrado que usan los estudiantes exitosos académicamente para estudiar y obtener notas altas.

Bedolla (2018) menciona que es importante que las escuelas den prioridad al manejo de los hábitos de estudio dado que ayudan al estudiante a poseer técnicas que le permitirán tener un mayor entendimiento y potenciar así su mejora académica. Por otro lado, Capdevilla y Bellmut (2016) refieren que estos no se deben valorar por la cantidad de horas que se estudia sino más bien por la calidad que se le brinda al estudio y que dicha calidad se verá reflejada en el rendimiento académico del estudiante.

Paredes (2018) menciona que es fundamental que los estudiantes tengan técnicas o hábitos dado que estas le ayudarán a que se logre un aprendizaje adecuado.

Existen diversos investigadores los cuales luego de múltiples estudios han postulados distintos modelos que tratan de explicar los hábitos de estudio, frente a esto hemos elegido dos que consideramos los más importantes para esta investigación.

El primero, postulado por Vicuña (2005), quien menciona cinco factores de los hábitos de estudio, estos son: los momentos de estudio, que hace referencia a las acciones que realiza el alumno mientras se encuentra estudiando como pueden ser oír música o ver programas de televisión o si se presenta algún tipo de interrupción. La siguiente, denominada "las clases", trata de visualizar si el estudiante escribe algunas ideas importantes de la clase impartida o cómo es su comportamiento en general dentro del aula de clase.

Así mismo postuló el denominado "trabajos académicos" en el cual se observa cómo el estudiante se desenvuelve frente a asignaciones grupales que se le presentan, la forma en que trabaja de manera grupal o individual, así como también se trata de conocer la manera en que este indaga acerca de información del tema

tratado. Otro de los componentes es la preparación de los exámenes, aquí se visualiza cómo y desde cuándo el alumno se prepara frente a evaluaciones, finalmente el comportamiento ante el estudio, en la que se indaga acerca de la organización para estudiar en general, si utiliza alguna y qué estrategia específica usa para estudiar (como se citó en Figueroa et al. 2019).

Pozar (2002) describe cuatro componentes que se encuentran inmersos en los hábitos de estudio. El primero hace referencia al entorno en el que se despliega el sujeto, si es que este participa o si presenta dificultades. Por otro, lado postula acerca de la planificación del estudio, la cual se refiere a cómo el escolar se organiza para detallar cómo llevará a cabo las tareas asignadas. Otro componente es el uso de materiales, es decir si el estudiante hace uso de estrategias para la lectura y cómo las maneja. Finalmente, la asimilación de los contenidos, en esta se busca indagar cómo el alumno recuerda lo aprendido (como se citó en Zarate, 2018).

Domínguez (2018) menciona que es de suma importancia poseer un ambiente adecuado que beneficie el poder adquirir buenos hábitos de estudio, este no necesariamente debe ser espacioso, pero si lo suficientemente cómodo y con el mobiliario adecuado para que el estudiante desarrolle sus actividades sin inconvenientes. Otro de los requisitos es tener una temperatura que no sea extrema ya que esto puede afectar el rendimiento, es preferible que la iluminación sea natural para evitar el cansancio o forzar la vista, dado que, traería problemas de salud al estudiante. Finalmente, la postura debe ser la adecuada, es decir, debe estar estirado con la espalda apoyada en el respaldo de la silla ya que de lo contrario una postura inadecuada hará que el estudiante tienda a quedarse dormido.

Por otro lado, Enríquez et al. (2015) postulan que las condiciones ambientales son un factor fundamental que ayuda a establecer adecuados hábitos de estudio, los

autores mencionan además que existen otros factores importantes sin los cuales la adquisición de hábitos de estudio se haría más dificultosa, así por ejemplo un ambiente adecuado, con un espacio que permita tener mobiliarios necesarios para desarrollar las actividades designadas, sin distracciones ni ruidos y con un ambiente familiar que motive tanto en el éxito como en el fracaso.

Otro es el aislamiento, refiriéndose a este como aquel lugar que se encuentra lejos de distracciones como celulares, computadoras o televisores mientras se está estudiando, ya que esto estimula el oído y la vista, lo cual no permite el adecuado desarrollo de un hábito de estudio, el siguiente mencionado por los autores es el mobiliario, de este se menciona que se debe ordenar todo aquel material que ayude a favorecer el aprendizaje. Otra de las recomendaciones que hacen los autores es que los mobiliarios sean rígidos pero cómodos para que permitan una adecuada postura en el estudiante, además si fuera posible se recomienda que los estudiantes cuenten con una tabla o pizarra donde puedan ordenar las actividades que tienen.

La ventilación y temperatura del ambiente también son un factor importante que se debe tomar en cuenta, dado que los extremos de temperatura, ambientes cerrados o con mala ventilación tienen un efecto negativo tanto en la concentración como en el rendimiento del estudiante. Junto con estos aspectos, los autores mencionan que la iluminación es un factor importante a la hora de realizar tareas, es por esto recomiendan que esta sea natural o en el caso de que sea artificial, que no dé directamente a los ojos del estudiante ya que puede causar fatiga visual entre otras enfermedades, etc.

Otro factor importante según los autores es la postura, pues aconsejan tener la espalda y el tronco estirados y apoyados adecuadamente a la silla, manteniendo el material de estudio a una distancia de 30 cm para disminuir el cansancio visual. Por

otro lado, se debe evitar estudiar en lugares de descanso como la cama, el sofá, hamacas, entre otros, pues en estos lugares el cuerpo se dispone a descansar y es posible que a la mitad de la sesión de estudio el estudiante se quedará dormido.

Los siguientes niveles presentados se tomaron del inventario con el que está realizando la investigación, pero la conceptualización que se presenta se tomó de Vildoso (2003) quien conceptualiza los niveles de la siguiente manera:

Nivel muy positivo, se posicionan en este nivel aquellos estudiantes que presentan hábitos cuya eficacia se ve reflejada en el proceso de aprendizaje de las distintas áreas de estudio.

El siguiente es el nivel positivo, en el cual los estudiantes que se encuentran en este rango poseen un mayor número de hábitos de estudio que les ayudan en el aprendizaje, sin embargo, hay algunas modificaciones o técnicas que se deben mejorar.

Luego se encuentra el nivel de tendencia a positivo, aquí se ubican aquellos estudiantes que poseen ciertos hábitos de estudio que son significativamente positivos, sin embargo, el recojo de información o las técnicas que están utilizando quizá no sean las más adecuadas, dándole como resultados un rendimiento medio en el ámbito académico, es por ello por lo que es necesario revisar estos hábitos y modificarlos para obtener resultados satisfactorios.

Así mismo se encuentra el nivel de tendencia a lo negativo, en el cual los estudiantes que se encuentran en este nivel poseen hábitos de estudio que no son los más adecuados, siendo casi iguales al nivel negativo, ya que la manera en que recogen información o usan las técnicas no es adecuada por lo cual deben modificarlo para obtener los resultados requeridos.

En el nivel negativo se encuentran aquellos estudiantes cuyo rendimiento académico es bajo, no significa que todos aquellos que se encuentran en esta categoría posean un nivel de inteligencia bajo, sin embargo, las técnicas y forma en que realizan los trabajos les impide tener resultados positivos en el ámbito académico.

Finalmente, el nivel muy negativo en el cual los estudiantes que se encuentran en esta categoría muestran una conducta pasiva frente a los estudios, es decir hay poco esfuerzo de su parte y corren el riesgo de fracasar no por incapacidad sino por el uso de métodos inadecuados para estudiar.

El siguiente punto a investigar en este apartado es sobre el estrés académico en el cual se hallaron diversas conceptualizaciones y se eligieron las más adecuadas como la de Gómez y Escobar (2002) quienes refieren que la palabra estrés proviene del latín, "*stringere*" que se podría traducir como "oprimir" o "apretar". Así mismo, manifiestan que en el siglo XVII el estrés hacía referencia o se utilizaba para definir el sufrimiento, privación y las calamidades, entre otras. Luego en el siglo XVIII se dejó de lado el concepto un tanto emocional para darle paso al factor desencadenante de dichas reacciones.

Por otro lado, Selye (1976) luego de diversos estudios menciona que el estrés es aquella respuesta no definida que presenta el organismo frente a distintas exigencias que son ejercidas sobre él mismo.

Así mismo, Orlandini (1999) la define como la respuesta psíquica que se caracteriza por pensamientos, emociones y acciones frente a una situación amenazante, y que se da a conocer por medio de conductas como estados de perplejidad, de ansiedad, de humor o de agresión. Además, sostiene que el estrés académico es aquel que se da cuando la persona que está cursando alguna etapa académica percibe algún tipo de incertidumbre.

Por otro lado, Barraza (2007) lo define como aquel procedimiento sistémico de naturaleza adaptativo e intrínsecamente psicológico, así mismo este afirma que pasa por tres situaciones: la primera, en la cual el estudiante se siente claudicado en distintos ambientes escolares, por diversos requerimientos que el alumno estima como estresor, a este se le denomina input. El segundo hace referencia a la circunstancia estresante que genera una desestabilidad sistémica por la cual se desencadenan ciertos síntomas que perjudican al estudiante. Finalmente, la inestabilidad sistémica orilla al alumno a buscar soluciones para volver a ese equilibrio inicial, a esto se le denomina output.

Caldera et al. (2007) sustentan que este tipo de estrés se manifiesta como resultado de los requerimientos que se asignan en el entorno estudiantil, en el cual se ven afectados tanto profesores como estudiantes.

Diversos son los autores que han tratado dar a conocer las causas que desencadenan en el estrés. En el presente apartado se dará a conocer a aquellos quienes a través de investigaciones nos acercan a una conceptualización de estos.

Vinaccia (2003) menciona que el padecer de enfermedades crónicas hace que el individuo modifique todo su plan y hábitos de vida, esto puede generar que se encuentre vigilante frente a muchas situaciones que puedan perjudicar su diagnóstico, trayendo como consecuencia, si el sujeto no tiene; una buena educación, una forma positiva de afrontar la vida y demás repertorios conductuales, que el individuo se sienta más estresado por la vulnerabilidad en la que se encuentra.

Según Dorantes y Matus (2002) las causas del estrés social se deben a que en las grandes ciudades se da la aglomeración o la mala ubicación poblacional, esto genera que las personas se sientan como en incubadoras las cuales tienen como consecuencias que se den comportamientos desadaptativos que perjudican a la

sociedad. A esto debemos sumarle, los ruidos, la congestión de autos y personas, además de la competitividad por puestos de trabajo, ya que al haber cantidades elevadas de personas son escasos los puestos haciendo mucho más difícil el poder sustentar la canasta familiar.

Existe una teoría fundamentada por Rodríguez y Alonzo (2004) denominada “síndrome del edificio enfermo”, la cual hace referencia al grupo de molestias por diferentes agentes inoculadores, que manifiestan los habitantes de una edificación, quienes luego de marcharse de dicho lugar muestran ciertas mejoras con respecto a su salud. Las causas predominantes que desencadenan esta situación pueden ser el bullicio, moho, luz aturdidora, humedad, insectos, entre otros.

López et al. (2014), clasifican el estrés en tres partes, la primera; el estrés agudo, el cual se da de manera temporal. Se percibe cuando el sujeto nota un peligro inminente, luego de que es percibido, el cerebro envía la información al cuerpo quien reacciona con aceleración del ritmo cardíaco y respiración, tensión muscular, entre otras. La segunda, es el estrés crónico el cual se presenta mayormente por la acumulación de situaciones estresantes o una sola situación que ha perdurado una larga temporada.

Las manifestaciones físicas que se presentan son: transpiración en exceso, palpitations o sacudidas de diversas partes del cuerpo, insomnio, desgaste energético, pérdida del apetito o por el contrario se sobrealimentan, a nivel psicológico la persona presenta pensamientos pesimistas, disminución en el área intelectual y creativa. Finalmente, el estrés anticipatorio el cual se presenta antes de la circunstancia por la cual se genera el estrés y la expresión de esta puede ser con síntomas parecidos o iguales al estrés crónico o agudo. Muchas veces se presenta sin razón claramente definida.

Por otro lado, Selye (1976), después de muchos estudios realizados acerca del estrés, propone que el organismo brinda una respuesta tras haber percibido un estímulo estresor del ambiente y esta respuesta se puede dividir en tres etapas. La fase inicial es la de alarma, en la cual el cuerpo percibe el estresor y esto genera distintas respuestas de tipo fisiológicas y psicológicas que lo preparan para enfrentar esta situación. Todo esto influenciado por distintos factores que se generan alrededor del individuo siendo un gran influyente ante dicha situación estresante.

La resistencia es la segunda fase, en la cual se genera una adecuación a la circunstancia estresante. Así mismo esta fase trae cierto desarrollo físico y psicológico por los cuales se intenta negociar para que esta resulte menos dañina pero aun así esto no exime de situaciones que conllevan un costo para el individuo que lo dejan a un nivel de desgaste significativo. Finalmente, la tercera es la fase de agotamiento la cual se da cuando los recursos de resistencia se agotan, esta suele traer consigo consecuencias crónicas o irreversibles.

Neidhardt et al. (1989), manifiestan que Selye reconoció dos tipos de estrés uno de ellos quiebra el equilibrio entre la mente y el cuerpo e imposibilita la respuesta conveniente a circunstancias diarias dado que es considerablemente excesivo y conduce a la angustia, este es conocido como distrés. Por otro lado, definió al eustrés como aquel que posibilita que el individuo se desenvuelva de manera óptima y alcance su pleno potencial dada su adecuada salud tanto física como mental.

Estos aportes de clasificación nos dan luces de los procesos por los cuales pasa el organismo cuando está frente a situaciones estresantes y las respuestas que tiene en las que concuerdan los autores antes mencionados. Una situación que se debe tener en cuenta dado que muchas de las reacciones son perjudiciales y traerán consigo problemas a la salud irreversibles (como se citó en Naranjo, 2009).

Así mismo, Barraza (2004), menciona que existen distintos tipos de estímulos que generan estrés a nivel académico, entre los cuales se encuentran: competitividad grupal, exceso de tarea, los exámenes, entorno poco agradable, escasos incentivos, poco tiempo para hacer la tarea y discusiones con los compañeros.

Por otro lado, Polo et al. (1996) luego de diversos estudios menciona que existen otros tipos de estresores a nivel académico los cuales agrupa en: exámenes, exposiciones, exceso de tareas, excesivos alumnos para un solo aula, poco tiempo para entregar las asignaciones, competitividad entre estudiantes, trabajos en grupo.

Podemos ver que los autores coinciden en ciertos tipos de estresores que se presentan a nivel académico, los cuales causan malestares significativos haciendo que se presenten síntomas físicos que deterioran al organismo.

En este apartado se dan a conocer seis teorías que tratan de explicar qué y porqué se genera el estrés.

La primera es la teoría basada en la respuesta, esta teoría fue desarrollada por Selye (1960) en la cual sostiene que diversos estímulos pueden definirse como estresantes siempre y cuando estimulen en el individuo una respuesta que cubra la necesidad de readaptación.

Dicha respuesta puede ser invariable y activa múltiples sistemas en el cuerpo humano que si se mantienen en el tiempo puede desencadenar en un síndrome de estrés. Según el autor el estrés de por sí no es algo malo que se deba eludir, sino que por el contrario muchas veces este puede ser satisfactorio y necesario pues la ausencia de éste podría desencadenar en la muerte (como se citó en Sandín et al., 1995).

La siguiente es la teoría basada en el estímulo desarrollada por Holmes y Rahe (1967), quienes investigaron el estrés y determinaron que el estímulo ambiental es el

responsable de que se genere el estrés alterando así el desempeño del organismo. Pero que no todos los estímulos estresores ambientales causan el mismo nivel de estrés en todos los individuos, sino que cada uno de ellos lo percibe estresante según los recursos con los que cuenta.

Así, dado que no todas las personas perciben las mismas situaciones estresantes que otras se trató de clasificar algunos tipos de circunstancias que resultan estresantes para la mayoría, entre estas se encuentran: la frustración, el aislamiento, algún tipo de enfermedad, percibir amenazas, entre otros.

Por otro lado, presentamos la teoría basada en la interacción de Lazarus y Folkman (1984) quienes mencionan que esta tiene origen en las interacciones de los sujetos con su ambiente y le dan mayor importancia a las causas psicológicas específicamente a la cognición que interviene entre las respuestas estresantes y los estímulos. Estas teorías a diferencia de las mencionadas anteriormente sostienen que el estrés es la valoración que le da el sujeto a lo que está sucediendo.

Los autores distinguen tres modelos de evaluación, la primera, llamada evaluación primaria que se da con cada acercamiento a algún requerimiento externo o interno y puede abrir paso a otros tipos de evaluaciones como por ejemplo: la amenaza, que es adelantarse a algún daño que puede ocurrir, el daño o pérdida, que se refiere a algo que ya ha ocurrido y el desafío, el cual hace alusión al valor que le da un sujeto a la situación amenazante, frente a las cuales se siente con la firmeza de poder superarlas. Y finalmente el beneficio, el cual no generará estrés en el sujeto dada la valoración que le da al estímulo.

Así también es importante mencionar la teoría sistémico cognoscitivista el cual fue propuesto por Barraza y Silverio (2007) en el que postulan cuatro hipótesis, la primera hace referencia a los sistemas y procedimientos que se generan en tres

etapas: da inicio con la entrada de estímulos estresores (input), luego de percibir estos estímulos se presentan los síntomas que generan un desequilibrio. Finalmente, el organismo usa sus recursos de afrontamiento (output).

La siguiente hipótesis hace referencia a que el estrés académico es un estadio fundamentalmente psíquico, ya que los organismos realizan una valoración del nivel estresor que el estímulo representa para estos, dado que no todos son iguales y no valoran las situaciones de la misma manera.

Otra hipótesis clasifica la sintomatología del estímulo estresor, en reacciones corporales, reacciones emocionales y conductuales. Esta teoría está basada en el Modelo Transaccional del Estrés de Lazarus y la Teoría de Sistemas de Colle. Finalmente, la hipótesis del afrontamiento en la cual se restaura la homeostasis dadas las estrategias con las que cuenta el individuo.

Asi mismo se presenta la teoría psicobiológica propuesta por Román et al. (2008) quienes sostienen que el estrés académico viene a ser un estímulo, una respuesta o las dos a la misma vez. Estos lo reconocen por la condición en la que se presentan los estímulos que genera tal estrés y las respuestas que causa en el organismo. Esta teoría se ha encaminado a indagar acerca de los estímulos estresantes que se generan en el contexto escolar, que no para todos los estudiantes son los mismos pues depende mucho del entorno en el que se despliegan y los recursos con los que cuentan.

Finalmente es importante mencionar la teoría personológica la cual está fundamentada en el modelo de Lazarus y Folkman (1986) quienes dan prioridad al desarrollo cognitivo dado que para dichos autores son de vital importancia cuando se trata de conocer el porqué de ciertas manifestaciones de estrés. En esta teoría también se considera importante conocer la valoración que le da el sujeto al estresor,

los requerimientos que este conlleva y las estrategias de afrontamiento con las que cuenta el sujeto para conocer si dicho estresor va a sobrepasar sus recursos o no (como se citó en Pérez y Rodríguez, 2011).

Se han tomado como referencia las categorías presentadas por Barraza (2007), sin embargo, no se han encontrado conceptualizaciones específicas de los niveles, es por ello por lo que se realizarán las conceptualizaciones en base a los indicadores que presenta el inventario y a la bibliografía investigada.

El estrés bajo hace referencia a aquellos eventos o situaciones en las que el individuo hace uso de las estrategias que posee para afrontar situaciones estresantes que no generan en este un desequilibrio.

Las personas que se encuentran en el nivel de estrés medio cuentan con estrategias de afrontamiento, pero no son las más adecuadas para que el individuo haga frente al estrés que presenta, si bien genera un desequilibrio, este no es lo suficientemente significativo, por lo cual el individuo puede hacer uso de sus estrategias de afrontamiento o mejorar las que posee.

Los individuos que se encuentran en el nivel de estrés alto presentan un desequilibrio significativo a nivel físico, psicológico y social derivado del estrés por el que están pasando y las inadecuadas o nulas estrategias de afrontamiento que poseen. Esto tiene consecuencias negativas en los distintos ámbitos mencionados.

En el siguiente apartado se presentan las definiciones conceptuales de la terminología empleada en la actual investigación.

Orlandini (1999) define el estrés como la respuesta psíquica que se caracteriza por pensamientos, emociones y acciones frente a una situación amenazante, y que se da a conocer por medio de conductas como estados de perplejidad, de ansiedad, de humor o de agresión.

Según Enríquez et al., (2015) la palabra hábitos proviene del latín *habere*, el cual significa poseer, obtener alguna cosa que antes no se tenía. Es decir, la palabra hábito hace referencia a una condición que obtenemos, la cual aprendemos dado que se repite por la frecuencia y el orden que llevamos al realizarla.

Según la Organización Mundial de la salud (OMS, 2022), la adolescencia es una etapa que comprende desde los 10 años hasta los 19 años, esta se considera una etapa fundamental de desarrollo pues se dan cambios a nivel físico, psicológico y social.

Espejo et al., (2015) manifiestan que los estresores se definen como aquellos estímulos desagradables y perturbadores que amenazan la integridad y producen estrés. Por otro lado, clasifican los estresores en: físicos, los cuales hacen referencia a las condiciones que dañan nuestro cuerpo, psicológicos, que son aquellas amenazas que provocan reacciones intrínsecas y estresores psicosociales los cuales derivan de las interrelaciones que tienen los individuos.

González (1997) menciona que el aprendizaje es el aumento del conocimiento y la adquisición de datos importantes para usarlos en la práctica.

Según la Real Academia Española (2022), el significado de nivel se le otorga a altura que algo alcanza o en la que se le coloca, así mismo se le conoce a la medida que obtiene cierta cantidad o la escala que obtiene.

El Ministerio de Salud (MINSA, 2017) menciona que la institución educativa es todo aquel espacio en el que los menores encuentran un mayor alcance del conocimiento educativo, en el cual interaccionan con personas de su misma edad y a la vez aprenden una serie de conductas prosociales que le ayudarán en su desarrollo social para una adecuada adaptación a los retos de la vida adulta.

El proyecto de investigación es relevante a nivel educativo, puesto que no existen muchas investigaciones con estos tipos de variables y población, realizadas en Lima Sur. Además, ahora que los estudiantes están volviendo a la presencialidad es importante conocer qué hábitos de estudio poseen y en qué nivel de estrés se encuentran.

Así mismo, a nivel teórico, la presente investigación brindó datos actualizados a la comunidad científica acerca del estrés académico y los hábitos de estudio, siendo un referente para nuevas investigaciones y de esta manera tener una visión más amplia del problema a tratar.

A nivel práctico, los resultados obtenidos evidenciaron la situación actual de los estudiantes con referencia a las variables de estudio; dado que, se hallaron los niveles de estas; así como, también la correlación entre ellas. Toda la información obtenida en la presente investigación se le brindó al director de la Institución, así como también al departamento psicológico para que estos puedan realizar la intervención pertinente.

A nivel metodológico, se realizaron las evaluaciones de las variables a través de instrumentos psicológicos de medición, por medio de una prueba piloto, en la cual se determinó la confiabilidad y validez para posteriormente realizarlo con la muestra total.

Es por ello por lo que se halló importante realizar la presente investigación la cual tiene los siguientes objetivos:

Determinar la relación existente entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Lima Sur, 2022. Así como también, identificar los niveles de hábitos de estudio de los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Lima Sur, 2022.

Además de identificar el nivel de estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Lima Sur, 2022, identificar la relación entre los hábitos de estudio y las dimensiones del estrés académico en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Lima Sur, 2022. Finalmente, identificar la relación entre el estrés académico y las dimensiones de la variable hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Lima Sur, 2022.

Para llevar a cabo el proyecto de investigación se hallaron limitaciones teóricas dado que se han encontrado pocas investigaciones con antecedentes directos y relacionados a la población elegida. Por lo que se ha optado por utilizar antecedentes indirectos que estén relacionados con alguna de las variables de estudio. Además, se presentaron limitaciones para acceder a la población dado que el tiempo otorgado por la institución educativa fue muy corto.

**CAPÍTULO II**  
**MÉTODOLOGÍA**

## 2.1 Tipo y diseño de investigación

El presente estudio es de tipo correlacional dado que busca conocer la relación entre dos variables (hábitos de estudio y estrés académico) y no el explicar las causas o consecuencias de estas (Bernal, 2010).

Corresponde a un diseño no experimental dado que, como nos menciona Carrasco (2015), las variables no fueron manipuladas. Así mismo es de corte transversal dado que se describe la relación entre dos variables en un periodo determinado.

## 2.2 Población, muestra y muestreo

La población investigada está constituida por 523 estudiantes de ambos sexos, 256 hombres y 267 mujeres de entre 12 a 18 años que cursan el nivel secundario de la Institución Educativa “Víctor Morón Muñoz” del distrito de San Bartolo en el año escolar 2022.

Para hallar la muestra se realizó la siguiente fórmula:

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

Donde:

n: Tamaño de la muestra = 222

Z: Nivel de confianza al 95% p:

Probabilidad de éxito = 0.5 q:

Probabilidad de fracaso = 0.5 N:

Tamaño de la población = 523

e: Margen de error = 5%

**Tabla 1***Distribución de la población y muestra según grado de estudio*

Grado de instrucción	Población	%	Muestra	%
Primero	109	20.84	46	20.84
Segundo	112	21.41	47	21.41
Tercero	101	19.31	43	19.31
Cuarto	101	19.31	43	19.31
Quinto	100	19.12	43	19.13
Total	523	100	222	100

La población con la cual se llevó a cabo este estudio está conformada por 523 estudiantes; 109 de primero, 112 de segundo, 101 de tercer, 101 de cuarto y 100 de quinto. Para la muestra se contó con 46 estudiantes de primero, 47 de segundo, 43 de tercero, 43 de cuarto y 43 de quinto. Dichos alumnos se encuentran inscritos en la institución educativa secundaria, los cuales fueron elegidos mediante muestreo no probabilístico.

**Tabla 2***Distribución de la población según edad*

Edad	fx	%
12	71	13.6
13	116	22.2
14	101	19.3
15	93	17.8
16	107	20.5
17	30	5.7
18	5	1.0
Total	523	100.0

En la tabla 2 podemos observar que existe un mayor porcentaje (72.9%) de estudiantes de entre 12 a 15 años, mientras que existe un menor porcentaje (27.1%) que oscilan en edades entre 16 a 18 años.

### ***Criterios de inclusión***

Fueron incluidos en la investigación todos aquellos estudiantes los cuales asistieron a clases el día en el que se aplicaron los instrumentos y cuyos padres firmaron con respuesta positiva el asentimiento informado para que puedan responder los instrumentos.

### ***Criterios de exclusión***

Serán excluidos todos los estudiantes que no estén matriculados en dicha institución y aquellos a los que sus padres no hayan firmado el asentimiento informado.

## **2.3 Hipótesis**

### ***Hipótesis general***

HG: Existe relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Lima Sur, 2022.

### ***Hipótesis específicas***

H1: Existe relación significativa entre los hábitos de estudio y las dimensiones del estrés académico en los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Lima Sur, 2022.

H2: Existe relación significativa entre el estrés académico y las dimensiones de la variable hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Lima Sur, 2022.

## **2.4 Variables y operacionalización**

### ***Variable de estudio 1: Hábitos de estudio***

**Definición conceptual.**

Vicuña (2005) manifiesta que los hábitos son modelos comportamentales que se exhiben involuntariamente y de manera frecuente frente a determinadas circunstancias, estas se clasifican por su magnitud según el reforzamiento que se les haya brindado (como se citó en Figueroa et al., 2019).

### **Definición operacional.**

Se define como los puntajes obtenidos en el Inventario de Hábitos de estudio de (Vicuña, 2005, como se citó en Figueroa et al., 2019).

En la tabla 3 se presenta la definición operacional de la variable Hábitos de estudio la cual está constituida por 5 dimensiones, presenta dos tipos de respuestas, 5 niveles y es de escala de medición ordinal.

**Tabla 3**

*Operacionalización de la variable hábitos de estudio*

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categorías de respuesta	Escalas de medición
¿Cómo estudia usted?	Subrayar	1,2,3,4,	Siempre/ Nunca	Ordinal
	Buscar en el diccionario	5,6,7,8,		
	Memorizo	9,10,11		
	Copio tal cual dice en el libro	12		
¿Cómo hace Ud. sus tareas?	Me canso rápido y paso a otra tarea	13,15,16,17,18		
	Pido ayuda y dejo que me resultan todo	19,20,21		
¿Cómo prepara sus exámenes?	Estudio el mismo día del examen	24,25,26,28,29		
	Repaso antes del examen	,30,32,33		
¿Cómo escucha la clase?	Preparo un plagio	34,35,3		
	Trato de tomar apuntes	8,39,40,41,42,		
¿Cómo acompaña sus momentos de estudio?	Me canso rápido y paso a la otra tarea.	43,44,45		
	Me gustaría dormir	46,47,48,49,50		
	Requiero música	,51,52,53		

## **Variable de estudio 2: Estrés académico**

### **Definición conceptual.**

Es definido por Barraza (2007) como aquel procedimiento sistematizado de naturaleza adaptativa y fundamentalmente psicológico, así mismo dicho autor afirma que pasa por tres situaciones: la primera, en la cual el estudiante se siente claudicado en distintos ambientes escolares, por diversos requerimientos que se estiman como estresores, a este se le denomina “input”. El segundo, hace referencia a la circunstancia estresante que genera una desestabilidad sistémica por la cual se desencadenan ciertos síntomas que perjudican al alumno. Finalmente, la inestabilidad sistémica orilla al alumno a buscar soluciones para volver a ese equilibrio inicial, a esto se le denomina “output”.

### **Definición operacional.**

Se define como los puntajes obtenidos en el Inventario de Estrés académico de Barraza (2007). En la tabla 4 se muestra la definición operacional en base a las 3 dimensiones, 31 indicadores, 5 tipos de respuestas, 5 niveles y escala ordinal de medición de la variable estrés académico.

**Tabla 4**

#### *Operacionalización de la variable estrés académico*

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categoría de respuestas	Escalas de medición
Estresores	Competencia con compañeros	3,4,5,6,7,8,9,10	1=Nunca 2=Rara vez 3=Casi siempre	Ordinal
	Sobrecarga de tareas	11,12,13		
	Personalidad del docente	14,15,16,17		
	Evaluaciones	18,19,20		
	No entender temas	21,22		
	Participación en clase	23		
Síntomas	Reacciones físicas	24		
	Reacciones psicológicas	25		
Estrategias de afrontamiento	Habilidades asertivas	26,27,28,		
	Elaboración de tareas	29,30,31		



Muy positivo	11	8	8	10	8	37 a 45	71 a 80
Positivo	10	7	7	9	7	30 a 36	61 a 70
Tendencia (-)	5 a 6	2 a 3	2 a 3	3 a 4	3	15 a 21	41 a 50
Negativo	3 a 4	1	1	2	2	11 a 14	31 a 40
Media	6.39	3.44	3.49	4.56	3.63	21.51	
Desviación Estandar	2.13	2.02	2.14	2.49	1.82	6.9	

*Nota: Las puntuaciones directas (crudas) se obtienen siguiendo la clave de calificación original del CASM – 85.*

Así mismo, en el Perú, ha sido adaptado por Figueroa et al. (2019) en 2075 estudiantes de secundaria de distintas ciudades del país, como Arequipa, Chimbote, Lima y Pucallpa, en cuya adaptación se redujeron ciertos ítems, esta reducción tuvo una buena confiabilidad con una consistencia interna  $\geq 0.7$  y una adecuada validez de criterio.

### **Validez.**

A través del análisis factorial se realizó el análisis de la estructura interna para comprobar la validez del constructo de la variable hábitos de estudio.

Así por ejemplo en la tabla 6 podemos ver un excelente ajuste con respecto al índice de ajuste comparativo (CFI) y el índice de Turker - Lewis (TLI) dado que estos superan lo esperado ( $>0.95$ ). Por otro lado, los índices de RMSEA y SRMR se encuentran por debajo de 0.05 lo que nos indica que existe un adecuado ajuste en el modelo de cinco dimensiones en la estructura interna del constructo de la escala de hábitos de estudio.

**Tabla 6**

*Índice de ajuste de AFC para hábitos de estudio*

$X^2$	CFI	TLI	RMSEA [IC90%]	SRMR
10,426,337	0,95	0,98	0,031 [0,028; 0,034]	0,051

En la tabla 7 se pueden percibir las cargas factoriales estandarizadas de las cinco dimensiones de hábitos de estudio en los cuales todos los ítems poseen altas

cargas factoriales (>0.50), con excepción del ítem 8 (Factor 1), ítem 10 (Factor 1), ítem 35 (Factor 4) y el ítem 48 (Factor 5). Por otro lado, se pueden observar altas covarianzas entre cada uno de los factores.

A través de los resultados obtenidos en las tablas 6 y 7 se puede inferir que existe evidencia de una satisfactoria validez basada en la estructura interna del constructo para las puntuaciones de hábitos de estudio.

**Tabla 7**

*Cargas factoriales del índice de hábitos de estudio*

Factor	Ítem	Estimate	Std. Error	z	p	CI 95%		Std. Est.
						Li	Ls	
¿Cómo estudia usted?	HE1	0.267	0.025	10.74	< .001	0.218	0.316	0.595
	HE2	0.205	0.026	7.929	< .001	0.155	0.256	0.411
	HE3	0.249	0.024	10.492	< .001	0.203	0.296	0.546
	HE4	0.211	0.025	8.316	< .001	0.161	0.261	0.444
	HE5	0.165	0.024	6.807	< .001	0.118	0.213	0.399
	HE6	0.155	0.025	6.197	< .001	0.106	0.204	0.355
	HE7	-0.169	0.027	-6.254	< .001	-0.222	-0.116	-0.358
	HE8	-0.091	0.029	-3.151	0.002	-0.148	-0.035	-0.19
	HE9	0.147	0.025	5.787	< .001	0.097	0.197	0.32
	HE10	-0.088	0.03	-2.956	0,003	-0.147	-0.03	-0.179
¿Cómo hace usted sus tareas?	HE11	0.106	0.029	3.697	< .001	0.05	0.162	0.223
	HE13	0.133	0.022	6.034	< .001	0.09	0.177	0.276
	HE15	0.22	0.02	10.871	< .001	0.18	0.259	0.439
	HE16	0.139	0.023	6.028	< .001	0.094	0.184	0.279
	HE17	0.232	0.02	11.422	< .001	0.192	0.272	0.464
	HE18	0.074	0.016	4.61	< .001	0.042	0.105	0.22
	HE19	0.292	0.018	16.345	< .001	0.257	0.327	0.593
	HE20	0.257	0.019	13.637	< .001	0.22	0.294	0.514
¿Cómo prepara sus exámenes?	HE21	0.281	0.018	15.433	< .001	0.246	0.317	0.568
	HE24	0.13	0.023	5.578	< .001	0.085	0.176	0.267
	HE25	0.22	0.021	10.478	< .001	0.179	0.261	0.448
	HE26	0.223	0.021	10.766	< .001	0.183	0.264	0.453
	HE28	0.111	0.024	4.606	< .001	0.064	0.158	0.233
	HE29	0.237	0.019	12.454	< .001	0.2	0.274	0.546
	HE30	-0.196	0.023	-8.606	< .001	-0.241	-0.152	-0.393
	HE32	0.244	0.02	11.926	< .001	0.204	0.284	0.499
	HE33	0.191	0.022	8.833	< .001	0.148	0.233	0.398
	HE34	0.132	0.022	5.954	< .001	0.088	0.175	0.272
HE35	-0.004	0.021	-0.187	0.851	-0.045	0.037	-0.009	
	HE1	0.267	0.025	10.74	< .001	0.218	0.316	0.595

	HE2	0.205	0.026	7.929	< .001	0.155	0.256	0.411	
¿Cómo estudia usted?	HE3	0.249	0.024	10.492	< .001	0.203	0.296	0.546	
	HE4	0.211	0.025	8.316	< .001	0.161	0.261	0.444	
	HE5	0.165	0.024	6.807	< .001	0.118	0.213	0.399	
	HE6	0.155	0.025	6.197	< .001	0.106	0.204	0.355	
	HE7	-0.169	0.027	-6.254	< .001	-0.222	-0.116	-0.358	
	HE8	-0.091	0.029	-3.151	0.002	-0.148	-0.035	-0.19	
	HE9	0.147	0.025	5.787	< .001	0.097	0.197	0.32	
	HE10	-0.088	0.03	-2.956	0,003	-0.147	-0.03	-0.179	
	HE11	0.106	0.029	3.697	< .001	0.05	0.162	0.223	
	¿Cómo hace Ud. sus tareas?	HE13	0.133	0.022	6.034	< .001	0.09	0.177	0.276
HE15		0.22	0.02	10.871	< .001	0.18	0.259	0.439	
HE16		0.139	0.023	6.028	< .001	0.094	0.184	0.279	
HE17		0.232	0.02	11.422	< .001	0.192	0.272	0.464	
HE18		0.074	0.016	4.61	< .001	0.042	0.105	0.22	
HE19		0.292	0.018	16.345	< .001	0.257	0.327	0.593	
HE20		0.257	0.019	13.637	< .001	0.22	0.294	0.514	
HE21		0.281	0.018	15.433	< .001	0.246	0.317	0.568	
HE24		0.13	0.023	5.578	< .001	0.085	0.176	0.267	
HE25		0.22	0.021	10.478	< .001	0.179	0.261	0.448	
¿Cómo prepara sus	HE26	0.223	0.021	10.766	< .001	0.183	0.264	0.453	
	HE28	0.111	0.024	4.606	< .001	0.064	0.158	0.233	
	HE29	0.237	0.019	12.454	< .001	0.2	0.274	0.546	
	HE30	-0.196	0.023	-8.606	< .001	-0.241	-0.152	-0.393	
	HE32	0.244	0.02	11.926	< .001	0.204	0.284	0.499	
	HE33	0.191	0.022	8.833	< .001	0.148	0.233	0.398	
	HE34	0.132	0.022	5.954	< .001	0.088	0.175	0.272	
	HE35	-0.004	0.021	-0.187	0.851	-0.045	0.037	-0.009	
	HE38	0.253	0.017	14.628	< .001	0.219	0.287	0.552	
	¿Cómo escucha la clase?	HE39	0.302	0.017	17.696	< .001	0.269	0.336	0.605
HE40		0.259	0.018	14.29	< .001	0.224	0.295	0.519	
HE41		0.227	0.018	12.625	< .001	0.192	0.263	0.518	
HE42		0.277	0.017	16.13	< .001	0.243	0.31	0.557	
HE43		0.295	0.016	17.968	< .001	0.262	0.327	0.589	
HE44		0.262	0.018	14.784	< .001	0.227	0.297	0.528	
HE45		0.268	0.017	15.426	< .001	0.234	0.302	0.538	
HE46		0.207	0.028	7.495	< .001	0.153	0.261	0.42	
¿Cómo acompaña a sus momentos de estudio		HE47	0.089	0.025	3.526	< .001	0.039	0.138	0.201
		HE48	0.023	0.023	1.004	0.316	-0.022	0.069	0.059
	HE49	0.173	0.027	6.306	< .001	0.119	0.227	0.346	
	HE50	0.148	0.027	5.425	< .001	0.095	0.202	0.296	
	HE51	0.207	0.026	7.951	< .001	0.156	0.258	0.418	
	HE52	0.22	0.025	8.729	< .001	0.17	0.269	0.45	
	HE53	0.024	0.481	0.235	< .001	0.227	0.138	0.538	
	F1 -F2	0.345	0.025	0.072	< .001	0.234	0,345	0.42	
	F1 - F3	0.3	0.069	4.371	< .001	0.166	0.435	0.201	
	F1 - F4	-0.477	0.054	-8.788	< .001	-0.583	-0.371	-0.477	

F1 - F5	0.235	0.071	3.325	< .001	0.097	0.374	0.235
F2 - F3	0.916	0.042	21.92	< .001	0.834	0.998	0.916
F2 - F4	-0.841	0.04	21.268	< .001	-0.919	-0.764	-0.841
F2 - F5	0.617	0.064	9.637	< .001	0.491	0.742	0.617
F3 - F4	-0.792	0.042	19.005	< .001	-0.874	-0.71	-0.792
F3 - F5	0.51	0.067	7.594	< .001	0.378	0.642	0.51
F4 - F5	-0.642	0.052	-12.44	< .001	-0.743	-0.54	-0.642

### Confiabilidad.

Para efectos del presente estudio se aplicó la prueba de confiabilidad del instrumento, que se obtuvo mediante el alfa de Cronbach.

En la tabla 8 se puede observar las valoraciones de confiabilidad para los puntajes de las escalas de hábitos de estudio por medio de la consistencia interna. El omega de McDonald y el alfa de Cronbach son superiores a 0.85 en tres factores y en la escala total de confiabilidad se evidencia un valor inferior a 0.94 con las dos técnicas. Se puede concluir que dicha escala de hábitos de estudio presenta una alta confiabilidad en las medidas que posee.

**Tabla 8**

*Coefficientes de confiabilidad según dimensiones y escala total*

Dimensiones	ítems	$\omega$	$\alpha$
F1: ¿Cómo estudia Usted?	11	0.75	0.746
F2: ¿Cómo hace Ud. sus tareas?	8	0.922	0.921
F3: ¿Cómo prepara sus exámenes?	8	0.682	0.677
F4: ¿Cómo escucha la clase?	10	0.922	0.921
F5: ¿Cómo acompaña a sus momentos de estudio?	8	0.921	0.922
Hábitos de estudio	45	0.908	0.907

**Nota:**  $\omega$  = omega de McDonald,  $\alpha$  = alfa de Cronbach

### ***Inventario de Estrés académico SISCO***

El Inventario de Estrés Académico SISCO, elaborado por Arturo Barraza Macías (2007) cuenta con 31 ítems y tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés

académico en estudiantes de educación media a superior. El presente inventario se encuentra distribuido en tres dimensiones entre las cuales se encuentran los estímulos estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento. Para calificar dicho inventario es necesario otorgar los siguientes puntajes: 0 puntos si el individuo marca "Nunca", 1 para la opción "Rara vez", 2 puntos si marca "Algunas veces", 3 puntos si marca "Casi siempre" y 4 para la respuesta "siempre".

Así mismo si el individuo ha obtenido entre 0 a 20 puntos podemos decir que se encuentra en un nivel de estrés académico "bajo", por otro lado, si obtiene un puntaje entre los 21 a 40 puntos, quiere decir que se encuentra en un nivel de estrés académico medianamente bajo, así mismo si este obtiene puntajes de 41 a 60 se hallará en un nivel medio, de entre 61 a 80 corresponde a un nivel medianamente alto y si obtiene entre 81 a 100 será ubicado en un nivel de estrés académico alto.

**Tabla 9**

*Puntuaciones del Inventario de Estrés Académico*

Rango	Categoría
0 a 20	Bajo
21 a 40	Medianamente bajo
41 a 60	Medio
61 a 80	Medianamente alto
81 a 100	Alto

El presente instrumento ha demostrado poseer una adecuada confiabilidad en alfa de Cronbach (.90) el cual a través de la consistencia interna obtenida del inventario nos permite sostener que los ítems son considerados homogéneos. Por otro lado, podemos observar que posee una adecuada validez de consistencia interna.

En nuestro país, fue adaptado por Quito (2019), quien aplicó el inventario a 977 estudiantes de nivel secundaria de entre 11 y 17 años, pertenecientes a una

institución educativa Pública del distrito de Breña. Frente a lo cual se obtuvo una confiabilidad de 0.916 según el alfa de Cronbach y de 0.918 según el coeficiente omega, así mismo, la validez de contenido se obtuvo a través de V de Aiken en la cual 1.00 fue el puntaje de la mayoría de los ítems a excepción de los ítems 18, 19, 20, 26 y 31 quienes consiguieron puntajes de 0.97. Por otro lado, la validez del constructo demostrada a través del análisis factorial confirmatorio logró un puntaje de 2.982.

### **Validez.**

A través del análisis factorial se realizó el análisis de la estructura interna para comprobar la validez del constructo de la variable estrés académico.

### **Validez de constructo.**

La investigación realizada ha demostrado tener propiedades psicométricas adecuadas con resultados satisfactorios.

Así, por ejemplo, en la tabla 10 podemos ver un excelente ajuste con respecto al índice de ajuste comparativo (CFI) y el índice de Turker - Lewis (TLI) dado que estos superan lo esperado ( $>0,95$ ). Por otro lado, los índices de RMSEA y SRMR se encuentran por debajo de 0.05 lo que nos indica que existe un adecuado ajuste en el modelo de tres dimensiones en la estructura interna del constructo de la escala de estrés académico.

**Tabla 10**

*Índice de ajuste de AFC para estrés académico*

$X^2$	CFI	TLI	RMSEA [IC90%]	SRMR
591,428	0,986	0,985	0,028	0,055

En la tabla 11 se puede percibir las cargas factoriales estandarizadas de las tres dimensiones del estrés académico, en los cuales todos los ítems poseen altas

cargas factoriales ( $>0.50$ ). Por otro lado, se pueden observar altas covarianzas entre cada uno de los factores

**Tabla 11**

*Cargas factoriales del índice de estrés académico*

Factor	ítem	Estimate	Std. Error	z	p	IC 95%		Std. Est.
						Li	Ls	
Estresores	EA3	0.588	0.058	10.072	< .001	0.473	0.702	0.500
	EA4	0.696	0.055	12.547	< .001	0.587	0.804	0.630
	EA5	0.53	0.052	10.259	< .001	0.428	0.631	0.495
	EA6	0.668	0.053	12.486	< .001	0.563	0.773	0.574
	EA7	0.636	0.058	10.88	< .001	0.521	0.751	0.549
	EA8	0.68	0.06	11.271	< .001	0.562	0.799	0.574
	EA9	0.421	0.067	6.268	< .001	0.29	0.553	0.329
	EA10	0.618	0.057	10.924	< .001	0.507	0.729	0.519
Síntomas	EA11	0.907	0.048	19.066	< .001	0.814	1	0.666
	EA12	1.002	0.043	23.411	< .001	0.918	1.085	0.755
	EA13	0.816	0.048	16.852	< .001	0.721	0.911	0.649
	EA14	0.602	0.053	11.438	< .001	0.499	0.705	0.512
	EA15	0.848	0.056	15.207	< .001	0.739	0.957	0.574
	EA16	1.02	0.042	24.561	< .001	0.939	1.102	0.743
	EA17	0.913	0.044	20.584	< .001	0.826	1	0.696
	EA18	1.044	0.042	25.146	< .001	0.963	1.126	0.753
	EA19	0.992	0.042	23.429	< .001	0.909	1.075	0.760
	EA20	0.87	0.048	18.284	< .001	0.777	0.964	0.649
	EA21	0.798	0.048	16.576	< .001	0.704	0.893	0.667
	EA22	0.665	0.053	12.652	< .001	0.562	0.768	0.587
	EA23	0.786	0.051	15.357	< .001	0.686	0.887	0.618
	EA24	0.796	0.048	16.701	< .001	0.703	0.89	0.658
	EA25	0.847	0.052	16.347	< .001	0.746	0.949	0.622
Estrategias	EA26	0.779	0.083	9.393	< .001	0.617	0.942	0.604
	EA27	0.599	0.071	8.455	< .001	0.46	0.737	0.498
	EA28	0.605	0.075	8.047	< .001	0.458	0.752	0.466
	EA29	0.417	0.075	5.553	< .001	0.27	0.564	0.328
	EA30	0.541	0.071	7.633	< .001	0.402	0.68	0.457
	EA31	0.891	0.075	11.897	< .001	0.744	1.037	0.768
Estresores - síntomas		0.657	0.037	17.682	< .001	0.584	0.73	0.657
Estresores - estrategias		0.424	0.061	6.947	< .001	0.304	0.544	0.424
Síntomas - estrategias		0.348	0.058	5.994	< .001	0.234	0.462	0.348

En la tabla 12 se puede visualizar las estimaciones de confiabilidad para las puntuaciones de la escala de estrés académico mediante la consistencia interna.

Además, se puede observar que los coeficientes alfa de Cronbach y omega de McDonald son superiores a 0.90 en el segundo valor y en la escala total la confiabilidad muestra un valor de 0.90. Por lo cual se puede concluir que la escala de estrés académico muestra alta confiabilidad en las medidas que presenta.

**Tabla 12**

*Coefficiente de confiabilidad según dimensiones y escala total*

Dimensiones	Ítems	$\omega$	$\alpha$
Estresores	10	0.75	0.746
Síntomas	15	0.922	0.921
Estrategias de afrontamiento	6	0.682	0.677
Total de estrés académico	31	0.908	0.907

**Nota:**  $\omega$  = omega de McDonald,  $\alpha$  = alfa de Cronbach

## 2.6 Procedimientos

Para la recolección de datos se solicitaron los permisos pertinentes a la I.E. “Víctor Morón Muñoz” de San Bartolo, presentando una carta al director quien dio la aprobación de la misma. Luego de ello se procedió a través de una reunión, acordar las fechas en las que se entregarían los consentimientos informados que los estudiantes debieron entregar a sus padres para que estos puedan aprobar la aplicación de los instrumentos, posteriormente, se procedió según fecha pactada, a realizar las evaluaciones en las aulas de primero a quinto de secundaria en las secciones a,b,c y d respectivamente. Todo este procedimiento de reuniones, distribuir los consentimientos informados y aplicar los instrumentos tomó aproximadamente un mes y medio.

## 2.7 Análisis de datos

Luego de realizar la evaluación, en la cual se ingresó a cada grado y sección explicando a los estudiantes el motivo y las instrucciones de cada instrumento, se

realizó la verificación y depuración de los datos, elaborando luego la base de datos según las respuestas dadas por los estudiantes, sin modificar ninguna de ellas, en el programa Microsoft Excel 2019 para luego ser exportados los datos al paquete IBM SPSS Statistics en la versión 25 y el programa JASP para realizar el análisis estadístico correspondiente.

Luego se realizaron los procedimientos estadísticos para conocer la validez y fiabilidad del instrumento, análisis descriptivos de las variables, así como su normalidad. Para los análisis descriptivos se usaron las medidas de dispersión y tendencia central. Así mismo, a través del estadístico Kolmogorov Smirnov se calculó la prueba de normalidad para determinar si esta es paramétrica o no paramétrica.

En la tabla 13 se puede observar que a través de la prueba Kolmogórov-Smirnov, las pruebas no presentan una distribución normal ( $<0.05$ ) por lo cual se recurrió al rho de Spearman para pruebas no paramétricas.

**Tabla 13**

*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos de estudio	0.183	523	0.000
Estrés académico	0.225	523	0.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

## 2.8 Aspectos éticos

Para realizar adecuadamente el presente estudio se tomó en cuenta el cumplimiento de los cuatro principios bioéticos: el primero, el principio de no maleficencia, por el cual se solicitó el consentimiento informado a los padres de familia para que sus menores puedan participar del estudio. Así mismo, se garantizó que los procedimientos de investigación estén respaldados por evidencia científica sólida, además de diseñar un estudio de manera que maximice los beneficios para los

participantes y para la sociedad en general, esto en cumplimiento del principio de beneficencia.

Por otro lado, en cumplimiento del principio de autonomía, se proporcionó información clara y comprensible sobre los objetivos, procedimientos y beneficios del estudio, se respetó la capacidad de los participantes para tomar decisiones informadas y voluntarias sobre su participación en el estudio y se permitió a los participantes retirarse del estudio en cualquier momento sin penalización ni repercusión alguna.

Finalmente, se garantizó que la selección de los participantes sea equitativa y no discriminatoria, esto en cumplimiento del principio de justicia.

**CAPÍTULO III**  
**RESULTADOS**

En la tabla 14 se puede observar que el 68.3% de los estudiantes se encuentran en un nivel “muy negativo”, de hábitos de estudio; por otro lado, se puede visualizar que 3,8% de estudiante posee hábitos positivos. Esto nos lleva a inferir que casi 7 de cada 10 estudiantes presenta hábitos muy negativos de estudio.

**Tabla 14**

*Nivel de Hábitos de estudio*

	fx	%
Positivo	20	3.8
Tendencia negativa	79	15.1
Negativo	67	12.8
Muy negativo	357	68.3
Total	523	100.0

En la tabla 15 se puede observar que 4 de cada 10 estudiantes se encuentra en un nivel “medio”, el 21% de los estudiantes se encuentra en un nivel “alto” y el 34.6% en un nivel “bajo” de estrés académico.

**Tabla 15**

*Nivel de estrés académico*

	fx	%
Bajo	181	34.6
Medio	232	44.4
Alto	110	21.0
Total	523	100.0

En la tabla 16 se puede apreciar que de acuerdo con el coeficiente de correlación de Spearman existe una relación altamente significativa ( $< .000$ ) con un grado magnitud débil (-0.478) y un tamaño de efecto o importancia mediana entre las variables estrés académico y hábitos de estudio, siendo dicha relación de tendencia negativa o inversa, que se interpreta como que la ausencia de hábitos de estudio puede aumentar el estrés académico. Por lo anteriormente expuesto, se rechaza la hipótesis nula.

**Tabla 16***Correlación entre estrés académico y hábitos de estudio*

	n	r [IC95%]	p
Esté académico- Hábitos de estudio	523	-0.478 [-0.5443, -0.4117]	< .000

En la tabla 17 se puede observar que existe relación altamente significativa entre los hábitos de estudio y las dimensiones del estrés académico, siendo esta relación de tendencia negativa entre dicha variable y las dimensiones estresores ( $\rho = -.508$ ,  $p < .05$ ) y síntomas ( $-.449$ ,  $p < .05$ ) del estrés académico, en estas dos el grado de relación es bajo; sin embargo, la relación es positiva con respecto a la dimensión estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudio (.548) cuyo grado de relación es medio.

**Tabla 17***Correlación entre los hábitos de estudio y las dimensiones del estrés académico*

n = 523	Rho [IC96%]	p
Estresores – Hábitos de estudio	-.508**[-0.5388, -0.4052]	.000
Síntomas – Hábitos de estudio	-.449**[-0.4926, -0.3514]	.000
Estrategias de afrontamiento – Hábitos de estudio	.548**[0.5318, 0.6442]	.000

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

En la tabla 18 se puede observar que, según el coeficiente de correlación de Spearman, existe relación altamente significativa ( $p < .000$ ) rechazando así la hipótesis nula. Además, se observa una tendencia negativa o indirecta, entre el estrés académico y las dimensiones de los hábitos de estudio, quienes además poseen un grado de magnitud o relación medio y de tamaño pequeño (D2) y bajo o débil con un tamaño de efecto mediano (D1, D3, D4, D5).

**Tabla 18***Correlación entre estrés académico y las dimensiones de hábitos de estudio*

n = 523	rho [IC96%]	p
D1 – Estrés académico	-.425 [-0.4954, -0.3546]	.000
D2 – Estrés académico	-.279 [-0.3583, -0.1997]	.000
D3 – Estrés académico	-.361 [-0.4358, -0.2862]	.000
D4 – Estrés académico	-.356 [-0.4311, -0.2809]	.000
D5 – Estrés académico	-.311 [-0.3886 -0.2334]	.000

**Nota:** D1 = ¿cómo estudia usted?, D2 = ¿cómo hace usted sus tareas?, ¿cómo prepara sus exámenes?, ¿Cómo escucha la clase?, ¿cómo acompaña sus momentos de estudio?

## **CAPÍTULO IV**

### **DISCUSIÓN**

La meta general de la actual investigación es identificar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Lima sur.

Por lo antes mencionado se puede inferir que el descubrimiento más importante que se obtuvo en esta investigación fue verificar la presencia de una relación altamente significativa ( $p < .000$ ) por lo cual se aceptaría hipótesis planteada. Además, se observa una relación negativa o inversa ( $\rho = -0.478$ ) entre las variables hábitos de estudio y estrés académico lo cual nos llevaría a la conclusión de que la ausencia de hábitos o poseer hábitos inadecuados aumenta la probabilidad de presentar estrés académico.

Esta idea es reforzada por distintos autores como Cedeño et al. (2020) quienes refieren que existen ciertos hábitos que ayudan al estudiante a lograr el éxito académico de lo contrario se podrían sentir abrumados por las actividades académicas que se les presentan, generando muchas veces estrés en este ámbito. Otro autor que reafirma lo antes mencionado es Ramírez (2020); ya que, en su investigación la cual cuenta con las mismas variables antes mencionadas, halló también una relación inversa y significativa ( $\rho = -2.87$ ,  $p < 0.05$ ), la cual le permitió afirmar que mayores serán los niveles de estrés académico en cuanto menores o inadecuados sean los hábitos de estudio.

Es por todo lo expuesto anteriormente, por lo que se recomienda no solamente implementar programas que prevengan o reduzcan los niveles de estrés y ayuden al estudiante a tener mejores hábitos; sino que además, es fundamental que los padres y docentes conozcan gran variedad de estrategias por las cuales puedan llegar al estudiante y motivarlo en su educación, además de concientizar a los padres acerca de la importancia de ser partícipes de la educación de sus hijos y que el apoyo

educativo no cese en el nivel primario sino que continúe también en el secundaria. Además, como menciona Bedolla (2018) es fundamental que las escuelas den prioridad al manejo de hábitos de estudio dado que ayudan al estudiante a tener un mayor entendimiento y potenciar su rendimiento académico.

Conocer el nivel hábitos de estudio que poseen los estudiantes, encaminaría a determinar las acciones necesaria para revertir resultados negativos o potenciar los positivos y mejorar así al máximo el rendimiento de los alumnos, por tal motivo, se vio necesario conocer en qué nivel de hábitos de estudio se encuentra la población estudiada y frente a ello se ha encontrado que del 100% de la población investigada, el 68,3% posee hábitos muy negativos, dando a notar que casi 7 de cada 10 estudiantes no cuentan con hábitos de estudio, mientras que 15% de estos tienen tendencia negativa.

Estas cifras son preocupantes, dado que, reforzarían el resultado del rendimiento académico peruano hallado en la prueba PISA 2018 (OECD, 2019), en el cual, han mejorado las cifras aún los estudiantes, pero aún se encuentran en el puesto 64 de 72, por lo cual es imperativo realizar mejoras en el sistema educativo de nuestro país. Estos resultados se asemejan a los hallados por Estrada (2020) quién encontró que el 37.2% de los estudiantes que colaboraron en la investigación presentan hábitos de estudio negativos, mientras que el 29.8% presenta tendencia negativa, siendo estos porcentajes los más elevados en dicha investigación.

Frente a estos resultados podemos concluir que, es importante conocer el nivel de hábitos de estudio que posee la población para poder dar las recomendaciones pertinentes. Y es por esto por lo que, sería importante implementar en las instituciones educativas instancias en las se puedan promover y fortalecer los hábitos de estudio en los estudiantes para revertir estos resultados, además de esto, sería importante

que en casa los padres brinden las herramientas necesarias para que sus hijos adquieran hábitos adecuados, ya que, como mencionan Enríquez y Fajardo (2015) y Domínguez (2018) para adquirir adecuados hábitos de estudio es necesario que existan diversos factores; como por ejemplo, poseer un ambiente, ventilación, temperatura, mobiliario, iluminación y postura adecuados.

Así mismo, se halló de suma importancia conocer el nivel de estrés académico que posee la población investigada, pues esto nos dará luces para tener datos reales del estado actual de la población a este nivel y poder intervenir si se requiere. Es por esto por lo que, uno de los objetivos de la investigación es identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes, y frente a ello se encontró que 4 de cada 10 estudiantes presentan un nivel medio de estrés académico, Si bien es cierto estas cifras no son alarmantes, es importante realizar un trabajo oportuno para prevenir que esto se incremente. Este resultado concuerda con lo hallado por Poltorak (2018) quien a través de la investigación realizada halló que el 40% de los estudiantes presentaron un nivel medio de estrés.

Por lo consiguiente, se puede inferir que los hábitos de estudio tienen influencia en el nivel de estrés, en cuanto estos sean inadecuados. Por lo tanto, sería conveniente indagar como menciona Román et al. (2008) en su teoría psicobiológica, cuáles son aquellos estímulos referidos al ambiente o recursos que pueden estar generando estrés en el contexto escolar y frente a ellos se podrían organizar programas psicoeducativos en los cuales los estudiantes aprendan técnicas para el manejo de estrés y cómo controlar los estresores ambientales que muchas veces son los causantes por los cuales se ven estas cifras reflejadas.

Una vez identificados los niveles de los hábitos de estudio en la población investigada, se creyó importante conocer qué factores han arrojado dichos resultados

y cómo estos pueden estar relacionados con la segunda variable estudiada; es por esto por lo que, el siguiente objetivo es identificar la relación existente entre los hábitos de estudio y las dimensiones del estrés académico, para lo cual se procedió a utilizar la estadística necesaria ante la cual se obtuvo que existe relación altamente significativa, con un nivel de relación bajo e inverso con respecto a la relación entre la variable y las dimensiones estresores ( $\rho = -.508$ ,  $p < .05$ ) y síntomas ( $\rho = -.449$ ,  $p < .05$ ), respectivamente; sin embargo, se halló relación positiva con la dimensión estrategias de afrontamiento ( $\rho = .548$ ,  $p < .05$ ).

Estos resultados concuerdan con los encontrados por Nuñez (2019) con respecto a la relación entre los hábitos de estudio y la dimensión síntomas ( $\rho = -.273$ ,  $p < 0.05$ ), sin embargo, se halla discordancia en la relación con las dimensiones estresores ( $\rho = -.168$ ,  $p < 0.093$ ) y estrategias de afrontamiento ( $\rho = .048$ ,  $p < 0.636$ ) dado que no se halló relación significativa. A pesar de esto, se puede evidenciar que los hábitos de estudio juegan un papel fundamental frente al estrés académico, dado que como hemos visto anteriormente pueden incrementarlo o decrecerlo.

Lo cual confirma la importancia de realizar programas de intervención con los diferentes actores del entorno estudiantil, como los padres, dado que, como mencionó Henríquez y Fajardo (2015), un ambiente familiar adecuado en el que se apoye académicamente al estudiante puede ayudarlo a adquirir hábitos de estudio para un óptimo desarrollo estudiantil; por otro lado, los maestros son una pieza clave dado que su motivación y la manera en que lleguen al alumno pueden generar en el estudiante interés por el aprendizaje y que este interés haga que el estudiante se organice y adquiera hábitos para lograr este aprendizaje.

Finalmente, al igual que el objetivo anterior, se creyó importante conocer la relación entre el estrés académico y las dimensiones de los hábitos de estudio para

indagar acerca de cuál de estas podría explicar que los estudiantes incrementen en sus niveles de estrés y por ende no tengan un óptimo desarrollo estudiantil. Frente a este objetivo propuesto se halló que todas las dimensiones poseen una relación altamente significativa ( $p < .000$ ) y de tendencia negativa o inversa, además se puede observar que las dimensiones 1 (¿cómo estudia usted?), 3 (¿cómo hace sus tareas?), 4 (¿cómo escucha sus clases?) y 5 (¿qué acompaña sus momentos de estudio?) poseen un grado de relación bajo mientras que la dimensión 2 (¿cómo hace sus tareas?) obtuvo un grado de relación o magnitud medio.

Estos resultados concuerdan con los hallados por Estrada (2020) quien halló una relación inversa pero significativa entre el estrés académico y las dimensiones ¿cómo estudia usted? ( $\rho = -0,334$ ,  $p < 0,05$ ), ¿cómo hace sus tareas? ( $\rho = -0,203$ ,  $p < 0,05$ ), ¿cómo prepara sus exámenes? ( $\rho = -0,340$ ,  $p < 0,05$ ), ¿cómo escucha sus clases? ( $\rho = -0,141$ ,  $p < 0,05$ ) y ¿qué acompaña a sus momentos de estudio? ( $\rho = -0,123$ ,  $p < 0,05$ ). Esta relación inversa hallada entre las variables estrés académico y las dimensiones de los hábitos de estudio nos llevan a la conclusión de que menores serán los niveles de estrés académico en cuando el estudiante posea adecuados hábitos de estudio.

Y frente a esta conclusión es preciso generar un cambio a diversos niveles, pues como menciona Barraza (2004) existen distintos tipos de estímulos que generan estrés académico, entre los cuales se encuentran: competitividad grupal, exceso de tarea, los exámenes, entorno poco agradable, escasos incentivos, poco tiempo para hacer la tarea, discusiones con los compañeros, entre otros y frente a los cuales se tiene que trabajar de manera distinta, cambiando la manera en que se percibe o se está trabajando actualmente en el sistema educativo, ya que, lo académico no debe verse como una carrera de quién sabe más o quién posee las mejores notas y por

ende tiene más oportunidades estudiantiles sino que se debe apoyar también a aquel alumno que no rinde de la mejor manera y realizar planes de acción para que esto se revierta.

**CAPÍTULO V**  
**CONCLUSIONES**

Dados los resultados hallados en la presente investigación acerca de los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Lima Sur, 2022, se obtienen los siguientes resultados:

1. Los estudiantes presentarán mayor estrés académico en cuanto posean hábitos de estudio negativos que no les ayuden a lograr sus objetivos académicos.
2. Más de la mitad de los estudiantes investigados presentan hábitos de estudio “muy negativos”, lo que estaría perjudicando su rendimiento académico.
3. Se ha identificado que un porcentaje menor de la población estudiada posee estrés académico medio y alto, frente a lo cual se deben tomar las estrategias adecuadas para disminuir estos niveles y así ayudar a dicha población a tener un óptimo desarrollo académico.
4. Se ha podido observar que poseer hábitos de estudio inadecuados afecta significativamente a los estudiantes generando en ellos estrés académico perjudicando su bienestar físico y el ambiente que los rodea.
5. Es necesario que el estudiante posea organización frente a cómo estudia, cómo se prepara para realizar sus deberes, el tiempo que le dedica a sus estudios y cuanta importancia le toma a las clases para que esto no le genere estrés académico y por ende tenga un mal rendimiento.

**CAPÍTULO VI**  
**RECOMENDACIONES**

1. Proponer la realización de talleres para la adquisición de hábitos de estudio adecuados y psicoeducar en técnicas de manejo y afrontamiento del estrés académico en los estudiantes.
2. Se sugiere capacitar a los docentes en técnicas de mejora de los hábitos de estudio para poder apoyar a los estudiantes a mejorar en este ámbito.
3. Reforzar el curso de tutoría con temas en los cuales los estudiantes aprendan a reconocer, expresar y afrontar sus emociones y los posibles causantes del estrés que no les permitan desarrollarse académicamente.
4. Capacitar a los padres para que sepan cómo apoyar a sus hijos en el ámbito académico, cómo incentivar su interés por los estudios, y brindándoles las herramientas adecuadas para que logren sus objetivos estudiantiles.
5. Incentivar la creación de grupos de estudio que sean un apoyo al estudiante frente a aquellos temas o cursos que se les hace complicado de entender.

## **REFERENCIAS**

Agencia EFE (8 de marzo de 2021). Perú ante otro año sin colegios: estrés, aislamiento y exclusión. *Gestión*. <https://gestion.pe/peru/peru-ante-otro-ano-sin-colegiosestres-aislamiento-y-exclusion-noticia/?ref=gesr>

American College Health Association (2015). American College Health Association National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2015. *American College Health Association*, 2(1), 3-18.

[https://www.acha.org/documents/ncha/NCHAII\\_WEB\\_SPRING\\_2015\\_REFERENCERENCE\\_GROUP\\_EXECUTIVE\\_SUMMARY.pdf](https://www.acha.org/documents/ncha/NCHAII_WEB_SPRING_2015_REFERENCERENCE_GROUP_EXECUTIVE_SUMMARY.pdf)

Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Psicología Científica.com*, 6(2), 1-30.

<http://www.psicologiaincientifica.com/bv/psicologiapdf-77elestresacademicoen-los-alumnos-de-postgrado.pdf>

Barraza, A. (2007) Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Psicología Científica.com*, 9(10), 23-68.

<https://www.psicologiaincientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas>

Barraza, A. y Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *Revista de Investigación Educativa*, 1(28), 133-151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>

Barraza, A. y Silverio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. *Dialnet*, 1(7), 48-65.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358918.pdf>

Bedolla, R. (2018). Programa educativo de técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior.

*Revista Iberoamericana de Educación*, 78(2), 73-94.

<https://doi.org/10.35362/rie7622959>

Bernal, C. (2010). *Proceso metodológico de investigación científica* (3ª ed.). Pearson.

<https://abacoenred.com/wpcontent/uploads/2019/02/Elproyectedeinvestigacion%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>

Caldera, J., Pulido, B., Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del centro universitario de Los Altos. *Revista de educación y desarrollo*, 7(1), 77-82.

[https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/7/007\\_Caldera.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf)

Capdevilla, A. y Bellmunt, H. (2016). Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del adolescente: diferencias de género. *Education Siglo XXI*, 34(1), 157- 172. <https://revistas.um.es/educatio/article/view/253261>

Cárcamo, E. (2017). *Hábitos de estudio en los estudiantes del primero y segundo de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de San Juan de Lurigancho, 2017* [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1827/TRAB.SUF.PROF.%20ERIKA%20CAROLINA%20C%81RCAMO%20REYES.pdf?s equence=2&isAllowed=y>

Carrasco, D. (2015). *Metodología de la investigación científica*. San Marcos.

[https://www.academia.edu/26909781/Metodologia\\_de\\_La\\_Investigacion\\_Cientifica\\_Carrasco\\_Diaz\\_1\\_](https://www.academia.edu/26909781/Metodologia_de_La_Investigacion_Cientifica_Carrasco_Diaz_1_)

Castillo, M. y Huamán, F. (2019). *Clima social escolar y estrés académico en estudiantes de secundaria de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

[https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628191/Castillo\\_TM.pdf?sequence=11&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628191/Castillo_TM.pdf?sequence=11&isAllowed=y)

Cedeño, J., Alarcón, B., Mieles, J. (2020). Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de segundo nivel de psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Dominio de las ciencias*, 6(2), 276-301. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v6i3.1218>

Cueva, E. (2019). *Hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37901#:~:text=Se%20puede%20concluir%20que%20no,Instituci%C3%B3n%20Educativa%20Santa%20Anita%2C%202019>

Domínguez, C. (2018). *Hábitos de estudio en estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

[http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3288/TRAB.SU.F.PROF\\_Camila%20Dominguez%20Celadita.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3288/TRAB.SU.F.PROF_Camila%20Dominguez%20Celadita.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Dorantes, H. y Matus, L. (2002). El estrés y la ciudad. *Revista del Centro de*

*Investigación Universidad La Salle*, 5(18), 71-77.

<https://www.redalyc.org/pdf/342/34251807.pdf>

- Enríquez, M., Fajardo, M., Garzón, F. (2015). Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario. *Psicogente*, 18(33), 166-187.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S012401372015000100014](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012401372015000100014)
- Cruz, C., Espejo, P., Puig, V., Señoret, C. (2015). Definición y detección del estrés. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 1(1), 1-33. 10.13140/RG.2.1.4348.0800
- Estrada, E. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Socialium*, 4(2), 47-62.  
<https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.557>
- Figuerola, J., Pomahuacre, J., Chávez, Y., Gómez, H., Portocarrero, R., Gamero-Vega, G., Calderón-Hiraldo, A., López, E., Castro, M., Bazo-Alvarez, J. (2019). Propiedades psicométricas del Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85: un estudio multicéntrico con estudiantes de secundaria peruanos. *Liberabit*, 25(2), 139-158.  
<https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n2.02>
- Galindo, L. y Galindo, R. (2011). Hábitos de estudio, hábitos higiénicos y condiciones materiales de alumnos con reprobación en una escuela metropolitana del nivel medio superior. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 1(1), 93-102. <https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150278005.pdf>
- Galvis, A., Medina, K., Villamizar, D. (2019). *Hábitos de estudio en alumnos de educación media de dos Instituciones Educativas Públicas de Floridablanca, Santander* [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio de la Universidad Cooperativa de Colombia.

[Chttps://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/13397/1/2019\\_habitos\\_e\\_studio\\_alumnos.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/13397/1/2019_habitos_e_studio_alumnos.pdf)

Gómez, B. y Escobar, A. (2002). Neuroanatomía del Estrés. *Revista Mexicana de Neurociencias*, 3(5), 273-282.  
<http://previous.revmexneurociencia.com/wpcontent/uploads/2014/07/Nm002504.pdf>

Gonzáles, E. (2016). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión.  
[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/527/Elizabeth\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/527/Elizabeth_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Gonzáles, R. (1997). Concepciones y enfoques de aprendizaje. *Revista de Psicodidáctica*, 1(4), 5-39. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17517797002.pdf>

Holmes, T. & Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(1), 213-218.  
<https://www.sciencedirect.com/sdfe/pdf/download/eid/1s2.00022399967900104/first-page-pdf>

Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing Company, Inc.  
<https://books.google.com.pe/books?id=iySQQuUpr8C&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

- León, M. y Yslado, R. (2022). Hábitos de estudio en estudiantes de nivel secundario de institución educativa de zona sierra (Perú). *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 18(1), 125-126.  
<http://revistacientifica.uaa.edu.py/index.php/riics/article/view/1120/pdf>
- López, Y., Díaz, Y., Cintra, Y., Limonta, R. (2014). Estrés, el “gran depredador”. *Revista Información Científica*, 84(2), 375-384.  
<https://www.redalyc.org/pdf/5517/551757261019.pdf>
- Mamani, D. (2019). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de quinto y sexto de secundaria de la Unidad Educativa Urbana José Luis Suarez Guzmán y la Unidad Educativa Rural Simón Bolívar* [Tesis de pregrado, Universidad Mayor San Andrés]. Repositorio de la Universidad Mayor San Andrés.  
<https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/20318/PSI1187.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ministerio Nacional de Salud. (2018). *Lineamientos de política sectorial en salud mental. Perú 2018*. SINCO Diseño E.I.R.L.  
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4629.pdf>
- Mondragón, C, Cardoso D., Bobadilla, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(15), 1-55.  
<https://www.redalyc.org/pdf/4981/498154006024.pdf>

Najarro, J. (2020). Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes del segundo año de la Escuela Profesional de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. *Revista Conrado*, 16(77), 354-363. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1607>

Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

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* [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2151>

Organisation for Economic Co-operation and Development (2019). PISA 2018, Results (Volume I): What Students Know and Can Do. *OECD Publishing* 1(1), 17-19. <https://doi.org/10.1787/5f07c754-en>

Organización Mundial de la Salud (2022). *La salud del adolescente*. Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/es/healthtopics/adolescenthealth#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/healthtopics/adolescenthealth#tab=tab_1)

Orlandini, A. (1999). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*. Fondo de Cultura Económica. [https://books.google.com.pe/books?id=d8KuiJAOXIC&printsec=frontcover&dq=Definiciones+del+estr%C3%A9s.+En+Orlandini,+A+\(1%C2%AA+ed.\)&hl=es419&sa=X&ved=2ahUKEwjpgOyA2v37AhU3ppUCHfvcBHkQ6AF6BAglEA#4=onepage&q=Definiciones%20del%20estr%C3%A9s.%20En%20Orlandini%20C%20A%20\(1%C2%AA%20ed.\)&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=d8KuiJAOXIC&printsec=frontcover&dq=Definiciones+del+estr%C3%A9s.+En+Orlandini,+A+(1%C2%AA+ed.)&hl=es419&sa=X&ved=2ahUKEwjpgOyA2v37AhU3ppUCHfvcBHkQ6AF6BAglEA#4=onepage&q=Definiciones%20del%20estr%C3%A9s.%20En%20Orlandini%20C%20A%20(1%C2%AA%20ed.)&f=false)

Paitan, L. y Monge, L. (2020). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa participar de Huancavelica*

[Tesis de pregrado, Universidad Peruana de los Andes]. Repositorio de la Universidad Peruana de los Andes.

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

Parra, F. (2013). *Investigación sobre los hábitos y motivación de estudio de los estudiantes de grado 10 de la Institución educativa técnica comercial del Valle*

[Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio de la Universidad Nacional de Colombia.

[https://www.academia.edu/32925719/INVESTIGACION\\_SOBRE\\_LOS\\_HABITOS\\_Y\\_MOTIVACION\\_DE\\_ESTUDIO\\_DE\\_LOS\\_ESTUDIANTES\\_DE\\_GRADO\\_10\\_DE\\_LA\\_INSTITUCION\\_EDUCATIVA\\_TECNICA\\_COMERCIAL\\_DEL\\_VALLE](https://www.academia.edu/32925719/INVESTIGACION_SOBRE_LOS_HABITOS_Y_MOTIVACION_DE_ESTUDIO_DE_LOS_ESTUDIANTES_DE_GRADO_10_DE_LA_INSTITUCION_EDUCATIVA_TECNICA_COMERCIAL_DEL_VALLE)

Paredes, M. (2018). *Hábitos de estudio y motivación educativa en estudiantes de la Universidad ESAN* [Tesis de Maestría, Universidad de San Martín de Porres].

Repositorio de la Universidad de San Martín de Porres.  
[https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4126/paredes\\_bma.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4126/paredes_bma.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Pérez, M. y Rodríguez, N. (2011). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista costarricense de psicología*, 30(45), 17-33. <http://rcps-cr.org/wp-content/themes/rcps/descargas/2011/2-RCP-Vol.30-No45-46.pdf>

Perrenoud, P. (1996). *La construcción del éxito y del fracaso escolar. Hacia un análisis del éxito, del fracaso y las desigualdades como realidades construidas por el sistema escolar* (2ª ed.). Ediciones Morata.

[https://www.terras.edu.ar/biblioteca/6/6PE\\_Perrenoud\\_Unidad\\_1.pdf](https://www.terras.edu.ar/biblioteca/6/6PE_Perrenoud_Unidad_1.pdf)

Plascencia, G. (2021). *Hábitos de estudio en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa Pública del distrito de S.J.L.* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma de Perú.

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1594/Plascencia%20Casta%20b1eda%20Glenda%20Estefania.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Polo, A., Hernández J., Pozo C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*, 2(3), 159-172. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=186664>

Pótorak, M. (2018). Stres Szkolny – Skala Problemu I Jego Symptomatologiiaw Postrzeganiu Uczniów. *Doniesienia Z Badań. Problemy OpiekuńczoWychowawcze* 567(2), 47-58. <https://10.5604/01.3001.0011.7281>

Quispe, C. (2018). *Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio de la Universidad Nacional del Altiplano. [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/12194/Quispe\\_Llanos\\_Cynthua\\_Guadalupe.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/12194/Quispe_Llanos_Cynthua_Guadalupe.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Quito, N. (2019). *Propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública del distrito de Breña* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36627/Quito\\_RNJE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36627/Quito_RNJE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ramirez, G. (2020). *Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. N° 20392* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/61258>

Real Academia Española. (2022). *Nivel*. Real Academia Española. <https://dle.rae.es/nivel>

Rodríguez, L., y Alonzo, J. (2004). Efecto de los factores ambientales, laborales y psicosociales, en el síndrome del edificio enfermo. *Ingeniería*, 8(2), 1-10. <https://www.redalyc.org/pdf/467/46780203.pdf>

Román, C., Ortíz, F., Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), 2-8. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>

Sagar, P. & Singh, B. (2017). A study of academic stress among higher secondary school students. *International Journal of Creative Research Thoughts - IJCRT*, 5(4) ,1864-1869. <https://ijcrt.org/papers/IJCRT1704236.pdf>

Belloch, A., Sandín, B. Ramos F. (1995). Manual de Psicopatología. *McGraw Hill*, 2(4),3315.[http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/187801/BellochA\\_Manual %20de%20psicopatolog%C3%ADa.pdf?sequence=1](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/187801/BellochA_Manual%20de%20psicopatolog%C3%ADa.pdf?sequence=1)

Sánchez, S. (2002). *Diccionario de las ciencias de la educación* (18ª ed.). Santillana. <https://www.worldcat.org/es/title/diccionario-de-las-ciencias-de-la-educacion/oclc/1097709966?referer=di&ht=edition>

San Martín, O. (2016, 15 de marzo). La OMS avisa: los niños españoles se sienten presionados por los deberes. *El mundo*.  
<https://www.elmundo.es/sociedad/2016/03/15/56e7f28946163f00378b4572.html>

Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. -Butterworths.  
[https://books.google.com.pe/books?id=wrfYBAAAQBAJ&lpg=PP1&ots=\\_kosrj9fl7&dq=SELYE%20H.%20\(1976\).%20Stress%20in%20health%20and%20disease%20Reading.%20Butter%20worth%20E2%80%99s%20C%20Mass.&lr&hl=es&pg=PR4#v=onepage&q&f=true](https://books.google.com.pe/books?id=wrfYBAAAQBAJ&lpg=PP1&ots=_kosrj9fl7&dq=SELYE%20H.%20(1976).%20Stress%20in%20health%20and%20disease%20Reading.%20Butter%20worth%20E2%80%99s%20C%20Mass.&lr&hl=es&pg=PR4#v=onepage&q&f=true)

Tito, I. (2019). *Hábitos de estudio en adolescentes de tres instituciones educativas de Lima Sur con alta y baja motivación académica* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/724/Tito%20Calderon%2c%20Irene%20Mercedes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2017). Más de la mitad de los niños y adolescentes en el mundo no está aprendiendo. *Instituto de estadística de la UNESCO*, 1(46), 1-26.  
<http://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/fs46-more-than-halfchildren-not-learning-2017-sp.pdf>

Vildoso, V. (2003). *Influencia de los Hábitos de Estudio y la Autoestima en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Escuela Profesional de Agronomía de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

[https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Human/vildoso\\_gv/T\\_compl  
e to.PDF](https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Human/vildoso_gv/T_compl<br/>e to.PDF)

Vinaccia, S. (2003). El patrón de conducta Tipo C en pacientes con enfermedades crónicas. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 22(2), 161-168.  
<https://www.redalyc.org/pdf/806/80632204.pdf>

Zarate, C. (2018). *Hábitos de estudio en estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la institución educativa Prolog. del distrito de San Juan de Miraflores* [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.  
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/2198>

# **ANEXOS**

## ANEXO 1



*"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional."*

Lima Sur, 23 de Mayo del 2022

Sr. Jhonny De la cruz Ormeño  
Director de la LE Victor Morón Muñoz  
San Bartolo

De nuestra mayor consideración  
Presente. -

Es grato dirigimos a Usted para expresarle nuestro cordial saludo a nombre de las autoridades de la Universidad Autónoma del Perú y el mío propio, así mismo, aprovechamos la oportunidad para solicitarle autorice el ingreso a la institución que Ud. dignamente dirige, de nuestra estudiante de la Carrera Académico Profesional de Psicología-Facultad de Ciencias Humanas, quien como parte de la tesis titulada: *"Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de nivel secundaria de una Institución Educativa de Lima Sur, 2022"*, desea aplicar pruebas psicológicas dirigido a los estudiantes del nivel secundaria de su representada institución. Todo ello servirá para el recojo de datos para la mencionada investigación. La persona encargada que realizará dicha actividad es:

**KLEIMANN HUBY ISABEL LEZWETH**

Ella se pondrá en contacto para coordinar con Ud. los detalles pertinentes.

Esperando contar con su valioso apoyo y agradeciendo a su gentil deferencia, reitero mi cordial saludo.

Atentamente

Tareh Cubas Romero  
Directora  
Escuela Profesional de Psicología



## ANEXO 2

**Asunto:** Autorización

Victoria de Durango, a 14 de junio de 2022

Isabel Kleimann Huby  
Estudiante de la Carrera Profesional de Psicología  
De la Universidad Autónoma del Perú de Lima-Perú.  
Presente.

Por medio de la presente me permito autorizarle el uso del Inventario SISCO para el estudio el Estrés Académico. Dicho inventario es de mi autoría y su validación fue reportada en el artículo "Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico" disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>

Para mayor información al respecto puede consultar el video denominado "Inventario SISCO de estrés académico" disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=NsPEqQs3htg&t=312s>

Esta autorización es para su uso con fines exclusivamente académicos y otorgando los créditos correspondientes de autoría a un servidor.

Sin otro particular por el momento me despido reiterándole las seguridades de mi atenta consideración.



Dr. Arturo Barraza Macías

c.c.p. archivo

### ANEXO 3

#### ASENTIMIENTO INFORMADO

Sr. Padre de familia, reciba mi más cordial saludo, mi nombre es **ISABEL LEZWETH KLEIMANN HUBY** y estoy en proceso de obtención de mi título profesional como **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA** por la Universidad Autónoma del Perú. Actualmente estoy realizando una investigación para conocer la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de nivel secundaria, para lo cual requiero su consentimiento para la participación de su menor hijo (a).

La participación consta en responder dos instrumentos psicológicos, los cuales conllevan un tiempo de 15 minutos aproximadamente en ser contestados y se realizará en la última hora de clase. Así mismo hacer de su conocimiento que el estudio es completamente confidencial y voluntario.

Si se encuentra de acuerdo con la participación de su menor hijo (a), por favor marque una "X" en el cuadro "SI ACEPTO", de lo contrario si no acepta, marcar una "X" en el cuadro "NO ACEPTO".

SI ACEPTO

NO ACEPTO

## ANEXO 4

The image shows a Gmail interface. At the top, there is a search bar with the text "Buscar en todas las conversaciones" and a "Gmail" logo. Below the search bar, there are navigation icons and a "Redactar" button. The left sidebar contains a list of folders: "Correo", "Recibidos", "Destacados", "Pospuestos", "Enviados", "Más", "Chatear", "Espacios", and "Reunión". The main area displays two email threads. The first thread is from "ISABEL LEZWETH KLEIMANN HUBY" dated "vie, 24 jun, 21:56 (hace 6 días)". The second thread is from "LUIS VICUÑA PERI" dated "jun, 27 jun, 19:50 (hace 3 días)". The email composition window is open, showing the recipient "LUIS VICUÑA PERI (urp.edu.pe)" and the following text: "Nombre: Isabel Lezweth Kleimann Huby", "Código de estudiante: 2131899847", "Tema de estudio: Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Lima Sur, 2022.", "Universidad: Universidad Autónoma del Perú", and "¡Muchas gracias!". The "Enviar" button is visible at the bottom of the composition window.

**ISABEL LEZWETH KLEIMANN HUBY** vie, 24 jun, 21:56 (hace 6 días) ☆  
Buenas noches, mi nombre es Isabel Kleimann Huby, soy estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú de Lima-P...

**LUIS VICUÑA PERI** jun, 27 jun, 19:50 (hace 3 días) ☆ ↶ ⋮  
para mí ▾  
Estimada, Isabel L. Adjunte datos completos incluyendo  
Código de estudiante  
Tema de estudio, Universidad  
Para hacerle la carta  
Al siguiente correo electrónico  
[luisvicunaperi@hotmail.com](mailto:luisvicunaperi@hotmail.com)  
Saludos

↶ **LUIS VICUÑA PERI** (urp.edu.pe) [✉]  
Nombre: Isabel Lezweth Kleimann Huby  
Código de estudiante: 2131899847  
Tema de estudio: Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Lima Sur, 2022.  
Universidad: Universidad Autónoma del Perú  
¡Muchas gracias!

Enviar

## ANEXO 5

### FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Nombres y apellidos: \_\_\_\_\_

Sexo: (F) (M)

Edad: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_

Sección: \_\_\_\_\_

### INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Barraza (2005)

Quito (2019)

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.- ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?

SÍ

NO

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

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5, señala tu nivel de preocupación o nerviosismo. En la escala propuesta (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 Veza	(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					
Otra _____ (Especifique)					
Reacciones físicas					
Trastornos de sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarreas					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras _____ —					

(especifique)					
Habilidades asertivas (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

### INVENTARIO DE HABITOS DE ESTUDIO CASM 85

#### INSTRUCCIONES:

Este inventario le permitirá conocer las formas dominantes de trabajo en su vida académica, y así poder aislar aquellas que pueden estar perjudicándole su éxito en el estudio.

Coloque una "X" debajo de la Opción Siempre o Nunca, si el enunciado describe o no su caso particular.

	SIEMPRE	NUNCA
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 se.		
5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
6. Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.		
8. Trato de memorizar todo lo que estudio.		
9. Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.		
10. Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.		
11. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.		
12. Estudio sólo para los exámenes.		
13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.		
14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.		
15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.		
16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.		
17. En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.		

18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.		
19. Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.		
20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.		
21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.		
<b>22.</b> Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.		
<b>23.</b> Estudio por lo menos dos horas todos los días.		
24. Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar.		
25. Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.		

26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen.		
<b>27.</b> Repaso momentos antes del examen.		
28. Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema.		
29. Confío en que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen.		
30. Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.		
<b>31.</b> Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.		
32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.		
33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.		
34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.		
35. Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.		
<b>36.</b> Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.		
<b>37.</b> Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levanto la mano y pido su significado.		
38. Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.		
39. Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.		
40. Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.		
41. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.		
42. Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto.		
43. Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.		
44. Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.		
45. Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.		
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.		

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE	METODOLOGÍA
<b>consistencia</b>	-Identificar los niveles de hábitos de estudio de los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Lima Sur, 2022.	una institución educativa de Lima Sur, 2022.		
Problema general:				Nivel de investigación: Correlacional
¿Cuál es la relación existente entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Lima Sur, 2022?	-Identificar la relación entre el estrés académico y las dimensiones de la variable hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Lima Sur, 2022.	Variable 1. Estrés académico <b>Dimensiones:</b>		Método: Descriptivo
Problemas específicos:		-Estresores		
▪ ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y las dimensiones de la variable hábitos de estudio en los alumnos del nivel secundaria de una institución educativa de Lima Sur, 2022.?	-Identificar la relación entre los hábitos de estudio y las dimensiones del estrés académico en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Lima Sur, 2022.	-Síntomas -Estrategias de afrontamiento Variable		Diseño de investigación: Descriptivo – correlacional
		2. Hábitos de estudio <b>Dimensiones:</b>		
		-¿Cómo estudia ud.?		
		-¿Cómo hace ud. sus tareas?		Técnicas e instrumentos: encuesta.
		-¿Cómo prepara sus exámenes?		
		-¿Cómo escucha la clase?		
		-¿Cómo acompaña sus momentos de estudio?		
	<b>ANEXO 6</b>			
	Hipótesis general: Existe relación			
	significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de una institución educativa nacional de Lima Sur, 2022.			
Objetivo general:				
Determinar la relación existente entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los alumnos de nivel secundaria de una institución educativa de Lima Sur, 2022.	Hipótesis específicas:			
Objetivo específicos:	Existe relación significativa entre el estrés académico y las dimensiones, de la variable hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Lima Sur, 2022.			
-Conocer el nivel de estrés académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Lima Sur, 2022.	H6: Existe relación significativa entre los hábitos de estudio y las dimensiones del afrontamiento del estrés académico en los estudiantes del nivel secundaria de			Tipo de investigación: Básica.

