



**Autónoma**  
Universidad Autónoma del Perú

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

**TESIS**

HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ALUMNOS DEL TERCER Y  
CUARTO AÑO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL  
DISTRITO DE CHORRILLOS, 2022

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

**AUTORA**

KATTY PEREZ PEREZ DE ALTUNA  
(ORCID: 0000-0002-7464-6723)

**ASESOR**

MAG. MAX HAMILTON CHAUCA CALVO  
(ORCID: 0000-0003-0909-5424)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN DEL PROGRAMA**

PROBLEMAS RELACIONADOS AL ÁMBITO EDUCATIVO

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN DE ACCIÓN RSU**

SALUD Y BIENESTAR

**LIMA, PERÚ, JULIO 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

Perez Perez De Altuna, K. (2024). *Hábitos de estudio y estrés académico en alumnos del tercer y cuarto año de secundaria de una Institución educativa del distrito de Chorrillos, 2022* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

## HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Katty Perez Perez De Altuna
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	46007684
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-7464-6723">https://orcid.org/0000-0002-7464-6723</a>
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Max Hamilton Chauca Calvo
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	08035455
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0003-0909-5424">https://orcid.org/0000-0003-0909-5424</a>
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Diego Ismael Valencia Pecho
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	46196305
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Javier Jesus Vivar Bravo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	74697504
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Jennifer Fiorella Yucra Camposano
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	44745102
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Hábitos de estudio y estrés académico en alumnos del tercer y cuarto año de secundaria de una Institución educativa del distrito de Chorrillos, 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: el MG. DIEGO ISMAEL VALENCIA PECHO como presidente, el MG. JAVIER JESUS VIVAR BRAVO como secretario y la MG. JENNIFER FIORELLA YUCRA CAMPOSANO como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

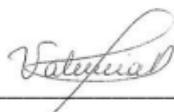
**HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ALUMNOS DEL  
TERCER Y CUARTO AÑO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA DEL DISTRITO DE CHORRILLOS, 2022**

Presentado por la bachiller:

**KATTY PEREZ PEREZ DE ALTUNA**

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** con una calificación de **TRECE (13)**.

En fe de lo cual firman los miembros del jurado, el 18 de julio del 2023.



**PRESIDENTE**  
MG. DIEGO ISMAEL  
VALENCIA PECHO



**SECRETARIO**  
MG. JAVIER JESUS VIVAR  
BRAVO



**VOCAL**  
MG. JENNIFER FIORELLA  
YUCRA CAMPOSANO

## ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Max Hamilton Chauca Calvo 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 alumnos del tercer y cuarto año de secundaria de una Institución educativa del distrito de Chorrillos, 2022

De la bachiller Katty Perez Perez De Altuna, constato que la tesis tiene un índice de similitud de 12% verificable en el reporte de similitud del software Turnitin que se adjunta.

El suscrito analizó dicho reporte y 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, 26 de abril de 2024.



Max Hamilton Chauca Calvo

DNI: 08035455

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de investigación está dedicado a mi familia, por ser mi principal base de motivación en mi camino personal y profesional, por inspirar mis pasos y crecimiento. A todas las personas que me apoyaron de forma especial en mi camino de formación, quiénes me nutrieron de conocimientos sobresalientes en mi desarrollo laboral y en mi aprendizaje como ser humano.

### **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar, agradecer a Dios por darme la sabiduría y las fuerzas para seguir adelante, a la Universidad Autónoma del Perú por brindarme la oportunidad de poder cumplir este sueño como profesional. A mi asesor el Mg. Max Chauca Calvo por su confianza y metodología para enseñar. Finalmente quiero expresar la más grande admiración y noble agradecimiento a mi esposo quien con su amor, disciplina y profesionalismo me impulsa a alcanzar todos los objetivos trazados en mi largo camino profesional, quien con su dedicación, paciencia, conocimientos y contribución permitieron el desarrollo de este trabajo.

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>2</b>
<b>AGRADECIMIENTOS .....</b>	<b>3</b>
<b>ÍNDICE .....</b>	<b>4</b>
<b>LISTA DE TABLAS .....</b>	<b>5</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>6</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>7</b>
<b>RESUMO.....</b>	<b>8</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>9</b>
<b>II: METODOLOGÍA.....</b>	<b>40</b>
2.1. Tipo y diseño de investigación.....	41
2.2. Población, muestra y muestreo .....	41
2.3. Hipótesis .....	43
2.4. Variables y Operacionalización .....	44
2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	46
2.6. Procedimientos .....	52
2.7. Análisis de datos .....	52
2.8. Aspectos éticos .....	52
<b>III: RESULTADOS .....</b>	<b>54</b>
<b>IV: DISCUSIÓN .....</b>	<b>61</b>
<b>V: CONCLUSIONES .....</b>	<b>66</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>68</b>
<b>REFERENCIAS</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Distribución de alumnos del 3º y 4º grado de la I.E.
Tabla 2	Operacionalización de la variable estrés académico y hábitos de estudio
Tabla 3	Fiabilidad del instrumento hábitos de estudio y sus dimensiones
Tabla 4	Fiabilidad del instrumento estrés académico y sus dimensiones
Tabla 5	Descriptivos en hábitos de estudio
Tabla 6	Niveles en hábitos de estudio
Tabla 7	Descriptivos en estrés académico
Tabla 8	Niveles en estrés académico
Tabla 9	Normalidad para dimensiones y variables
Tabla 10	Relación entre hábitos de estudio y estrés académico
Tabla 11	Relación entre hábitos de estudio y dimensión estresores
Tabla 12	Relación entre hábitos de estudio y dimensión síntomas
Tabla 13	Relación entre hábitos de estudio y dimensión estrategias de afrontamiento

**HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ALUMNOS DEL TERCER Y  
CUARTO AÑO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL  
DISTRITO DE CHORRILLOS, 2022**

**KATTY PEREZ PEREZ DE ALTUNA**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**RESUMEN**

Se determinó la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en alumnos de secundaria de una institución educativa de Chorrillos. Se utilizó una metodología de tipo correlacional, con diseño no experimental de nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por 160 alumnos del tercer y cuarto año de secundaria. Para la medición de las variables se empleó el inventario de Estrés Académico SISCO, desarrollado por Barraza en el año 2008 y el inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, desarrollado por Vicuña en el año 2014. Luego de los análisis estadísticos se evidencio correlación altamente significativa, con tendencia inversa y de nivel bajo ( $\rho = -.378^{**}$ ,  $p = .01$ ) entre las variables. Finalmente se encontró que existe relación estadísticamente significativa entre hábitos de estudio y estrés académico en alumnos de una institución educativa de Chorrillos.

**Palabras clave:** hábitos de estudio, estrés académico, alumnos

**STUDY HABITS AND ACADEMIC STRESS IN THIRD AND FOURTH YEAR  
SECONDARY STUDENTS OF AN EDUCATIONAL INSTITUTION IN THE  
DISTRICT OF CHORRILLOS, 2022**

**KATTY PEREZ PEREZ DE ALTUNA**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**ABSTRACT**

The relationship between study habits and academic stress in high school students from an educational institution in Chorrillos was determined. A correlational type methodology was used, with a non-experimental design of correlational level. The sample consisted of 220 students from the third and fourth year of high school. To measure the variables, the SISCO Academic Stress inventory, developed by Barraza in 2008, and the CASM-85 Study Habits inventory, developed by Vicuña in 2014, were used. After the statistical analysis, a highly significant, with an inverse trend and low level ( $\rho = -.378^{**}$ ,  $p = .01$ ) among the variables. Finally, it was found that there is a statistically significant relationship between study habits and academic stress in students of an educational institution in Chorrillos.

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

**ESTUDO DE HÁBITOS E ESTRESSE ACADÊMICO EM ALUNOS DO TERCEIRO  
E QUARTO ANO DO SEGUNDO DE UMA INSTITUIÇÃO DE EDUCAÇÃO DO  
DISTRITO DE CHORRILLOS, 2022**

**KATTY PEREZ PEREZ DE ALTUNA**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**RESUMO**

Foi determinada a relação entre hábitos de estudo e estresse acadêmico em alunos do ensino médio de uma instituição educacional em Chorrillos. Foi utilizada uma metodologia do tipo correlacional, com um desenho não experimental de nível correlacional. A amostra foi composta por 220 alunos do terceiro e quarto ano do ensino médio. Para mensurar as variáveis, foram utilizados o inventário SISCO Academic Stress, desenvolvido por Barraza em 2008, e o inventário CASM-85 Study Habits, desenvolvido por Vicuña em 2014. Após a análise estatística, uma alta significância, com tendência inversa e baixa nível ( $\rho = -.378^{**}$ ,  $p = .01$ ) entre as variáveis. Finalmente, verificou-se que existe uma relação estatisticamente significativa entre hábitos de estudo e estresse acadêmico em alunos de uma instituição educacional em Chorrillos.

**Palavras-chave:** hábitos de estudo, estresse acadêmico, alunos

**CAPÍTULO I**  
**INTRODUCCIÓN**

Actualmente el Estrés académico se presenta como problema que sobrepasa el contexto del aula o centro escolar pues las consecuencias de la percepción de una carga excesiva de trabajo académico han dado como resultado no solo desgaste físico sino también anímico constituyendo un problema de salud pública física y psicológica. Según Quito et al (2017) “El estrés auto percibido es un problema frecuente y de elevada intensidad en la muestra investigada, el cual está muy relacionado con los problemas, las evaluaciones y la participación en el aula”.

Maturana y Vargas (2015), señalan que los adolescentes en etapa escolar se ven enfrentados a situaciones de alta demanda y requieren del despliegue de todas sus capacidades de afrontamiento para adaptarse a los estresores tanto internos como externos; indican que los educandos se encuentran expuesto a exhaustivas jornadas educativas, en algunos casos de 10 horas continuas sumado a las tareas y actividades que se dejan, lo que demanda ría numerosos recursos físicos y mentales para confrontar la faena académica (p.35).

En algunos casos los docentes son un factor de estrés pues no miden el desgaste colateral que esta exposición tan rígida y exigente puede ocasionar a los menores. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) indica que el estrés se puede definir al igual que una agrupación de actitudes y carga que puede ser laboral, educativa, familiar o emotiva, lo cual en muchos casos el ser humano somatiza estas cargas negativas en síntomas físicos, generando una descompensación de la energía ocasionándole padecimientos como: cefaleas, dolor muscular, falta de apetito y demás; siendo perjudicial para la salud de manera progresiva.

El estrés es un constructo el cual manifiesta una extensa gama de investigaciones, los cuales aún no apertura un consecuente único, porque presenta muchos atributos que desencadenan dicho fenómeno; perjudicando la interrelación

entre sujeto y medio. Ante ello, el estrés académico, los educandos están en constante exigencias y retos que demandan tanto recursos psíquicos como corporales para confrontar dicha circunstancia de estresor. Lo cual, efectúa en el educando ciertos comportamientos psíquicos como: agotamiento corporal, desmotivación frente al aprendizaje, nerviosismo y poco manejo de las emociones; es por ello, que los docentes son de gran aporte para que los educandos perciban el soporte emocional en las I.E (Alfonso et al., 2015. p.165).

La OMS (2020), denota al término estrés como un cúmulo de respuestas físicas que desarrolla al organismo para actuar; en pocas palabras, denota como una estructura biológica en estado de alerta para la subsistencia.

Para el estrés es un procedimiento fluctuante que surge de la interacción del sujeto y su medio, donde el individuo evalúa dos aspectos importantes: valorar el evento actual si lo beneficia o perjudica y si éste posee tácticas indispensables para confrontar dicho evento.

En nuestro país alrededor de 1.895.907 educandos, se han visto perjudicados en sus estudios; debido a las distintas restricciones a consecuencia de la pandemia del coronavirus entre ellas: la falta de métodos de aprendizaje, interacción social y las nuevas exigencias académicas que han acrecentado la presión, estrés y ansiedad para los educandos (Organización de las Naciones Unidas para la educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] 2020).

Los métodos o estrategias de estudios son fundamentales porque promueven la organización de todos los aprendizajes, siendo ello una pieza fundamental para mermar el evento estresor; respecto a ello, el constructo Hábitos de estudio, Zárate-Depraec et al. (2018) denota que la motivación, el interés, el comprender y plasmar lo aprendido son factores que contribuyen con el constructo mencionado; (p.152) sin

embargo, al no presentar dichos hábitos, según Jerez-Mendoza y Oyarzo-Barría, (2015) enfatizan que desfavorecerían en el logro de metas, aumentaría el estrés estudiantil, mermaría la productividad estudiantil, aparecería el nerviosismo, somnolencias, dolores de cabeza y otras somatizaciones corporales. (p.150).

El presente estudio pretende correlacionar el estrés estudiantil y hábitos de estudio en los alumnos del tercer y cuarto año del nivel secundario de la I. E. Virgen del Morro Solar del distrito de Chorrillos; con la finalidad de identificar correspondencia entre ambos constructos.

La investigación se justifica por su aporte teórico para implementar y diversificar los hábitos de estudio para mermar de manera óptima y eficaz el estrés estudiantil, es por ello, su vital importancia para futuras investigaciones que correlacionen ambos constructos medibles.

Este estudio está conformado por seis partes el cual se detalla a continuación: la parte I y II, conforma el marco teórico, antecedentes y las bases teóricas, tipo y diseño de estudio, desarrollo de los constructos, el método y técnicas empleadas. La tercera parte, describe los resultados. La cuarta, quinta y sexta parte finalizan con los resultados, interpretaciones, discusión, conclusiones y recomendaciones.

Actualmente el Estrés académico se presenta como consecuencia de una carga excesiva de trabajo académico, dando como resultado un desgaste anímico de índole académico. Prada-Reyes (2020) nos indica que los educandos se encuentran expuesto a exhaustivas jornadas estudiantiles, en algunos casos de 10 horas continuas, sumado a las tareas y actividades que se asignan semanalmente. (p.30). No obstante, la mayoría enfrenta esta situación sin tener el adecuado desarrollo de hábitos de estudios básicos, lo que conlleva a una sobrecarga con gran demanda física y psicológica. Por otro lado, se ha reconocido que para confrontar la faena

académica se necesita el desarrollo, no solo de conocimientos cognoscitivos sino de herramientas para aprovechar la diversidad y una acrecentada gama de datos. Por lo tanto, si el educando no posee un buen cimiento de hábitos de estudio, ello afectara de forma decreciente en sus actividades académicas y lo personal amentara los niveles de estrés estudiantil (Mondragón et al., 2017. p. 665).

Otro aspecto sobre el estrés académico tiene como factor a los educadores, que no miden el desgaste colateral que esta exposición tan rígida y exigente puede ocasionar a los menores, lo que sería un factor fundamental de fracaso estudiantil. (Tinto, 1992). La OMS (2020) indica que el estrés se puede definir igual que una agrupación de síntomas debido a carga laboral, educativa, familiar o que presente algún estresor de índole emocional. Estos síntomas en el caso del ser humano son expresados a través de la somatización transformando estas cargas negativas en síntomas físicos, generando una descompensación de la energía, ocasionándole padecimientos como: cefaleas, dolor muscular, falta de apetito y demás. Siendo perjudicial para la salud de manera progresiva.

Barraza (2007) nos indica, “que el estrés perjudica a la gran mayoría de personas por ser un padecimiento degenerativo, que tiene como causantes la carga emocional que puede ocasionar el exceso de trabajo académico en jóvenes educandos” (p. 10). Como afirman los autores anteriormente mencionados cuando el educando se ve puesto en una secuencia de eventos estresantes o presionantes generan en él una desestabilización sistémica (evento estresante) produciendo una seria de indicadores de agotamiento excesivo frente al estudio, trayendo como consecuencias: nerviosismo, desgano e irritabilidad o incluso pérdida de control.

La OMS (2020) nos indica que el 25% de la población mundial de estudiantes con una edad promedio de ( $M = 15$ ) presenta un tipo de estrés académico y deserción

al estudio por este padecimiento, que actualmente se presenta como mucha frecuencia en todos los ámbitos educativos. Cabe resaltar que la responsabilidad en muchos casos recae en la metodología que el docente aplica al enseñar, siendo esta muy ortodoxa en algunas ocasiones, otras veces, la baja empatía y frustración del docente, se proyecta en el alumno generando una distorsión de los deberes, haciendo caso omiso a las nuevas investigaciones que nos indican que la carga académica en exceso no es beneficiosa para un rendimiento académico óptimo sino todo lo contrario pues genera un desgaste y deficiencia en el alumno (Martín, 2007. p. 90).

En América Latina estudios como el desarrollado en México, por Barraza (2007) donde haciendo una selección de educandos universitarios de Durango, pudo identificar que el 86% de su población analizada, presentó niveles altos de estrés estudiantil.

En el Perú, diversos informes han corroborado la incidencia del estrés en estudiantes. El (Instituto de Análisis y Comunicación [IAC], 2015) informó que, en el Perú, los resultados de una encuesta a 2.200 personas en 19 regiones diferentes del país estimaron que de cada 10 personas 6 han sufrido estrés académico en los últimos años de estudio. También se obtuvo evidencia que las mujeres en un 63% son más propensas al estrés que los hombres, que constituyen el 52%. El estrés académico puede ocurrir en todas las etapas de nuestra vida y en diferentes contextos, ya sea en la escuela o en la universidad. Generando un malestar en el alumno debido a causas emocionales que presionan al alumno sin mediar consecuencias generando a veces un decaimiento en el rendimiento académico (Díaz-Martínez y Toloza-González, 2007 p. 60).

Otras averiguaciones enfocadas a nivel nacional; la diversidad de aportes encontrados indica claramente los datos recientemente revelados que indican y visualizan un acrecentamiento de casos muy difíciles que compromete y/o afectan el nivel de académico de dificultades de los educandos de nuestras instituciones educativas públicas, por lo que el autor se refirió a este caso (Del Toro et al., 2011 p. 22) y reveló, que los altos niveles de estrés en los educandos eran causados por acciones o comportamentales inadecuados y eran considerados elementos riesgosos que comprometen las condiciones sociales, psíquicas y físicas de los individuos. También afirma que según Amézquita, González y Zuluaga (2000), el nivel de sintomatología es cada vez más común, ya que el 60.5% y el 49.1% de las puntuaciones de educandos en las evaluaciones de ansiedad por el desempeño estudiantil evidenciaron tendencias suicidas debido al estrés estudiantil (p. 343).

La Institución Educativa Secundaria Virgen del Morro Solar es una I.E que se particulariza por brindar una educación de calidad, por lo que existe alta demanda de educandos, transformándose así en una base de estrés y afecta sus mejores resultados de aprendizaje; en términos de competitividad, no sólo en términos de calificaciones, sino también en términos de participación.

Por otro lado, la interrogante a base del rol de los hábitos de estudio en el productividad e interés por estudiarlo se remonta a muchas décadas (Márquez, 1995). Por tanto, existen enfoques y corrientes teóricas, así como metodologías que han buscado determinar su eficacia para el aprendizaje de diversas materias y en todos los grados académicos (Mira y López, 2005). Los hábitos de estudio, son definidos, de manera general, como comportamentales sucesivos el cual moviliza una acción favorable en el ámbito estudiantil, intervienen factores como la motivación intrínseca;

de los cuales los educandos aprenden a utilizarlos y emplearlos (Paz-Domínguez et al. 2016. p. 12)

Un bajo sentido de satisfacción personal reduce el desempeño de los estudiantes, colocando en un alto riesgo de tener un desempeño deficiente y fracaso estudiantil. La identificación de educandos en riesgo refleja el reconociendo de que algunos estudiantes tienden a experimentar dificultades en el desempeño estudiantil y las experiencias personales; Según el autor, un factor relevante es la baja autoestima es un factor importante en la productividad estudiantil, porque pone al estudiante en alto riesgo de sufrir problemas en el desempeño escolar, en las experiencias personales y sociales (Díaz, 2008.p.70).

Es de gran importancia el estudio del constructo, porque los estudiantes del nivel secundario experimentan una de las etapas cruciales para el progreso de sus competencias. Los hábitos de estudio son indispensables porque les permitirá a los educandos diversificar y afianzar aprendizajes dentro y fuera del aula de clases. En este sentido Valverde (2012) enfatiza la importancia de organizar y aprovechar nuestros tiempos para el estudio, empleando adecuados hábitos de estudio, mejorando así la concentración y atención. La no atención a esta competencia, derivaría en consecuencias como la deserción estudiantil, el atraso en las materias y bajo rendimiento a lo largo del curso o en el producto final tal como ocurre en países como México, donde de cada 100 educandos que obtienen una vacante para la universidad, solo un 60% consiguen terminar todos los cursos de la malla curricular y solo 20 logran obtener el título profesional. En el Perú la tasa de deserción estudiantil es un poco menor del 20% debido generalmente a la labor inclusiva creando mecanismos de financiamiento, sin embargo, los niveles de titulados son similares a los de México (Mondragón et al., 2017.p.675).

En la Institución Educativa Secundaria Pública Virgen del Morro Solar, se identificó que existen dificultades los hábitos de estudio, entre ellos: no saben jerarquizar su tiempo para el aprendizaje, distracciones constantes, no realizan sus labores estudiantiles y no repasan para las evaluaciones. Es por lo que la psicóloga Benítez (2020) enfatiza lo indispensable de desarrollar un hábito de estudio porque ello potenciará el aprendizaje, la investigación y el análisis; también recomienda jerarquizar las actividades desde lo más sencillo a lo más dificultoso.

Es así, según lo mencionado surge la siguiente incógnita de investigación. ¿Existe correspondencia entre hábitos de estudio y estrés académico en alumnos del tercer y cuarto año de secundaria de una IE del distrito de Chorrillos 2022?

Además de la justificación el siguiente estudio mediante perspectiva teórica contribuye en la potencialización del conocimiento sobre estrés académico y hábitos de estudio en educandos de nivel secundario, cuyos resultados sirven como referencia para futuras investigaciones sumándose a las investigaciones existentes actualmente realizadas sobre el tema.

En el aspecto práctico, los resultados sirven para concientizar sobre la salud mental; el cual podrían ser generados por el estrés académico en vinculación con los hábitos de estudio, de tal manera que sirva de mucha importancia en el estudio de otras investigaciones tomando como base la presente investigación.

A nivel metodológico, dicha estudio es Correlacional y no experimental, de corte transversal con instrumentos validados. Los resultados han permitido definir la correlación entre las variables de medición y sus elementos mediante muestreo probabilístico en educandos del tercer y cuarto de secundaria.

De acuerdo a lo investigado se propuso los siguientes objetivos general y específicos:

Determinar la correspondencia entre hábitos de estudio y estrés académico en educandos del tercer y cuarto año de secundaria de una I.E del distrito de Chorrillos, 2022.

1. Determinar la correspondencia entre hábitos de estudio y dimensión estresores en los alumnos del tercer y cuarto año de secundaria de una I.E del distrito de Chorrillos 2022.
2. Determinar la correspondencia entre hábitos de estudio y dimensión síntomas en los alumnos del tercer y cuarto año de secundaria de una I.E del distrito de Chorrillos 2022.
3. Determinar la correspondencia entre hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento en los alumnos del tercer y cuarto año de secundaria de una I.E del distrito de Chorrillos 2022.

Dentro de las limitaciones presentadas fueron los informes revisados que no presentan el tipo de estudio ni enfoque metodológico; también que algunas instituciones no permitieron realizar la administración de las herramientas a los educandos; debido a que ya lo venían realizando otras personas y, por último, la coyuntura sanitaria, por el aumento de contagios del coronavirus.

A continuación, se presenta las principales investigaciones internacionales y nacionales que se prestan como punto referencial para guiar el proceso de estructuración del presente estudio.

Herrera (2021), estudio de correspondencia, cuantitativa y transversal, el cual evidencia en 155 educandos ecuatorianos de tercer año de bachillerato Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo, que un 29% muestra una predisposición positiva en hábitos de estudio, suministrando el Inventario CASM 85 y el Inventario SISCO.

Finalmente, se demuestra una correspondencia positiva alta entre ambos constructos medibles.

Castillo et al. (2021), en un estudio psicométrico, el cual evidencia en 1126 educandos de tres universidades de Chile, la confiabilidad y validez de SISCO-II adaptada a cuatro factores del original; sin embargo, se solicita estudios en la dimensión estrategias de afrontamiento, porque presenta complejidad teórica. Finalmente, la confiabilidad total del instrumento es excelente ( $\alpha=.90$ ;  $\omega=.90$ ).

Emiro et al. (2020) estudio cuantitativo, transversal y descriptivo, el cual evidencia en 450 educandos de tres cátedras del Valle de Aburrá y Medellín, picos altos de estrés en sobrecargas de tareas y trabajos académicos; en estrategias de afrontamiento evidencia mayor asiduidad en habilidad asertiva, suministrando la herramienta SISCO. Finalmente, se constata que la capacidad intelectual y desempeño académico son dañadas por la divergencia de reaccionar el estrés en los educandos.

Moreta (2020) en un estudio correlacional, el cual evidencia en 162 educandos ecuatorianos que el 28% evidencia estrés alto a consecuencia de sobrecarga estudiantil y 22% conclusión de actividades, suministrando el inventario Estrés Académico. Finalmente, se demuestra que el estrés es a consecuencia del déficit de hábitos de estudio.

Zárate-Depraec et al. (2018) estudio cuantitativo, correlacional y transversal, el cual demuestra la correspondencia indirecta entre estrés estudiantil y hábitos de estudio en 741 educandos de primer año de medicina en Barcelona, suministrando el inventario hábitos de estudio de Vicuña y el inventario estrés académico de Barraza. Finalmente, a menores hábitos de estudio se acrecienta el estrés académico.

Ortiz (2022), estudio hipotético-deductivo, cuantitativo, correlacional y transversal; el cual evidencia en 131 educandos de 14 - 18 años de tercer y quinto del nivel secundaria, de las cuales se seleccionó 98 educandos una correspondencia baja entre estrés académico y hábitos de estudio con un  $Rho = -0.342$ ; suministrando SISCO y CASM-85.

Estrada (2020) estudio cuantitativo, transversal y de correlación, el cual evidencia en 121 educandos de una I.E. pública del Puerto Maldonado, una correspondencia indirecta y significativa entre hábitos de estudio y estrés académico, se suministró el inventario CASM-85 de revisión-2014 e Inventario SISCO. Finalmente, al empleo adecuado de los hábitos de estudio decrece el estrés estudiantil.

Paitán y Monge (2020) estudio básico, descriptivo, correlacional y transversal; el cual no se evidencia en 50 educandos de una I.E.P D'UNI de Huancavelica, según el estadístico Tau-c de Kendall una correspondencia entre estrés académico y hábitos de estudio ( $p = 0.084 > 0.05$ ); también no presenta correspondencia entre las dimensiones de ambos constructos medibles ( $p \text{ valor} = 0,764 > 0.05$ ); sin embargo, si se evidencia una correspondencia entre las dimensión síntomas del estrés estudiantil y hábitos de estudio ( $p \text{ valor} = 0,00 < 0.05$ ). Se suministró las herramientas SISCO y CASM-85.

Escajadillo (2019), estudio hipotético-deductivo, correlacional, cuantitativo y transversal; el cual evidencia en 235 educandos de cuarto de nivel secundario de la I.E 2095 Herman Busse de la Guerra en los Olivos, los cuales se seleccionó 149 educandos una correspondencia entre estrés académico y hábitos de estudio ( $p = 0.840$ ); suministrando CASM-85 y SISCO herramientas validadas mediante el alfa de Cronbach y KR-20.

Quispe y Ramos (2019) estudio correlacional, el cual evidencia en 152 educandos, subdivididos en 105 educandos de psicología y 45 educandos de ingeniería de minas de ambos géneros, una correspondencia inversa entre las dimensiones de estrés académico y los grados de hábitos de estudio, suministrando SISCO para estrés y CASM-85 para hábitos. Finalmente, si estructuramos un óptimo hábito de estudio por consiguiente el estrés estudiantil decrece.

En cuanto al desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado sobre el estrés se presentan algunas definiciones.

Melgosa (2006) Menciona que el estrés es un cúmulo de respuestas físicas y psíquicas que el cuerpo experimenta cuando está influenciado a difíciles eventos, tiene dos elementos: estresores y la confrontación al estrés. Los estresores son los eventos extrínsecos de los sujetos y que efectúan circunstancias de estrés, estos pueden ser unipersonal, colectivo y organizacionales.

Feldman et al (2008) puntualizan que “el estrés se conforma por elementos psicosociales con mayor asiduidad contextual, porque se somatiza mediante enfermedades, el manejo y adaptación a eventos nocivos y empeño integral” (p.740).

El estrés académico es el problema de mayor ocurrencia dentro de la población estudiantil, debido a las diferentes exigencias dentro del sistema educativo lo cual ocasiona en los estudiantes malestar a nivel físico, emocional y psicológico. Por otro lado, el estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior, el cual, se relaciona con los estresores dentro del ámbito escolar (Barraza, 2005.p. 17). Además, se considera al estrés académico como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y psicológico, que se presenta si el alumno, se ve sometido, a una serie de demandas, que bajo la valoración del mismo son

considerados estresores; estos estresores provocan un desequilibrio sistemático en donde, se manifiesta una serie de síntomas (Ferrer y Bárcenas, 2016.p.14).

McEwen y Gianaros (2011) definen el estrés como una amenaza real o supuesta a la integridad física y mental de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En medicina, el estrés es conocido como una situación en la que los niveles de glucocorticoides y catecolaminas se elevan (p.12).

Domínguez et al (2022) menciona el estrés académico como las reacciones frente a diferentes exigencias por la universidad, entre ellas prácticas, exámenes, presentaciones, etc. (p.46). Estas reacciones repercuten y activan el organismo para poder cumplir con todas las obligaciones, sin embargo, la acumulación de actividades acompañado de la presión o exigencia puede ralentizar nuestro desempeño y bajar el rendimiento (Araujo y Pinguz, 2017).

### ***Tipos de Estrés***

#### 1. Eutrés

Naranjo (2009) manifiesta que en terminología griega *Eustrés* se refiere al estrés positivo que manifiesta en diferentes sujetos capaces de confrontar nocivos eventos que acurren en su ciclo vivencial (p.171).

El *eustrés* se manifiesta en los sujetos: Alegría, satisfacción y energía vital que conlleva a la relajación de los recursos humanos, ayudando a que ellas actúen sin las consecuencias negativas del *distrés* y al mismo tiempo disfrutar de eventos de logro sin miedo y son capaces de confrontar ciertos eventos de sucederán de manera inevitable.

Kuetsy, en su investigación transversal, se evidencia con 135 educandos de 4to y 5to año de nivel secundario de una I.E Guillermo Billinghurst Puerto Maldonado – Madre de Dios una correspondencia entre estrés académico y hábitos de estudio;

suministrando SISCO y CASM-85; el cual estuvo validado por confiabilidad por mitades de 0.87 y Cronbach 0.90; el otro cuenta con 55 reactivos y respuestas dicotómicas.

## 2. Distrés

Pereyra, (2010) expone que el Distrés es una terminología griega que denota al estrés negativo que algunos sujetos pueden expresar, lo que puede conducir a dolencias físicas como la somatización de ésta (p.25).

Selye (1956), refirió que el distrés es la angustia que duele y genera desagrado porque crea una gran demanda de trabajo y tareas indigeribles. Afecta al cuerpo y provoca un desequilibrio entre la psiquis, lo que puede conducir a una reducción del esfuerzo y la productividad en el trabajo, enfermedades psicosomáticas y envejecimiento prematuro.

### Estrés académico

Uno de los aspectos más importantes tomados en cuenta en el desarrollo de este estudio, está vinculado con el efecto del estrés en el nivel de aprendizaje, especialmente entre los educandos de secundaria, pues es un estadio vital del estado psíquico en el cual ocurren cambios comportamentales, cambios relacionados con estados emocionales que en gran medida están vinculados con el nivel de estrés que se pueda producir en el entorno social, consanguíneo y estudiantil.

Chávez-Mendoza et al (2021), exponen que el estrés académico es una fase adaptativa especialmente psíquica; esto ocurre cuando el educando valora las exigencias escolares como estresantes, conllevando a una situación de estrés en el que experimentará indicadores del desequilibrio que lo obligarán a efectuar conductas de confrontamiento para reorganizar su estabilidad (p.40).

Barraza (2006), denota que el modelo sistémico se presenta de la siguiente forma, empezando desde el entorno presentado al sujeto y una agrupación de requisitos, siendo éstos valorados por los individuos como estresores, aquellos que vulneran sus recursos. Esta tensión al suceder en el mismo sujeto provocando en él desestabilidad, resulta ser la segunda fase de examinación, lo cual fomenta y accionan en sus tácticas de afrontamiento mejorándolas en cada evento estresor, si con ello se logra la estabilidad sería el caso ideal, pero sino ocurre así se examinan otras tácticas de afrontamiento, siendo ésta la tercera fase.

El estrés académico, se produce si el estudiante percibe las exigencias académicas como un estresor por lo cual, el sujeto sufre una desadaptación, que se manifiesta en una inestabilidad física y mental genera una respuesta en donde el estudiante hace uso de mecanismos para afrontarlo, pero si la exigencia supera la capacidad para afrontar del sujeto el estrés durará (Naranjo, 2009). Sin embargo, si el sujeto no posee los recursos adecuados para poder afrontar la situación con alta demanda el estrés durará.

Dentro de este proceso intervienen características personales e individuales tales como la personalidad, el sexo, estrategias de afrontamiento y el apoyo social, de tal manera, que no todas las personas responden de igual manera a determinados sucesos lo que hace que un estímulo genere respuestas frente al estrés (Montecinos y Pavez, 2012 p.60). De esta manera, las características personales influyen en la manera que el sujeto afronta el estrés académico y los estresores, que se presentan dentro del ámbito académico. Los efectos que tiene el estrés académico causa problemas de salud a nivel físico en la persona, está expuesta a situaciones que le resultan difícil de afrontar para el sujeto, pero existen ciertos factores psicológicos que

actúan como protectores frente al estrés. Los factores protectores permiten aumentar la probabilidad de que el sujeto desarrolle conductas favorables (Lasluisa, 2020).

#### Causas y consecuencias del estrés académico

Un estudiante bajo condiciones de estrés, se ve afectado de manera significativa en cuanto a su funcionamiento general, y generan síntomas como:

- Disminución de habilidades cognitivas
- Disminución en sus habilidades de resolución de problemas
- Baja motivación o fatiga crónica
- Baja concentración-atención
- Baja tolerancia a la frustración
- Dificultad en la interacción con pares y compañeros
- Dificultad en la interacción y comunicación con profesores
- Mayor ausentismo escolar o deseos de no asistir al colegio
- Aumento de quejas somáticas (dolor de cabeza, dolor abdominal)
- Conductas ansiosas (rascarse, morderse las uñas)
- Síntomas de ansiedad o angustia
- Síntomas depresivos, labilidad o tristeza (Maturana y Vargas, 2015).

No obstante, existen otras causas, que serán observables por los docentes de manera fácil o por el personal, que se encuentra en la institución, algunas de las reacciones que manifiestan los adolescentes son displacenteras y son expresadas de manera verbal, algunas de estas reacciones es la rabia, la ansiedad, la frustración.

#### Estresores Académicos

Se refiere a las situaciones que son percibidas como amenazantes para el estudiante dentro del ámbito educativo, lo cual generan una conducta de alarma a esto, se lo denomina estresores académicos. Una vez explicado la definición de

estresor académico, a continuación, se presenta los estresores más frecuentes dentro del ámbito académico.

Competencia grupal

Sobrecarga de tareas

Exceso de responsabilidad

Interrupción del trabajo

Ambiente físico desagradable

Falta de incentivos

Tiempo limitado para hacer el trabajo

Problemas o conflictos con los asesores

Las evaluaciones

Tipo de trabajo, que se le pide al estudiante

Trabajar en grupo

Realizar un examen

Intervención en el aula

Realización de trabajos obligatorios para aprobar el examen

Todos estos factores o estresores académicos aparecen en el medio escolar en el, que se desenvuelve el adolescente, el colegio constituye el lugar de desarrollo diario que afectarían la estabilidad del mismo. La intensidad o significado subjetivo que cada individuo concede a lo vivenciado depende del mismo, es por esta razón, que se considera la relación particular del individuo y del entorno, ser percibido como amenazante o desbordante y pone en peligro su bienestar (Berrío y Mazo, 2011.p.68). Estos estresores al ser percibidos de manera continua y estable afectan a diferentes áreas sociales en las, que se desenvuelve el adolescente como conducta, rendimientos académicos, relaciones interpersonales, entre otros.

### *Enfoques teóricos del estrés*

#### 1. Teorías basadas en el estímulo de Holmes y Rahe

Berrío y Mazo (2011) correlacionaron varios estímulos ambientales y sus eventos provocados con una teoría del estrés centrada en el estímulo. En otras palabras, la base del estrés es extrínseca. Estas teorías comprenden el estrés en denominaciones de las propiedades asociadas a los estímulos extrínsecos y explican que interrumpen o alteran el funcionamiento del organismo. El estrés esta fuera del individuo y es un aspecto del estrés (el efecto del estrés), la contraparte humana. (p.74).

#### 2. Teorías basadas en la respuesta de Canon y Selye

Selye (1956) refiere al estrés como una reacción del cuerpo a las demandas que se le imponen. Es decir, un estado que se muestra como consecuencia de estímulos ambientales constantes, por lo que el estrés no presenta una causa única y específica. Los diferentes factores que provocan estrés se denominan estresores, afectan a la autorregulación del organismo y dependiendo de su interacción pueden ser estímulos físicos, emocionales o psíquicos. Cuando un sujeto este bajo estrés, el cuerpo se esfuerza en exceso, porque afrontar esta fase implica respuestas adaptativas positivas, como el uso de tácticas de afrontamiento. Estos enfoques maximizan la correspondencia de factores psíquicos (especialmente cognitivos) que median entre los estímulos (factores de estrés) y las reacciones de estrés.

#### 3. Teorías basadas en la interacción de Lazarus y Folkman

Lazarus, (2000) argumenta que los elementos psíquicos juegan un papel crucial en la mediación y respuesta a los factores estresantes. Permite que un sujeto desempeñe un papel importante en el manejo de estrés (p.200).

Lazarus y Folkman, (1986) se dice que las fuentes de estrés se basan en el vínculo entre el sujeto y su medio. Los recursos humanos analizan los eventos de amenazas y evalúan cómo responder.

Desde una perspectiva interaccional, el estrés surge de la correspondencia específica entre un sujeto y su medio. Denotan el estrés como un cúmulo específico de relaciones entre sujetos y eventos que los individuos perciben como “gravosas” o algo que excede sus propios recursos y amenaza su confort personal.

#### Síndrome de Adaptación General (GAS) de Hans Selye

Selye (1956) definió al estrés como un estado manifestado por un síndrome que consiste en todos los cambios inducidos no específicamente en un sistema biológico. Este patrón de respuesta es lo que él denominó como “Síndrome de Adaptación General (GAS) o conocido como teoría del estrés sistemático (Krohne, 2002). Además, el síndrome de adaptación General desarrolla una explicación psicológica y fisiológica que un organismo enfrenta cuando se expone a factores estresantes. Esta teoría pasa por las siguientes tres etapas:

##### 1. La etapa de reacción de alarma

Es el shock del comienzo que se experimenta después del inicio de una reacción aguda a corto plazo. El Sistema Nervioso Autónoma recibe a los factores estresores para activarlo; caracterizado por un aumento de adrenalina y permite que el sistema biológico del individuo. Lo anterior implica que, en esta etapa, existen demandas ambientales como la presión de los exámenes, trabajo de cursos de asignaturas o las dificultades financieras que enfrenta un estudiante lo cual puede permitir activar el hipotálamo para activar el sistema nervioso autónomo (Selye, 1956).

La reactividad del sistema nervioso autónomo puede provocar la generación de hormonas del estrés como la adrenalina y la noradrenalina. Estas hormonas

tienden a circular en el sistema sanguíneo y activar varios órganos como el hígado, riñón, corazón y pulmones para responder al estrés. El resultado es un aumento de la presión arterial, aumento de la musculatura, tensión, aumento del nivel de azúcar en la sangre y otros cambios físicos necesarios para hacer frente al estrés. Si el estudiante logra superar estos desafíos, el estrés puede disminuir. Por lo tanto, es posible que un estudiante puede superar la experiencia de estrés en esta etapa si se aplican las estrategias de afrontamiento apropiadas. Si es que faltan los mecanismos de afrontamiento apropiado, entonces, la experiencia de estrés del estudiante puede pasar a la segunda próxima etapa (Selye ,1956).

## 2. La etapa de resistencia

Selye (1956) sostuvo que, si los factores estresantes externos continúan, entonces, la persona puede entrar en la etapa de resistencia. El cuerpo va a intentar resistir el factor estresante a largo plazo. Se evidencia un agotamiento lentamente en la adaptación biológica del ser humano ante la presencia continua de factores estresantes. Si los factores externos estresantes continúan, entonces, el alumno puede encontrar los efectos de estrés que inician a visualizarse. Un claro ejemplo, sería la continuidad financiera, académica y social que pueden dificultar y durar días o semanas donde se empezará a ver consecuencias. En esta etapa posiblemente el estudiante emplee algunos recursos adaptativos, sin embargo, esto no funcionen correctamente para detener el estrés. Esta experiencia conlleva al estudiante a la siguiente etapa y con más evidencias de estrés.

## 3. La etapa de agotamiento

Si estos estresores prosiguen, dará paso a una siguiente etapa de agotamiento. Es importante recordar que la capacidad del organismo a adaptarse a los factores estresantes disminuye y la resistencia ya no es posible. El sistema

inmunitario, vasos sanguíneos y el corazón ahora se encuentran completamente dañados provocando diversos problemas de salud (Melgosa, 2006). De acuerdo con Selye (1956) indica que las funciones cognitivas del ser humano como la memoria, percepción, pensamiento y el razonamiento pueden alterarse de forma irreversible. El daño tisular irreversible y el deterioro cognitivo puede guiar a la muerte. En esta etapa el ser humano puede experimentar severas alteraciones emocionales, sociales, cognitivas y físicas que pueden socavar su capacidad para funcionar bien. Es probable que esto pueda experimentarse cuando el estudiante tiene una experiencia prolongada de estrés durante un semestre o incluso más.

Esta teoría explica como el estrés puede socavar la función fisiológica y psicológica del estudiante, particular si los factores estresantes son persistentes.

#### *Hábitos de estudio*

Por otro lado, el interrogante a base del rol de los hábitos de estudio en la productividad estudiantil y su interés por estudiarlo se remonta a muchas décadas. (Márquez, 1995). Por tanto, existen enfoques y corrientes teóricas, así como metodologías que han buscado determinar su eficacia para el aprendizaje de diversas materias y en todos los niveles educativos.

El hábito es un comportamental social y aprendido por secuencias reproducidas con asiduidad convirtiéndose de forma automática, en el cual la intervención de la memoria y las sensaciones son aquellas que conservan e invocan el pasado. Las etapas del hábito son la estructuración y la firmeza, siendo una el proceso de adquisición y la otra el periodo del aprendizaje y la proyección del accionar del sujeto de forma permanente y sencilla (Velásquez, 2022.p.70).

Los hábitos son accionares aprendidos por asiduidad y permanencia. Existen hábitos positivos y negativos ya sea en la salud, nutrición y aprendizaje. Los hábitos

positivos colaboran para que el sujeto logre sus propósitos y aspiraciones, siempre y cuando se ejecuten de forma óptima y responsabilizada en su ciclo vital. El hábito es una agrupación cultural y psíquica, el cual impulsan a los sujetos juzgar, actuar y pensar (Perrenod, 1996).

Como con cualquier actividad, la aptitud y actitud son claves para el aprendizaje. Los hábitos de estudio son los métodos y tácticas que utilizan los educandos para adquirir conocimientos, su actitud para evitar distracciones, su concentración a un material específico y su esfuerzo a lo largo del proceso (Cartagena, 2008.p.80).

Los hábitos de estudio son patrones persistentes de comportamiento mediante los cuales los educandos responden, aprenden, comprenden y aplican nuevos contenidos. Se pueden mencionar las más resaltantes: aprovechar al máximo el tiempo de estudio, conseguir las condiciones ideales, eliminar distracciones, planificar el trabajo de forma eficaz, elegir correctamente las fuentes de información, presentar adecuadamente los resultados, aprender habilidades de observación, atención y relajación (Vidal et al., 2009.p.29).

Los hábitos son un factor fundamental que afecta la vida de los sujetos. Debido a que son patrones consistentes, a menudo inconscientes, expresan un carácter constante y crean nuestra eficacia o ineficacia todos los días. Los hábitos requieren de tres elementos para traducirse en acción: a) conocimiento, b) habilidad y c) deseo (Covey, 2009.p.28).

#### 2.2.6. Teorías que sustentan los hábitos de estudio

El aprendizaje presenta una correspondencia directa con la motivación del educando, para ello se debe sustentar en enfoques científicos (Hull,2005. p.138).

Se estructuraron una gama de estudios, con la premisa principal de aventajar las conductas y de esta forma subyugar el comportamental estudiantil; un autor enfatiza que se evidencia una correspondencia entre las motivaciones intrínsecas y extrínsecas con la labor de cada educando (Schunk, 1997).

Mencionando una de las teorías más relevantes podemos enfatizar aquella que basa las conductas mediante reforzamientos, ya sea para acrecentar o mermar una conducta (Skinner, 1953); acotando a ello se proyectan una variedad de tácticas para modificar las conductas de los educandos.

El proceso de aprendizaje, en el que existe una conexión entre educador - educando, se basa en los objetivos establecidos durante la lección. Los resultados se expresarán cuantitativa o cualitativamente.

#### A) Orientación Conductista

Condicionamiento operante, también conocido análisis experimental del comportamiento (AEC), es la visualización del sujeto de como éste se desenvuelve en su medio, es una aplicación experimental, porque se suelen manipular las variables que rodean al sujeto, suministrando reforzamientos positivos o negativos.

Skinner (1953) mencionaba que el punto ideal de la psicología es subyugar y predecir el comportamental del sujeto experimental.

Estrada (2020) el molde de aprendizaje es aquello que facilita la enseña si esté es manipulado. (p.55).

Briones (2020) señala que el educando evalúa su entorno si éste presenta reforzadores positivos aquellos que lo motivaran a desempeñar un gran papel en el aprendizaje; sin embargo, si aprecia que presenta reforzador negativo será perjudicial

en su aprendizaje porque esos eventos estresores bloquearan la fluidez de la enseñanza provocando en el educando frustración o deserción estudiantil.

Esta guía, enfatiza un modelo de E-O-R, el cual el educador es un soporte fundamental para que el educando perciba su entorno académico como un reforzador positivo y con ello optimizar su desempeño estudiantil, manteniendo conductas deseadas para su evolución académica.

#### B) Orientación de Aprendizaje Vicario

Es aquel aprendizaje social, el cual se visualizan una asiduidad de comportamientos captados por su medio social.

Estrada (2020) enfatiza que no solo es fundamental los elementos extrínsecos sino también los intrínsecos ya que ambos se interrelacionan en el proceso de aprendizaje. (p.51).

Polo (2017) menciona “La conducta la podemos adquirir a través de la observación, pero no podemos ejecutarla si no existe un incentivo (motivación) para hacerlo, la motivación es clave para el aprendizaje”.

El aprendizaje observacional es una auto-educación el cual las conductas son discernidas siendo este producto de su interrelación con su medio, lo cual no busca limitarlos sino para visualizar cual aporta y cual no.

Hábitos etimológicamente proviene de “*habitus*” = tenido o tener la habilidad, lo cual se expelen una gran variedad de hábitos desde los físicos, alimenticios, estudiantil, etc.

Peña et al (2021); lo describen como “una acción adquirida a través de la experiencia y realizada de forma regular y automática. Es una práctica o hábito que se hace con frecuencia” (p. 18).

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

Covey (2009) "los hábitos son factores poderosos en nuestras vidas. Debido a que son patrones consistentes, a menudo inconscientes, expresan constante y diariamente nuestro carácter y crean nuestra efectividad o ineficacia". (p. 28).

Con lo mencionado podemos acotar que el constructo Hábitos de estudio es la asiduidad de acciones que emplea el sujeto para alcanzar un objetivo. En otras palabras, se vuelve una costumbre provechosa porque motiva, impulsa y organiza las aspiraciones que el sujeto se traça con el tiempo.

Estudio es la reincorporación estructural que realiza el educando para acrecentar sus conocimientos.

Se discierne dos términos que pueden ser entendidos con perceptos similares; sin embargo, son denotaciones diferentes: el aprendizaje y el estudio, porque uno lo efectúa ante cualquier evento experimental; en cambio el otro, es motivado hacia un propósito en específico. Portillo (2003) recalca que el estudio es una motivación unipersonal, que necesita de esfuerzo físico y mental y dedicación con tiempo establecido, donde el educando realiza una lista de metas las cuales irá cumpliendo con el pasar del tiempo. (p.477).

Los hábitos de estudio, los mejores y más predictores del éxito estudiantil, son patrones de comportamientos que ocurren mecánicamente en eventos específicos, a menudo como una rutina, cuando el individuo ya no debe pensar o decidir que va a realizar (Bonilla, 2019).

Los hábitos de los educandos se pueden mermar, pero también adquirir o recuperar (Díaz y García, 2008). Formar un hábito requiere disciplina, por lo que el cambio que trae consigo no es fácil porque debe estar motivado por una aspiración

superior, la voluntad de subordinar lo que cree que desea ahora a lo que querrá después. Los hábitos de estudio se denotan como tácticas y métodos que los educandos suelen administrar para procesar múltiples elementos del plan de estudio.

Los hábitos de estudio requieren mucho trabajo duro, dedicación y disciplina. Pero también depende de las expectativas y motivaciones de los educandos que deseen aprender y de los impulsos que puedan surgir. Por lo tanto, se debe entender que el desarrollo de aprendizaje es complejo y requiere adecuada planificación y tiempo. Mejorar el aprendizaje y la productividad académica de los educandos, especialmente en la educación superior, es crucial para el proceso de desarrollo social. La motivación de los educandos es crucial, por lo que los elementos de la motivación estudiantil deben entenderse mejor; diferentes orígenes sociales pueden ser uno de los factores que influyen en la motivación estudiantil y el autoconcepto.

Vicuña (2005) describe “cómo un patrón de conducta aprendido se presenta mecánicamente en determinadas situaciones, a menudo rutinarias, donde el individuo ya no tiene que pensar o decidir cómo actuar” (p.10)

Los hábitos de estudio son una agrupación de hábitos de trabajo cognoscitivo que habilitan al individuo para una sencilla y profunda asimilación, transformación y creación de valores culturales (Fernández, 1988).

Ortega (2018) refuerza mencionando como el producto de asiduidad de conductas que emplea el educando; sin embargo, estas son libres y adquiridas por cada sujeto que desea suministrarla para optimizar su objetivo.

Cartagena (2008) enfatiza que son tácticas que el educando adquiere de forma cotidiana para innovar aprendizajes y logrando así la concentración del educando para maximizar sus conocimientos.

Gázquez et al (2006) es aquel constructo que son acciones engranadas para obtener productos favorables en el aprendizaje del educando. Cabe mencionar, que no todos lo educando no conocen o no suministran de forma óptima los hábitos de estudio. (p.53).

Los hábitos de aprendizaje son una agrupación de comportamentales rutinarias utilizadas para el estudio (Vicuña, 1998). En general, los hábitos se pueden categorizar o dividir en los siguientes tipos: 1) formas de organizar el aprendizaje (tomar apuntes, revisar leyendo o subrayando textos leídos); 2) tareas estratégicas de resolución de problemas (como tratar de comprender el significado de una palabra nueva o tratando de completar la tarea en un tiempo específico), 3) la forma en que los educandos se preparan para la evaluación (por ejemplo, el tiempo asignado para el estudio), 4) la manera en que los educandos escuchan la lección en clase ( por ejemplo, atento en clase o se distrae con facilidad) y 5) la manera en que los educandos estudian en el hogar ( por ejemplo, tratando de mermar las distracciones como la música, las conversaciones, etc) (Vicuña, 2005. p.10).

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

Correa (1998) enfatiza que el centro educativo es un escenario en el cual se visualiza la estructuración de hábitos de estudio, en muchos casos el educador es el soporte y el facilitador de métodos que deben plasmar los educandos en su quehacer estudiantil.

Torres (2008) resalta que los hábitos de estudio se optimizan con el empleo de táctica que suministra el educando a lo largo de su evolución académica, lo cual deben ser facilitados por los educadores.

### *Factores*

- Factores Ambientales: es el medio en el cual el educando se desenvuelve y lo utiliza para un óptimo desarrollo de su hábito de estudio; sin embargo, éstos también pueden presentar distractores que perjudiquen la concentración de este.

- Factor Instrumental: es la motivación intrínseca del educando el cual incentiva a optimizar lo estudiado y mejorar su capacidad cognoscitiva de plasticidad neuronal.

Para la maximizar la utilidad de los hábitos de estudio se debe desarrollar un horario el cual jerarquice actividades y enfatice detalladamente la cantidad de horas para cada aprendizaje; con ello mermar la desorganización y la aparición del estrés estudiantil (Mendoza y Ronquillo, 2010)

### *Dimensiones*

Vicuña (1998) desglosa 5 componentes de los hábitos de estudio:

- a)** Estudios está vinculado con el comportamental de educando frente a su desempeño estudiantil suministrando tácticas para optimizar sus conocimientos.
- b)** Tareas está vinculada en el comportamental del educando para efectuar de forma provechosa y a tiempo sus quehaceres estudiantiles.
- c)** Examen está vinculado al comportamental del educando para demostrar su preparación y rendimiento estudiantil.
- d)** Clases está vinculado con el comportamental de educando frente a la facultad de concentración en la enseñanza.
- e)** Momentos está vinculado al comportamental del educando como refuerza su estudio fuera de las I.E.

### *Propiedades Psicométricas*

#### Definición de la Validez

La validez es uno de los puntos fundamentales en la elaboración y evaluación de cuestionarios psicológicos. La validez es un indicador de calidad que está relacionado con la adecuación de las puntuaciones para su veracidad, autenticidad y solidez Afonso et al, (2018).

#### Definición de la confiabilidad

Grado en que una herramienta psicológica efectúa resultados consistentes y coherentes es decir que determinen un grado en que la prueba de resultados congruentes con el tiempo. La confiabilidad se denomina la exactitud de una medición a tal vez de una prueba o técnica de evaluación Tornimbini et al, (2008).

#### Definición de baremos

Los baremos son puntuaciones o criterios para medir o evaluar los méritos, daños o aportes que presenta una persona o institución.

#### Definición conceptual de la terminología empleada

- a. *Estrés*: terminología que representa una amenaza real o imaginaria hacia la integridad física o psíquica de un sujeto que resulta de una respuesta fisiológica y/o comportamental.
- b. El estrés es el fenómeno por el cual los individuos actúan cuando distinguen entre eventos que son amenazantes o que están fuera de la estabilidad emotiva personal, lo que resulta en cambios físicos, psíquicos o comportamentales cuando se demandan persistentes (Alonso y Labrador, 2010.p.549).

- c. Reacciones físicas pueden presentarse como una tensión muscular, arritmias cardíacas y acrecentamiento de la adrenalina que conlleva a un estado de alerta.
- d. Reacciones psicológicas la activación o decrecimiento de otros mecanismos orgánicos, de carácter bioquímico o fisiológicos (La Roca-Chiapas et al., 2020).
- e. Rendimiento social es la zona de desenvolvimiento estudiantil el cual puede ser de influencia positiva o negativa en su desarrollo, de lo que dependerá de cómo lo perciba el individuo.

# **CAPÍTULO II**

## **METODOLOGÍA**

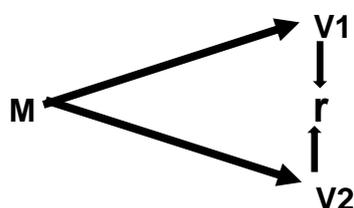
## 2.1. Tipo y Diseño de Investigación

### 2.1.1. Tipo

Tipo de estudio no experimental porque no se presenta manipulación de variables. Se emplea la observación objetiva de los fenómenos en sus áreas naturales para después ser examinados (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

### 2.1.2. Diseño

Diseño de estudio no experimental de corte transversal porque no se manipulan las variables, (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018) donde solo se observará el contexto para luego analizar la situación mediante un enfoque cuantitativo. Fue de carácter transversal, al buscar analizar los datos recopilados de las variables procedente de una población y/o muestra, en un periodo de tiempo definido (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).



**Donde:**

**M:** muestra

**V1:** Hábitos de estudio

**V2:** Estrés académico

**r:** Correlación

## 2.2. Población, Muestra y muestreo

### 2.2.1 Población

La población está conformada por los alumnos de 5 secciones incluyendo ambos sexos, matriculados entre el 3<sup>a</sup> y 4<sup>a</sup> año de año de nivel secundario de la I.E Virgen

del Morro haciendo un total de 263 educandos. En seguida, la tabla 1 indica la distribución de la población de acuerdo a cada sección que pertenece

**Tabla 1**

*Distribución de alumnos del 3º y 4º grado de la I.E.*

Secciones	Nº de Alumnos	%
3ª	30	100
3B	36	100
3C	36	100
3D	36	100
4ª	34	100
4B	29	100
4C	31	100
4D	31	100
Total	263	100

### 2.2.2. Muestra

La muestra de estudio estuvo compuesta por 263 educandos del nivel secundario del tercer y cuarto grado de ambos sexos. Para ello se empleó el muestreo aleatorio simple, este procedimiento quiere decir que cada miembro de la población poseerá la misma posibilidad ser seleccionados como individuos de investigación.

Para dicho proceso cada individuo es seleccionado de forma independiente de los otros miembros de la población.

El muestreo aleatorio simple ofrece la facilidad al investigador para seleccionar la muestra.

Fórmula:

$$n = \frac{N Z_{\alpha}^2 p q}{e^2(N - 1) + Z_{\alpha}^2 p q}$$

Dónde:

N: Total de la población = 263 estudiantes

Z: 1.96, nivel de confianza es del 95%

P: Proporción esperada 50% = 0.50

q:  $1 - p$ , 50% = 0.50

e: Precisión o margen de error de 5% = 0.05.

De acuerdo con la formula se ha obtenido una muestra de 160 educandos del tercer y cuarto año de secundaria de la I.E. Virgen del Morro Solar del Distrito de Chorrillos; para ser aplicados los instrumentos de Estrés Académico y Hábitos de estudio.

#### **Criterios de inclusión.**

- Pertener a la institución educativa Virgen del Morro.
- Alumnos del 3º y 4º grado de secundaria.
- Participación de forma voluntaria dentro del estudio de investigación.

#### **Criterios de exclusión.**

- Pertener a otra institución educativa.
- Contar con grados distintos a lo establecido.
- Denegar la autorización para su participación.

### **2.3. Hipótesis**

#### ***Hipótesis general***

**H1:** Presenta correspondencia significativa entre hábitos de estudio y estrés académico en educandos del tercer y cuarto año de secundaria de una I.E del distrito de Chorrillos, 2022.

#### ***Hipótesis específicas***

**H1:** Existe correspondencia significativa entre hábitos de estudio y dimensión estresores en los alumnos del tercer y cuarto año de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Chorrillos 2022.

**H2:** Presenta correspondencia significativa entre hábitos de estudio y dimensión síntomas en los alumnos del tercer y cuarto año de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Chorrillos 2022.

**H3:** Presenta correspondencia significativa entre hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento en los alumnos del tercer y cuarto año de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Chorrillos 2022.

## 2.4. Variables y Operacionalización

**Tabla 2**

*Operacionalización de las variables*

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
ESTRÉS ACADÉMICO	El estrés académico es el fenómeno de mayor ocurrencia dentro de la población estudiantil, debido a las diferentes exigencias dentro del sistema educativo lo cual ocasiona en los estudiantes malestar a nivel físico, emocional y psicológico (Barraza, 2005).	Para medir la correspondencia se suministrará el cuestionario de estrés elaborado con las siguientes categorías: 1: Nunca 2: Casi nunca 3: A veces 4: Casi siempre 5: Siempre	D. 1: Estresores  D. 2: Síntomas  D. 3: Estrategias de afrontamiento	Reacciones físicas  Reacciones psicológicas  Reacciones en el comportamiento  Mejorar los aprendizajes  Desarrollar un plan de estudios  Reconoce las dificultades de aprendizaje	Ordinal

HÁBITOS DE ESTUDIO	Vicuña (2004)	Definido		Ayuda alcanzar metas académicas	Ordinal
	denota “cómo un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas frecuentemente de tipo rutinaria, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar” (p.10)	como el resultado de la medición de la variable a través del cuestionario de hábitos CASM 85 de estudio que consta de 53 reactivos con una escala dicotómica:	D1: ESTUDIOS	Desarrollar acciones educativas	
			D2: TAREAS	Determinar la conducta	
			D3: EXAMEN	Nivel emocional	
			D4: CLASE	Integridad humana y psicológica	
		D5: MOMENTOS	Capacidades intrapersonales	Proceso de toma de decisiones	
			Resolver los problemas		
		1: Nunca 2: Siempre			

### ***V1: Estrés académico***

Barraza (2007) nos indica que plano donde se desarrolló el sujeto generara una exigencia. Las cuales son sometidas según el grado de prioridad y valor que este le aporte. De esta manera cuando estas exigencias no pueden ser respondidas de manera adecuada y sobrepasan los recursos del individuo esto se convierte en estrés.

El inventario de Estrés académico SISCO de Barraza (2008) asimismo la versión adaptada al contexto peruano por Olivas-Ugarte et al. (2021) la cual consta de consta de 21 ítems y 3 dimensiones, de tipo Likert. de puntuaciones que van del 1 al 5.

### ***V2: Hábitos de estudio***

Gázquez et al (2006) es aquel constructo que son acciones engranadas para obtener productos favorables en el aprendizaje del educando. Cabe mencionar, que

no todos lo educando no conocen o no suministran de forma óptima los hábitos de estudio. (p.51).

### **Dimensiones**

- Estudios
- Tareas
- Examen
- Clases
- Momentos

## **2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos validez y confiabilidad**

### **2.5.1 Técnicas de recolección de datos**

En la siguiente investigación para la recopilación de información de manera directa es la encuesta de forma presencial, las herramientas suministradas son los cuestionarios para ambas variables los cuales contienen preguntas relacionadas a las variables que son objeto de medición.

### **2.5.2. Instrumentos de recolección de datos**

#### **Instrumento para la evaluación del Estrés**

Se suministró el inventario SISCO de estrés académico de manera colectiva no presencial por medio de la plataforma “*Google Forms*” y se difundirá por medio de las redes sociales.

#### **Ficha técnica 1:**

- Nombre : SISCO SV 21
- Autores : Barraza (2007)
- Adaptación : Olivas, et al (2021) peruana
- Administración : individual o colectiva
- Tiempo : 10 minutos

Estructuración : 3 dimensiones- 21 Ítems

### **Calificación e interpretación**

El inventario original de Estrés académico SISCO SV 21 de Barraza (2007) adaptado al contexto nacional por Olivas-Ugarte et al. (2021) cuenta con 21 ítems y 3 dimensiones, 1) Estresores, 2) Síntomas conexión, 3) Estrategias de afrontamiento. El inventario es de ordinal de tipo Likert con puntuaciones que varían del 1 al 5: 1=(Nunca), 2= Rara vez 3) Algunas veces (4) Casi siempre (5) Siempre

- 1) Estresores: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7
- 2) Síntomas conexión: 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14
- 3) Estrategias de afrontamiento: 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21

Indicadores 1) Estresores: sometidos a alta carga de tareas, exigencia y escasa empatía de los docentes, inquietud, 2) Síntomas: ansiedad, preocupación excesiva de las actividades, falta de concentración, desesperación. 3) Estrategias de afrontamiento: Enfrenta a estímulos estresores, resuelve situaciones preocupantes, analiza lo negativo, mantiene el control de las situaciones

### **Propiedades psicométricas del instrumento**

El inventario original fue construido y validado por Macías (2007) en la ciudad de México, a raíz de los antecedentes de Higgins et al. (1997) p.515, construyó el inventario para conocer las características del estrés que acompañan a los estudiantes. En cuanto a la confiabilidad del instrumento posee un alfa de Cronbach de 0,90 según Murphy y Davidshofer, 2004, estos niveles de confiabilidad son valorados muy buenos o elevados (Citado en Macías, 2007.p.90). Este instrumento consta de 31 ítems con las dimensiones: estresores académicos, síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales) y estrategias de afrontamiento.

El inventario SISCO SV 21 de Barraza (2008) es una versión reducida, el cual mide el estrés académico. El estudio de propiedades psicométricas se basó en una muestra de (M=994) educandos. La investigación se utilizó el modelo Sistémico Cognoscitivista lo cual indica que al estrés desde una perspectiva procesual indicando que presenta tres dimensiones: de carácter secuencial: estresores, síntomas y afrontamiento. De esta manera se utilizó la siguiente técnica psicométrica E: 1) Filtro del reactivo, 2) Análisis de ítems, 3) Análisis AFC y AFE, 4) Análisis de las propiedades psicométricas de la segunda versión del inventario SISCO de 21 reactivos, de esta manera Los resultados permitieron llegar a una versión de 21 reactivos que muestra un equilibrio en las tres secciones evidenciando adecuados niveles de confiabilidad, de manera general se obtuvo  $\alpha = 85$ . La dimensión V1  $\alpha = 83$ ; V2  $\alpha = 87$ ; y la V3  $\alpha = 85$ . De esta manera el inventario SISCO de 21 reactivos presenta adecuadas propiedades psicométrica siendo una buena opción para la medición y el estudio del estrés académico.

### **Propiedades psicométricas de la adaptación del instrumento:**

Olivas-Ugarte et al. (2021) realizaron una adaptación del Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. Teniendo como objetivo analizar las evidencias psicométricas del inventario SISCO SV-21. En una muestra de (n=50) educandos de cátedras públicas y privadas de Lima Metropolitana, de 18 a 50 años de ambos sexos. Es una investigación instrumental. De esta forma se utilizó el AFC para evidenciar los índices de ajuste de bondad de los del modelo de tres factores que plantea la adaptación: CFI=.92, TLI=.92, RMSEA=.08, SRMR=.06. obteniendo resultados adecuados. Seguido a ello se realizas la confiabilidad mediante el coeficiente omega ( $\omega > .80$ ) para los tres factores: V1=.90,

V2 =.89, y V3 =.89. Concluyendo que en el Inventario SISCO SV-21 presenta adecuadas propiedades psicométricas para la muestra trabajada.

### **Instrumento para la evaluación Hábitos de estudio**

El Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 es la herramienta y objeto del estudio. Su versión original data de 1985, con una revisión de 1998 que fue reimpressa en el 2005 y 2014. La reimpresión del 2014 sugirió la adición de dos reactivos, pero no presentó ninguna evidencia de su proceso de validación, razón por la cual decidimos usar la escala intacta de 53 reactivos de 1998 y 2005. Este inventario consta de 53 reactivos segmentado en 5 dimensiones: Estudios (desde el reactivo 1 hasta el 12), Tareas (desde el reactivo 13 hasta el 22), Examen (desde el reactivo 23 hasta el 33), Clase (desde el reactivo 34 hasta el 45) y Momentos (desde el reactivo 46 hasta el 53), estas refieren a la categorización de comportamentales observables comunes en la población seleccionada (Vicuña, 2014).

El CASM-85 tiene 35 reactivos inversos, distribuidos aleatoriamente entre y dentro de cada una de las cinco subescalas del inventario. De esa forma, sabemos no refuerzan artificialmente la dimensionalidad del CASM-85. Muestran respuestas dicotómicas (siempre-nunca) y se califican con 1 para los hábitos positivos y 0 para los negativos; es decir, a mayor puntaje, mejores hábitos. La descripción de cómo se clasifican los hábitos entre positivos y negativos pueden revisarse en el manual de la herramienta (ver criterio de calificación); no obstante, los hábitos positivos están asociados a la productividad estudiantil, independientemente del C.I del educando (Vicuña, 2014). El puntaje crudo (e.g., 0- 53 para la escala global) se transforma en puntajes T (20 a 80) y se interpreta en 6 categorías: muy positivo, positivo, tendencia positiva, tendencia negativa, negativa y muy negativa. La aplicación típica del CAMS-85 presenta una duración 15 y 20 minutos. La versión original del CASM-85 reporta

una confiabilidad ( $> .90$  en consistencia interna y test-retest) y validez de criterio con el rendimiento académico (Vicuña 1985,1998, 2005, 2014).

En un estudio desarrollado por Figueroa-Quiñones et al. (2019) con la finalidad de corroborar las propiedades psicométricas del CASM-85, en cuanto su validez de constructo, de criterio, confiabilidad y examinar la invarianza de su medida mediante el análisis de los reactivos, en la población de educandos de secundaria. La muestra seleccionada se conformó por 2075 estudiantes hombres y mujeres, de colegios de gestión estatal y particular de varias regiones del Perú (Lima, Arequipa, Pucallpa y Chimbote).

Los resultados mostraron buenas propiedades psicométricas para un modelo original y otro reducido de 53 y 45 ítems respectivamente, obtenido a través de la aplicación del Análisis Factorial Confirmatorio (AFC). En cuanto la confiabilidad obtenida a través de los coeficientes Alpha y Omega, es moderada tanto para la forma original ( $\Omega \geq .68$ ;  $\alpha \geq .81$ ) como para la reducida ( $\Omega \geq .77$ ;  $\alpha \geq .84$ ). La  $r$  de Pearson presenta una correspondencia positiva y débil para la forma original ( $r = .17$ ;  $p < .001$ ) y reducida ( $r = .18$ ;  $p < .001$ ).

Para el presente estudio el análisis del coeficiente ítem-test demostraron valores superiores de  $r > .20$  para todos los ítems que conforman la prueba, en cuanto los valores de la  $V$  Aiken los valores superaron el .80, considerando que todos los ítems deben mantenerse como parte de la prueba comprobando la validez de contenido. La confiabilidad para la variable ( $\alpha \geq .81$ ) y cada una de sus dimensiones estuvieron dentro del rango de  $\alpha \geq .74$ . Con los presentes valores: Estudios ( $\alpha \geq .81$ ), Tareas ( $\alpha \geq .75$ ), Examen ( $\alpha \geq .84$ ), Clase ( $\alpha \geq .79$ ) y Momentos ( $\alpha \geq .82$ ). En conclusión, la prueba es válida y confiable para la recopilación de información.

### 2.5.3. Validez y confiabilidad

#### 2.5.3.1 Análisis de fiabilidad de las variables

##### ***Fiabilidad del instrumento Hábitos de estudio***

Para determinar el nivel de fiabilidad de la herramienta para medir el constructo hábitos de estudio se empleó la prueba Alfa de Cronbach teniendo en consideración que el test posee múltiples alternativas.

**Tabla 3**

*Fiabilidad del instrumento Hábitos de estudio y sus dimensiones*

Variables	Cronbach's $\alpha$	McDonald's $\omega$
Estudios	0.68	0.69
Tareas	0.67	0.68
Exámenes	0.71	0.72
Clases	0.72	0.74
Momentos	0.69	0.70
Hábitos de estudio	0.77	0.78

Nota:  $\alpha$ = coeficiente Alfa,  $\omega$ =coeficiente Omega

En la tabla 3, se puede observar que los valores para la fiabilidad de las dimensiones, así como para la variable son adecuadas siendo estos valores para coeficiente Alfa ( $\alpha$ ) y Omega ( $\omega$ ) de [.67 - .77] y [.68 - .78] respectivamente, entendiéndose así que hay estabilidad y consistencia interna de los ítems respecto a las variables para cada dimensión y en su defecto la variable de forma global.

##### ***Fiabilidad del instrumento de Estrés académico***

Para determinar el nivel de fiabilidad de la herramienta del constructo Estrés Académico se administró la prueba estadística de Alfa de Cronbach teniendo en consideración que el test posee múltiples alternativas

**Tabla 4**

*Fiabilidad del instrumento de la variable Estrés Académico*

Variable y dimensiones	Cronbach's $\alpha$	McDonald's $\omega$
Estresores	0.78	0.79
Síntomas	0.77	0.78
Estrategias de afrontamiento	0.81	0.82
Estrés académico	0.85	0.86

Nota:  $\alpha$ = coeficiente Alfa,  $\omega$ =coeficiente Omega

En la tabla 4, se puede observar que los valores para la fiabilidad de las dimensiones, así como para la variable son adecuadas siendo estos valores para coeficiente Alfa ( $\alpha$ ) y Omega ( $\omega$ ) de [.78 - .85] y [.79 - .86] respectivamente, entendiéndose así que hay estabilidad y consistencia interna de los ítems respecto a las variables para cada dimensión y en su defecto la variable de forma global

## **2.6. Procedimientos**

En primer lugar, se procedió a obtener la autorización ética correspondiente por parte de las autoridades de la institución educativa. Esto implicó la presentación de la solicitud de autorización detallando los objetivos de estudio, metodología de recolección de datos, instrumentos utilizados y el consentimiento informado para garantizar la confidencialidad de los participantes. Con la autorización obtenida se procedió a realizar la encuesta en las respectivas aulas.

## **2.7. Análisis de datos**

Luego de recolectar los datos de manera presencial a los alumnos de la I.E. mediante la encuesta; se codificó los resultados de los instrumentos utilizados, asignando puntajes a cada opción de respuestas de las encuestas mediante escalas mediante la suma de los ítems; para ello se empleó la hoja de cálculo del programa Excel, posteriormente por medio del spss21 se obtiene los coeficientes de fiabilidad de Alfa de Cronbach, así también los análisis descriptivos de los constructos en forma de asiduidad, porcentajes, medias y desviaciones estándar graficados en las tablas.

## **2.8. Aspectos éticos**

Para el cumplimiento ético y garantizar la integridad en la realización de esta tesis se tomó en cuenta el consentimiento informado donde se detalla los objetivos de estudio, procedimientos involucrados y sus derechos como participante. Además,

se les debe asegurar que su participación es voluntaria y pueden retirarse en cualquier momento sin consecuencias.

Se respetó todas las regulaciones y normativas vigentes relacionados a la protección datos personales, cumpliendo con las leyes de privacidad y confidencialidad asegurando que los datos obtenidos sean utilizados únicamente para los fines establecidos en el estudio.

**CAPÍTULO III**  
**RESULTADOS**

## Resultados descriptivos de las dimensiones de las variables

**Tabla 5**

*Descriptivos en Hábitos de estudio*

Dimensiones y variables	Mínimo	Máximo	Media	D.E.	Asimetría
Estudios	31	52	15.86	1.82	,434
Tareas	20	51	31.11	3.75	,487
Examen	14	30	52.20	3.89	.345
Clase	11	22	24.22	5.81	,502
Momentos	23	46	41.01	2.55	,515
Hábitos de estudios	26	52	164.40	2.26	,479

*Nota:* D.E.= Desviación estándar

Se tiene la tabla 5, se observa que el valor mínimo en hábitos de estudio, es de 26 hasta un máximo de 52, con una media de 164.4, seguido de la desviación estándar en 2.26, y asimetría agrupada en, 479.

**Tabla 6**

*Niveles en Hábitos de estudio*

Dimensión y variable	Nivel	Fr	%
Estudios	Bajo	31	19.4
	Promedio	76	<b>47.5</b>
	Alto	53	33.1
Tareas	Bajo	29	18.1
	Promedio	47	29.4
	Alto	84	<b>52.5</b>
Examen	Bajo	74	<b>46.3</b>
	Promedio	53	33.1
	Alto	33	20.6
Clase	Bajo	66	41.3
	Promedio	68	<b>42.5</b>
	Alto	26	16.3
Momentos	Bajo	24	15.0
	Promedio	81	<b>50.6</b>
	Alto	55	34.4
Hábitos de estudios	Bajo	58	36.3
	Promedio	62	<b>38.8</b>
	Alto	40	25.0

*Nota:* fr= Frecuencia, %= porcentaje

En los resultados de frecuencia para hábitos de estudio resaltan dimensión estudios con 47.5% (76) en nivel promedio, tareas en 52.5% (84) en

nivel alto, seguido del examen en 46.3% (74) con nivel bajo, continua clase teniendo 42.5% (68) en nivel promedio, luego momentos en 50.6% (81) con el nivel promedio y para el constructo hábitos de estudio un 38.8% (62) en el nivel promedio.

**Tabla 7***Descriptivos en Estrés académico*

Hábitos de estudios	Mínimo	Máximo	Media	D.E.	Asimetría
Estresores	24	47	21.22	5.82	,300
Síntomas	31	50	33.01	1.55	,411
Estrategias de afrontamiento	23	45	20.45	2.30	,338
Estrés académico	40	80	74.68	2.01	,409

*Nota:* D.E.= Desviación estándar

Para los análisis frecuenciales de la tabla x se visualiza que el valor mínimo en hábitos de estudio es de 40 hasta un máximo de 80, con una media de 74.6, seguido de la desviación estándar en 2.01, y asimetría agrupada en, 409.

**Tabla 8***Niveles en Estrés académico*

Dimensión y variable	Nivel	Fr	%
Estresores	B	25	15.6
	P	55	34.4
	A	80	<b>50.0</b>
Síntomas	B	17	10.6
	P	66	41.3
	A	77	<b>48.1</b>
Estrategias de afrontamiento	B	20	12.5
	P	68	42.5
	A	72	<b>45.0</b>
Estrés académico	B	16	10.0
	P	59	36.9
	A	85	<b>53.1</b>

*Nota:* fr= Frecuencia, %= porcentaje, B: bajo, P: promedio, A: alto

El análisis descriptivo por frecuencias para estrés académico muestra 53.1% (85) en nivel alto, mientras que sus dimensiones presentan: Estresores con 50% (80) con nivel alto, Síntomas un 48.1% (77) en el nivel alto, seguido de estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria en 45% (72) con nivel alto.

**Tabla 9**

*Normalidad para dimensiones y variables*

Dimensiones y variables	Kolmogorov Smirnov		
	K - S	GI	Sig.
Estudios	.237	160	.00
Tareas	.435	160	.00
Examen	.210	160	.00
Clase	.201	160	.00
Momentos	.353	160	.00
Hábitos de estudios	.211	160	.00
Estresores	.307	160	.00
Síntomas	.108	160	.00
Estrategias de afrontamiento	.101	160	.00
Estrés académico	.220	160	.00

*Nota: Sig. o p= probabilidad de significancia, gl= grado de libertad*

De acuerdo al expuesto de normalidad se debe someter a prueba la distribución de los datos, en el cual estos al ser mayores a 50 se aprueba el uso del estadístico Kolmogorov Smirnov (K-S), además por la verificación del sig. o  $p$ , significancia acepta el uso de pruebas no paramétricas o también llamada no normales, para esto se tiene en cuenta que los valores no superan el .05 ya que al ser mayor o igual se usaría pruebas paramétricas; al conocer y extraer los análisis correspondientes y de acuerdo con los objetivos se usó Rho de Spearman para los correlacionales y si existe comparativos U de Mann Whitney o H de Kruskal Wallis, en su defecto las mismas correlaciones darán paso al contraste de hipótesis.

## 2.7.2 Contrastación de hipótesis

**Tabla 10**

*Relación entre hábitos de estudio y estrés académico*

Estadístico	Variable	Rho/p	Total Estrés académico
Coeficiente de Spearman	Total de Hábitos de estudio	Rho	-.378**
		p	.000

*Nota:* Rho= Coeficiente de Spearman, p= probabilidad de significancia

Se contempla el análisis correlacional para la tabla 10 en la que presenta correspondencia inversa, baja y altamente significativa ( $\rho = -.378^{**}$ ;  $p = .01$ ) entre hábitos de estudio y estrés académico, es decir que las variables actúan de forma distinta aumentando los hábitos, pero disminuyendo en estrés académico, por lo que se acata la hipótesis alterna al encontrar correspondencia entre los constructos.

**Tabla 11**

*Relación entre hábitos de estudio y dimensión estresores*

Estadístico	Variable	Rho/p	Estresores
Coeficiente de Spearman	Total de Hábitos de estudio	Rho	-.267**
		p	.000

*Nota:* Rho= Coeficiente de Spearman, p= probabilidad de significancia

Siguiendo la tabla 11 se tiene el análisis de correspondencia por Rho producto momento en el que presenta correspondencia inversa, baja y altamente significativa ( $\rho = -.267^{**}$ ;  $p = .01$ ) entre Hábitos de estudio y la dimensión estresores, lo que se comprende que a si mayor es el hábito de estudio menores serán los estresores, mientras que el contraste de hipótesis dado confirma la hipótesis alterna.

**Tabla 12***Relación entre hábitos de estudio y dimensión síntomas*

Estadístico	Variable	Rho/p	Síntomas
Coeficiente de Spearman	Total de Hábitos de estudio	Rho	-.154**
		p	.000

*Nota:* Rho= Coeficiente de Spearman, Sig. o p= probabilidad de significancia

En la tabla 12, se tiene el desarrollo correlacional por Rho de Spearman producto momento en el que existe correspondencia inversa, baja y altamente significativa (rho= -.154\*\*; p= .01) entre Hábitos de estudio y la dimensión Síntomas, lo que se comprende que a si mayor es el hábito de estudio menores serán los Síntomas en los estudiantes de secundaria, mientras que el contraste de hipótesis dado confirma la hipótesis alterna.

**Tabla 13***Relación entre hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento*

Estadístico	Variable	Rho/p	Estrategias de afrontamiento
Coeficiente de Spearman	Total de Hábitos de estudio	Rho	.304**
		p	.000

*Nota:* Rho= Coeficiente de Spearman, p= probabilidad de significancia

Para finalizar el capítulo tres con la tabla 13, se muestra la correspondencia directa, baja y altamente significativa entre hábitos de estudio y la dimensión estrategias de afrontamiento (rho= -.154\*\*; p= .01), es decir que las variables actúan de forma conjunta aumentando al mismo tiempo, por lo cual se acata la hipótesis alterna al encontrar relación entre los constructos.

**CAPÍTULO IV**  
**DISCUSIÓN**

Este punto del estudio abarca el debate ideológico explicativo de los antecedentes encontrados en el capítulo cuatro en suma de los antecedentes del capítulo tres para obtener nuevo conocimiento a partir de la interpretación sobre la realidad de los fenómenos psicológicos propuestos, mismos que serán dados en orden según los objetivos.

Los análisis para el propósito general determinaron la correspondencia entre hábitos de estudio y estrés académico en educandos del tercer y cuarto año del nivel secundario de una I.E del distrito de Chorrillos, 2022, de acuerdo con la propuesta dada se encontró relación inversa, baja y altamente significativa, al contrastar este resultado con el de Ortiz (2022) quién obtuvo como correspondencia directa entre estrés académico y hábitos de estudio en educandos de tercero a quinto del nivel secundario se encuentra mucha similitud en los resultados. De manera similar coincide con lo hallado por Quispe y Ramos (2019) quienes encontraron correspondencia inversa entre las dimensiones de estrés académico y los grados de hábitos de estudio, tomando en referencia cada resultado se puede ver que hay coincidencias así como diferencias en los niveles, sin embargo, el modelo teórico concuerda con la realidad analizada ya que se comprende que aquellos estudiantes que han desarrollado hábitos de estudio no tendrían estrés académico como se sabe los hábitos permiten incorporar un sistema de comportamientos además de valores que sirven de apoyo en combinación de disciplina reduciendo efectos como pérdida de tiempo, preocupaciones, tensión, miedos o vergüenzas posibles de suceder así lo menciona Perrenod (1996) los individuos aprenden por constancia y permanencia, siendo los hábitos positivos y negativos, uno influye en la resolución de metas y aspiraciones y el otro perjudicar el desempeño estudiantil, también los hábitos de estudio son culturales ya que conforman la parte contextual y cómo éste la percibe,

siente y actúa, como se hace notar el hábito puede favorecer como llegar al límite opuesto mismo en el cual aparece el estrés y más aún si está relacionado al área académica del estudiante revisando algunas teorías al respecto, (Chávez-Mendoza 2021). en estudio referente al estrés académico señalan como aquel proceso adaptativo especialmente psicológico; esto ocurre cuando el alumno valora las demandas escolares como estresantes, conllevando a una situación de estrés en el que experimentará indicadores de la desestabilidad que lo obligarán a emplear tácticas de afrontamiento para reestructurar su estabilidad, complementando lo mostrado podemos decir que el resultado se mostró de esa manera debido a que los educandos tienen hábitos de estudio incorporados pero debido a su edad y al estar en proceso de formación necesitan de mayor práctica social y académica en la experiencia de la verificación de sus hábitos, sin embargo hay un grupo que no los ha incorporado dentro de esas características ese grupo en particular toma a la escuela y todo lo relacionado a ello como estresor para su actividad diaria por lo que sea posible que aun incorporando hábitos siga considerando como un medio de estrés y específicamente el académico.

Se tiene en cuenta el primer objetivo específico que fue determinar la correspondencia entre hábitos de estudio y dimensión estresores en los educandos del tercer y cuarto año del nivel secundario de una I.E del distrito de Chorrillos 2022, su resultado mostró relación inversa, baja y altamente significativa, otros autores como Herrera (2021) mostró una correspondencia positiva alta entre los mismo constructos, mientras que Moreta (2020) finalmente, se demuestra que el estrés es a consecuencia del déficit de hábitos de estudio, habituarse a un estilo y ritmo de actividades académicas demanda tiempo y atención sostenida cuanto excede los umbrales de resistencia o mantenimiento de esta sobre un foco de atención

comienzan a expresarse los síntomas que van dando mayor trabajo al cerebro para analizarlo, reconocerlo y comprender que debe hacer con el estímulo, por ende resultado un estresor al no favorecen el afrontamiento hacia nuevas tareas, actividades o trabajos académicos todo este efecto dado en el estudiante se ve muy relacionado a lo mencionado por Selye (1956), enfatizando que el estrés aquello que afecta y provoca un estado de desagrado, los cuales son causados por una alta exigencia de quehaceres estudiantiles difíciles de asimilar. Esto desencadena en el organismo una inestabilidad a nivel físico y psíquico, lo que produce un deterioro en el rendimiento y productividad, el desarrollo de dolencias psicosomáticas y en un envejecimiento prematuro, entonces el desequilibrio causado por mantenerse firme frente una actividad rebasada por el estrés debido a que los estudiantes aun no lograr su máximo potencial de desarrollo que les permite adecuar sus propias decisiones, valores y motivación.

Respecto al segundo objetivo específico tuvo la prioridad de determinar la correspondencia entre hábitos de estudio y dimensión síntomas en los educandos del tercer y cuarto año de nivel secundario de una I.E del distrito de Chorrillos 2022, el análisis arrojó correspondencia inversa, baja y altamente significativa, a su vez Paitán y Monge (2020) evidenciaron una correspondencia positiva y moderada entre las dimensión síntomas del estrés académico y hábitos de estudio, distinto es lo encontrado por Emiro et al. (2020) se constata que la capacidad intelectual y desempeño académico son dañadas por la divergencia de reaccionar el estrés en los educandos, como elemento teórico que permite explicar tenemos a Covey (2009) explica los hábitos como elementos fundamentales en el ciclo vital de los individuos puesto que sean pautas consistentes, pocas veces inconscientes, deben ser persistente y rutinario lo cual expresan el carácter y generan nuestra efectividad o

inefectividad. El hábito requiere de tres elementos para activarlo: a) el conocimiento, b) las capacidades y c) el deseo, todo nos da como conocimiento, que los síntomas dependen de cómo interpreta su realidad cada estudiante y su vez como opta por enfrentarla o evitarla, mismo accionar se nota desde una perspectiva contraria si no hay síntomas, el estudiante continua o solo cumple con lo previsto, lo que hace dar cuenta de un sistema de valores predominante en la motivación más allá de la diversidad de actividades que puede cumplir y de aquellas que quiera cumplirlas, por lo que es necesario constancia de los profesores sobre nuevos métodos de aprendizaje entre lúdicos y clásicos.

Para finalizar las discusiones, el objetivo tres fue determinar la correspondencia entre hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento en los alumnos del tercer y cuarto año de nivel secundario de una I.E del distrito de Chorrillos 2022, donde se encontró correspondencia directa, baja y altamente significativa en el estudio propuesto, sin embargo el sentido inverso encontrado para la muestra se da porque no poseen conocimientos y estrategias que les permita enfrentar el estrés de la forma más idónea posible, recordemos que el estrés al verse involucrado tanto en la forma de equilibrar las respuestas adaptativas, también de focaliza en ser una respuesta de aumento al riesgo para evitar, disminuir o responder de forma efectiva, revisemos lo que dice McEwen y Sapolsky (2006). “El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En medicina, el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan”, por otro lado, las teorías basadas en la interacción de Lazarus y Folkman (1986), muestran que los elementos psíquicos tienen un papel fundamental como mediadores de los estresores y las reacciones ante ellos.

Causando en el sujeto un rol relevante en la confrontación de éste, lo que notamos se deja entrever variedad en cuestión de factores que afectan el sobrellevar estrés académico, entendiendo que los estudiantes aun no ejecutan o fortalecen la facultad para enfrentarse a la propia instalación de conductas es decir incorporar o aumentar su repertorio de comportamientos por la habituación.

**CAPÍTULO V**  
**CONCLUSIONES**

1. Existe correspondencia inversa, baja y altamente significativa entre hábitos de estudio y estrés académico, a razón de su edad, al estar en proceso de formación necesitan de mayor práctica social y académica lo que les permitirá en la experiencia de la verificación de sus hábitos, saber que benefician su convivencia en cualquier contexto.

2. Existe correspondencia inversa, baja y altamente significativa entre hábitos de estudio y la dimensión estresores, porque aún no logran su máximo potencial de desarrollo que les permite adecuar sus propias decisiones, valores y motivación frente al contexto académico que vivencian.

3. Existe correspondencia inversa, baja y altamente significativa entre hábitos de estudio y la dimensión síntomas, debido a que dependen de cómo interpretará la realidad cada estudiante para poder enfrentarla o evitarla y en otros casos aprovechar cada oportunidad para mejorar.

4. Existe correspondencia directa, baja y altamente significativa entre hábitos de estudio y la dimensión estrategias de afrontamiento, porque aún no ejecutan o fortalecen la facultad para enfrentarse a la propia instalación de conductas, es decir incorporar o aumentar su repertorio de comportamientos por la habituación.

**CAPÍTULO VI**  
**RECOMENDACIONES**

1. Desarrollar charlas informativas sobre la secuela positiva de los hábitos de estudio en la vida, el contexto favorable sobre la formación académica y el manejo en la expresión de emociones para reducir el estrés.

2. Informar por medio de charlas las divergentes maneras en las que se presenta el estrés, darle exclusividad a la esfera académica sobre características, factores de riesgo y protectores, además de técnicas psicológicas y/o psicoterapéuticas que ayudan a reducir el incremento de estresores.

3. Taller sobre manejo de y estrategias frente al estrés como respiración, tiempo entre otros, enfocando como base el beneficio sobre la carga o presión académica que puede ser manejada con efecto beneficioso al ser estudiante.

4. Diseñar un programa de promoción de estrategias de afrontamiento e interacción siguiendo el modelo de Lazarus, debido a que aporta de forma sustancial conocimientos, procedimientos y prácticas inmediatas sobre sus hábitos para que así obtengan su auto gratificación al lograrlo.

## **REFERENCIAS**

- Afonso, M., Quintero, J. & Salcedo, F. (2018). *Propiedades Psicométricas De La Escala Rumiación Sobre La Ira* [Tesis de pregrado, Universidad de la Laguna]. Repositorio de la UL. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/9764/Propiedades%20Psicométricas%20De%20La%20Escala%20Rumiacion%20Sobre%20La%20Ira.pdf?sequence=1>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. & Nieves, Z. (2015). *Estrés académico. Edumecentro*, 7(2), 163-178. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es).
- Alonso, E., & Labrador, F. (2010). Eficacia de un programa de intervención para el trastorno de estrés postraumático en mujeres inmigrantes víctimas de violencia de pareja: un estudio piloto. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 44(3), 547-559. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28420658018.pdf>
- Amézquita, A., González, R., & Zuluaga, D. (2000). Prevalencia de la depresión, ansiedad y comportamiento suicida en la población estudiantil de pregrado de la Universidad de Caldas. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 23(4), 341-353. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-74502003000400003](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502003000400003)
- Araujo, M. & Pinguz, A. (2017). *Estrés académico y a adicción a redes sociales en universitarios de la Molina*. [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio de la Universidad San Ignacio de Loyola. [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/3339/3/2017\\_Araujo-Quinto.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/3339/3/2017_Araujo-Quinto.pdf)

- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa*, 4(4), 15–20.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com*, 8 (17).  
<https://www.psicologiaincientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
- Barraza, A. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: Un estudio comparativo. *Universidad Pedagógica de Durango*, 7(1), 1-18.  
<https://www.psicologiaincientifica.com/estres-academico-2/>
- Barraza, A. (2008). Estrés académico. Un estado de la cuestión. *Revista Electrónica de Psicología Científica.Com*, 2 (2), 2-4.  
<https://www.psicologiaincientifica.com/estres-academico-2/>
- Benítez, A. (2020). *La importancia de los hábitos de estudio en el proceso de aprendizaje, abordada por psicóloga del IPL*.  
<https://ipl.edu.do/index.php/noticias/novedades/745-la-importancia-de-los-habitos-de-estudio-en-el-proceso-de-aprendizaje-abordada-por-psicologa-del-ipl>
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estres Académico. *Revista de Psicología de La Universidad de Antioquia*, 3 (2), 67–81.  
<https://pdfcookie.com/documents/estres-academico-revista-de-psicologia-universidad-de-antioquia-vol-3-no-2-2011-8v444egz88vg>
- Bonilla, G. M. (2019). *Técnicas y Hábitos de Estudio: Programa " Estudiar aprendiendo"*. <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/18472>
- Briones, C. (2020). *Hábitos de estudio y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes en una Institución Educativa, Ecuador, 2019* [Tesis de maestría,

Universidad César Vallejo]. Repositorio de la UCV.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14230/Briones\\_SCC-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14230/Briones_SCC-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Cartagena, M. (2008). Relación entre la autoeficacia y el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en alumnos de secundaria. *REICE. Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 6(3), 59 – 99.  
<https://www.redalyc.org/pdf/551/55160304.pdf>

Castillo, J., Guzmán, A. & Bustos, C. (2021). *Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO-II de Estrés Académico*.  
<https://www.redalyc.org/journal/4596/459664450009/>

Chávez-Mendoza, K. G., Camino-Belizario, M. A., Calle Rojas, C. M., Villalba-Condori, K. O., Vinelli-Arzubíaga, D., & Mejía, C. R. (2021). Asociación entre estado nutricional, estilo de vida y estrés académico en estudiantes universitarios: Un caso de estudio. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(4). 39-47  
<https://doi.org/10.12873/414chavez-mendoza>

Correa, M. (1998). *Programa de Hábitos de Estudio para Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica* [Tesis de maestría, Universidad Pedagógica Experimental Libertador]. Repositorio de la UPEL.  
<http://www.monografias.com/trabajos26/habitos-estudio/habitosestudio2.shtml>

Covey, S. (2009). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Barcelona. 25; ed. Paidós. <http://200.70.33.130/images2/SGHPE/7%20HABITOS.pdf>

Del Toro, A. Y., Gorguet, M., Pérez, Y. & Ramos, D. A. (2011). Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. *Medisan*, 15(1), 17-22. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1029-30192011000100003&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1029-30192011000100003&script=sci_arttext&tlng=en)

- Díaz, C. (2008). Modelo conceptual para la deserción estudiantil universitaria chilena. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 34(2), 65-86.  
[https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07052008000200004&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07052008000200004&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Díaz, S. & García M. (2008). *Escuela de desarrollo de hábitos. Vencer las rutinas para conseguir hábitos directivos saludables* (2ª ed.) Díaz de Santos, Madrid
- Díaz-Martínez, L. A., & Toloza-González, C. R. (2007). Los indicadores de selección para el ingreso a la universidad y su valor para estimar el rendimiento académico en el primer semestre. *CIMEL Ciencia e Investigación Médica Estudiantil Latinoamericana*, 12(2), 59-65.  
<https://www.redalyc.org/pdf/717/71712205.pdf>
- Domínguez, J., Mendoza, E., Osorio, M. & Salinas, E. (2022). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 1(46).  
<https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3283/3260>
- Emiro, J., Amador, O. & Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17-37.  
[https://www.researchgate.net/publication/341741548\\_Estres\\_academico\\_en\\_estudiantes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/341741548_Estres_academico_en_estudiantes_universitarios)
- Escajadillo, A. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra – Los Olivos, 2018* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/31690>

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>

Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos.

*Universitas Psychologica*, 7(3), 739–751.

Fernández, F. (1988). *Técnicas de estudio en Diccionario de Ciencias de la Educación*. Santillana, Madrid.

Ferrer, C., & Bárcenas, F. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración.*, 3(200), 11–18.

Figuroa-Quiñones, J., Pomahuacre, J., Chavez, Y., Gómez, H., Portocarrero, R., Gamero-Vega, G., Calderón-Giraldo A., López, E., Castro, M. & Bazo-Álvarez, J. (2019). Propiedades psicométricas del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85: un estudio multicéntrico con estudiantes de secundaria peruanos. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 25 (2), 139-158.  
<https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n2.02>

Gázquez, J. J., Del Carmen, M., Ruiz, M. I., Miras, F. & Vicente, F. (2006). Estrategias de aprendizaje en estudiantes de enseñanza secundaria obligatoria y su relación con la autoestima. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 6(1), 51-62.  
<https://www.redalyc.org/pdf/560/56060103.pdf>

Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, Ch. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education.

- Herrera, J. (2021). *Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo–Ecuador* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70521/Herrera\\_AJP-SD.pdf?sequence=8&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70521/Herrera_AJP-SD.pdf?sequence=8&isAllowed=y)
- Higgins, ET, Shah, J. & Friedman, R. (1997). Respuestas emocionales al logro de objetivos: fuerza del enfoque regulatorio como moderador. *Revista de personalidad y psicología social*, 72 (3), 515. <https://psycnet.apa.org/record/1997-07966-005>
- Hull, C. (2005). La influencia de la hipnosis en la teoría neoconductista de Clark L.Hull, *Revista de Historia de la Psicología*, 26(1),132-141.
- Instituto de Análisis y Comunicación (2015). *La incidencia del estrés en estudiantes*. <https://compuempresa.com/marca/integracion-instituto-de-analisis-y-comunicacion-iac-83C9A939A3DBA80D>
- Jerez-Mendoza, M., & Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272015000300002&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272015000300002&script=sci_arttext)
- La Roca-Chiapas, D., María, J., Reyes-Pérez, V., Huerta-Lépez, E., Acosta-Gómez, M. G., Nowack, K., & Colunga-Rodríguez, C. (2020). Validación del Perfil de Estrés de Nowack en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista de Salud Pública*, 21, 146-153. <https://www.scielosp.org/article/rsap/2019.v21n2/146-153/>

- Lasluisa, M. B. (2020). *El estrés académico y su relación el rendimiento académico en una muestra de adolescentes* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio de la PUCESA. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3076>
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, RS & Folkman, S. (1986). Teorías cognitivas del estrés y la cuestión de la circularidad. *Dinámica del estrés: perspectivas fisiológicas, psicológicas y sociales*, 63-80. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4684-5122-1#page=77>
- Lazarus, RS. (2000). Evolución de un modelo de estrés, afrontamiento y emociones discretas. *Manual de estrés, afrontamiento y salud: implicaciones para la investigación, la teoría y la práctica de enfermería*, 195-222. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=\\_Vp2AwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA199&dq=lazarus+1999+stress+and+emotion&ots=6IEuS5G3Po&sig=1rYukFZYczOJehWOF-DEu5-BeFE#v=onepage&q=lazarus%201999%20stress%20and%20emotion&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=_Vp2AwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA199&dq=lazarus+1999+stress+and+emotion&ots=6IEuS5G3Po&sig=1rYukFZYczOJehWOF-DEu5-BeFE#v=onepage&q=lazarus%201999%20stress%20and%20emotion&f=false)
- Macías, A. B. (2007). El Inventario SISCO del Estrés Académico. *Investigación Educativa Duranguense*, 7, 89–93.
- Márquez, E. (1995). *Hábitos de estudio y personalidad*. Trillas. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_nlinks&pid=S2007-7467201700020066100019&lng=en](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S2007-7467201700020066100019&lng=en)
- Martín, I. (2007). Estrés Académico en estudiantes universitarios. *Colegio oficial de Psicología de Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla*, 25(1), 87-99.

- Maturana, H. A., & Vargas, S. A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34 – 41. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>
- McEwen, B. S., & Gianaros, P. J. (2011). Plasticidad cerebral inducida por el estrés y la alostasis. *Biomedical and life sciences collection Review of Medicine*, 65(5), 1-15.
- McEwen, B., & Sapolsky, R. (2006). *El estrés y su salud. The journal of clinical endocrinology and metabolism*, 91(2), <https://doi.org/10.1210/jcem.91.2.9993>
- Melgosa, J. (2006). *Sin estrés* (10ª ed.). Safeliz. [https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=eFQraki\\_7boC&oi=fnd&pg=PA56&dq=melgosa+2006&ots=tJOv2EDVxQ&sig=yCZTWoZWfNkPqD5s7AlOjt\\_pkZI&redir\\_esc=y#v=onepage&q=melgosa%202006&f=false](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=eFQraki_7boC&oi=fnd&pg=PA56&dq=melgosa+2006&ots=tJOv2EDVxQ&sig=yCZTWoZWfNkPqD5s7AlOjt_pkZI&redir_esc=y#v=onepage&q=melgosa%202006&f=false)
- Mendoza, S. & Ronquillo, A. (2010). *Hábito de lectura elemento fundamental en el rendimiento académico del estudiante* [Tesis de pregrado, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio de la URL.
- Mira, M. & López, E. (2005). *Cómo estudiar y cómo aprender*. Buenos Aires. Kapeluz. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_nlinks&pid=S2007-7467201700020066100021&lng=en](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S2007-7467201700020066100021&lng=en)
- 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), 661-685. <https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>
- Montecinos, C., & Pavez, N. (2012). *Carrera de enfermería de la universidad del Bío-56*, 1–81

- Moreta, J. (2020). *Estrés académico en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato*. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato] Repositorio de UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31093/1/ESTRES%20ACADEMICO%20JENNYFER%20MORETA%20DA%20REVISI%C3%93N.pdf>
- Murphy, K. R. & Davidshofer, C. O. (2004). *Psychological Testing: Principles and Applications*(ed. 6°). New Jersey, USA: Pearson/Prentice Hall.
- 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>
- Olivas-Ugarte, L. O., Morales-Hernández, S. F. & Solano-Jáuregui, M. K. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2). <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v9n2/2310-4635-pyr-9-02-e647.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la educación, la Ciencia y la Cultura (2020). *Impacto de la COVID -19 en la educación*. <https://es.unesco.org/covid19/educationresponse>
- Organización Mundial de la Salud (2020). *En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada*. [https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf?sfvrsn=34159a66\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf?sfvrsn=34159a66_2)
- Ortega, M. J. (2018). *Inteligencia emocional y hábitos de estudio en estudiantes del primer ciclo del Instituto Superior Tecnológico Khipu de la ciudad del Cusco, 2015* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio de la UNE. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/3415>

- Ortiz, J. (2022). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo–2021* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de los Andes]. Repositorio de la UPA. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/3595>
- Paitán, L. & Monge, L. (2020). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica – 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio de la Universidad Peruana Los Andes. <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1843/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Paz-Domínguez, I. M., Gámez-Rodríguez, E., & Vinent-Mendo, M. B. (2016). La clase como espacio y método fundamental para la orientación educativa. *Maestro y Sociedad*, 3-14. <https://maestrosociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/1675>
- Peña, F., Chávez, M. E., Victorino-Ramírez, L. & González, R. (2021). Análisis de los hábitos de estudio en educación media superior en estudiantes de agronomía. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(1). [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000700004&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000700004&script=sci_arttext)
- Pereyra, M. (2010). Esperanza, salud y bienestar. *Universidad de Montemorelos*, 18 (1). 9 - 31 <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2010/mariopereyra.pdf>
- Perrenod, P. (1996). *La construcción del éxito y del fracaso escolar*. (ed. 2ª) Madrid. ed. Morata.

[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_nlinks&pid=S2007-7467201700020066100026&lng=en](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S2007-7467201700020066100026&lng=en)

- Polo, E. (2017). *Comprensión lectora y estilos de aprendizaje en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa-2017* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la UCV. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/20861/polo\\_ze-SD.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/20861/polo_ze-SD.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
- Portillo, N. (2003). Estudios sobre pandillas juveniles en El Salvador y Centroamérica: una revisión de su dimensión participativa. *Apuntes de Psicología*, 475-493. <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/1408>
- Prada-Reyes, S., Bilbao-Ramírez, J., Lastre-Amell, G., Jinete-Acendra, J., & Manuel-Ferrer, A. (2020). Estilo de aprendizaje y nivel de pensamiento: una apuesta por el rendimiento académico en estudiantes de enfermería de una universidad privada. *Educación y Humanismo*, 22(39), 1-16. <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/educacion/article/view/3584>
- Quispe, J. & Ramos, M. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la universidad nacional de san agustín* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional San Agustín de Arequipa]. Repositorio de la Universidad Nacional San Agustín de Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10187/PSquvajk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D. & Neira, O. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3). 1009–1025. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=77981>

- Rosales, J. G. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la UAP. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/124/ROSALLES%20FERNANDEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sarabia, E. (2012). *Los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de cuarto a séptimo de Básica de la Escuela Particular Quito Norte de la ciudad QD M.* [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio de la UCE. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1900/1/T-UCE-0010-258.pdf>
- Schunk, D. H. (1997). *Teorías del aprendizaje.* Pearson educación. <https://fundasira.cl/wp-content/uploads/2017/03/TEORIAS-DEL-APRENDIZAJE.-DALE-SCHUNK..pdf>
- Selye, H. (1956). *The stress of life.* New York : McGraw-Hill. <https://psycnet.apa.org/record/1957-08247-000>
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior.* Nueva York: McMillan. <https://psycnet.apa.org/record/1954-05139-000>
- Tinto, V. (1992). El abandono en los estudios superiores. Una nueva perspectiva de las causas de abandono y su tratamiento. *Cuadernos de Planeación Universitaria*, 2 da época, 6 (2), [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_nlinks&pid=S2007-7467201700020066100034&lng=en](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S2007-7467201700020066100034&lng=en)
- Tornimbeni, S., Perez, E. & Olaz, F. (2008). *Introducción a la psicometría.* Paidós.
- Torres, L. (2008). *Hábitos de estudio y autoeficacia percibida en estudiantes universitarios, con y sin riesgo académico* [Tesis de pregrado. Pontificia

Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la PUCP.  
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/650>

Valverde, M. (2012). *Importancia de los hábitos de estudio para el éxito escolar. Entre pasillos y aulas*. <http://entrepasillosyaulas.blogspot.com/2012/08/importancia-de-los-habitos-de-estudio.html>

Velásquez, R. (2022). Ritos de la muerte en el alto y bajo Chocó. *Revista Colombiana de Folclor*, 2(6), 9-76. <https://repositorio.ucaldas.edu.co/handle/ucaldas/17533>

Vicuña, L. (1998). *Inventario de hábitos de estudio CASM 85-R-1998*. Perú: Ediciones CEDEIS.

Vicuña, L. (2005). *Inventario de hábitos de estudio CASM 85-R-2005*. Perú: Grafi-K-Gr.

Vicuña, L. (2014). *Inventario de hábitos de estudio CASM 85-R-2014*. Perú: Grafi-K-Gr.

Vidal, L., Gálvez, M., & Reyes-Sánchez, L. B. (2009). Análisis de hábitos de estudio en alumnos de primer año de Ingeniería Civil Agrícola. *Formación universitaria*, p2(2),27-33.

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&%20pid=S0718-50062009000200005](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&%20pid=S0718-50062009000200005)

Zárate-Depraect, N., Soto-Decuir, M., Martínez-Aguirre, E., Castro-Castro, M., García-Jau, R. & López-Leyva, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s2014-98322018000300007](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2014-98322018000300007)

## **ANEXOS**

## Anexo 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿Existe correspondencia entre hábitos de estudio y estrés académico en alumnos del tercer y cuarto año de secundaria de una IE del distrito de Chorrillos 2022?</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Determinar la correspondencia entre hábitos de estudio y estrés académico en educandos del tercer y cuarto año de secundaria de una I.E del distrito de Chorrillos, 2022.</p> <p><b>Específicos</b></p> <p>Determinar la correspondencia entre hábitos de estudio y dimensión estresores en los alumnos del tercer y cuarto año de secundaria de una I.E del distrito de Chorrillos 2022.</p> <p>Determinar la correspondencia entre hábitos de estudio y dimensión síntomas en los alumnos del tercer y cuarto año de secundaria de una I.E del distrito de Chorrillos 2022.</p> <p>Determinar la correspondencia entre hábitos de estudio y estrategias de</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL</b></p> <p>Presenta correspondencia significativa entre hábitos de estudio y estrés académico en educandos del tercer y cuarto año de secundaria de una I.E del distrito de Chorrillos, 2022.</p> <p><b>Específicos</b></p> <p>Existe correspondencia significativa entre hábitos de estudio y dimensión estresores en los alumnos del tercer y cuarto año de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Chorrillos 2022.</p> <p>Presenta correspondencia significativa entre hábitos de estudio y dimensión síntomas en los alumnos del tercer y cuarto año de secundaria de una</p>	<p>Variable 1</p> <p>Hábitos de estudio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estresores</li> <li>• Síntomas</li> <li>• Estrategias de afrontamiento</li> </ul> <p>Variable 2</p> <p>Estrés académico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudios</li> <li>• Tareas</li> <li>• Examen</li> <li>• Clase</li> <li>• Momentos</li> </ul>	<p><b>Enfoque:</b></p> <p>Cuantitativo</p> <p><b>Diseño:</b></p> <p>No experimental</p> <p><b>Tipo de investigación:</b></p> <p>Correlacional</p> <p><b>Población y muestra</b></p> <p>Conformada por una muestra de 220 estudiantes del tercer y cuarto año de secundaria de una institución educativa del distrito de Chorrillos.</p>

	<p>afrontamiento en los alumnos del tercer y cuarto año de secundaria de una I.E del distrito de Chorrillos 2022.</p>	<p>Institución Educativa del distrito de Chorrillos 2022.</p> <p>Presenta correspondencia significativa entre hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento en los alumnos del tercer y cuarto año de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Chorrillos 2022.</p>		
--	---	--	--	--

## Anexo 2. Modelos de Instrumentos de Medición

### INSTRUMENTOS DE ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO

#### INVENTARIO PARA EL ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO)

**Sexo:** Mujer ( ) Hombre ( )

**Edad:** .....

**Grado y Sección:** .....

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

Sí (.....)

No (....)

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

1	2	3	4	5
<b>NUNCA</b>	<b>RARA VEZ</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>

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

N°		1	2	3	4	5
<b>I. DIMENSIÓN N° 1: ESTRESORES:</b>						
1	Competencia con los compañeros del grupo.					
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
3	La personalidad y carácter del profesor.					
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5	Problemas con el horario de clases.					
6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas conceptuales, etc.).					
7	No entender los temas que se abordan en la clase.					
8	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).					
9	Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
10	Otra: ..... (Especifique).					
<b>II. DIMENSIÓN N° 2: SÍNTOMAS (REACCIONES):</b>						
<b>II.1 Subdimensión: Reacciones Físicas:</b>						
11	Trastornos de sueño (insomnio o pesadillas).					
12	Fatiga crónica (cansancio permanente).					
13	Dolores de cabeza o migrañas.					
14	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
15	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
16	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<b>II.2 Subdimensión: Reacciones Psicológicas:</b>						
17	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
18	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
19	Ansiedad, angustia o desesperación.					
20	Problemas de concentración.					
21	Sentimientos de agresividad o aumentos de irritabilidad.					
<b>II.3 Subdimensión: Reacciones Comportamentales:</b>						

22	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.				
23	Aislamiento de los demás.				
24	Desgano para realizar las labores escolares.				
25	Aumento o reducción del consumo de alimentos				
26	Otra: ..... (Especifique).				
<b>III. DIMENSIÓN N° 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>					
27	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a los otros).				
28	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.				
29	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.				
30	Elogios a sí mismo.				
31	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).				
32	Búsqueda de información sobre la situación que preocupa.				
33	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación.				
34	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).				
35	Otra..... (Especifique).				

## INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CASM-85

**APELLIDOS Y NOMBRES:**

.....

**SEXO: M (....) – F (....)**

**EDAD:**.....

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

<b>NUNCA</b>	<b>SIEMPRE</b>
<b>1</b>	<b>2</b>

N°		1	2
<b>I. DIMENSIÓN N° 1: ESTUDIOS:</b>			
1	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.		
2	Subrayo las palabras cuyo significado no sé.		
3	Regreso a los subrayados con el propósito de aclararlos.		
4	Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.		
5	Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he aprendido		
6	Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido		
7	Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria		
8	Trato de memorizar todo lo que estudio.		
9	Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.		
10	Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar 1		
11	Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.		
12	Estudio solo para exámenes.		
<b>II. DIMENSIÓN N° 2: TAREAS:</b>			

13	Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.		
14	Leo la pregunta busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he aprendido		
15	Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.		
16	Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.		
17	En mi casa, me falta el tiempo para terminar con mis tareas el completo en la universidad preguntando a mis amigos.		
18	Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.		
19	Dejo para último momento la ejecución de mis tareas, por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.		
20	Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.		
21	Cuando ya no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.		
22	Cuando tengo varias tareas, empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.		
<b>III. DIMENSIÓN N° 3: EXAMEN:</b>			
23	Estudio por lo menos dos horas todos los días.		
24	Espero que se fije la fecha de un examen para ponerme a estudiar.		
25	Cuando hay pruebas orales, recién me pongo a revisar mis apuntes		
26	Me pongo a estudiar el mismo día del examen		
27	Repaso momentos antes del examen.		
28	Preparo un plagio por si acaso me olvido de un tema.		
29	Confío en que mi compañero "me soplara" alguna respuesta en el momento del examen.		
30	Confío en mi buena suerte, por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntara.		
31	Cuando tengo dos o más exámenes en el mismo día, empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego por el más fácil.		
32	Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.		
33	Durante el examen se me confunden los temas se me olvida lo estudiado.		
<b>IV. DIMENSIÓN N° 4: CLASE:</b>			
34	Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.		
35	Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.		
36	Inmediatamente después de una clase, ordeno mis apuntes.		
37	Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado.		
38	Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.		
39	Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.		
40	Cuando me aburro, me pongo a jugar o a conversar con mis amigos.		
41	Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y o dejo todo		
42	Cuando no entiendo un tema, mi mente se pone a pensar, "sueño despierto".		
43	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.		
44	Durante las clases me distraigo pensando en lo que voy a hacer a la salida.		
45	Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clases		
<b>V. DIMENSIÓN N° 5: MOMENTOS:</b>			
46	Requiero de música para estudiar.		
47	Requiero de compañía de la televisión.		

48	Requiero tranquilidad y silencio.		
49	Requiero de algún alimento que como mientras estudio		
50	Mi familia, que conversa, ven televisión o escuchan música.		
51	Interrupciones por parte de padres pidiéndole algún favor		
52	Interrupciones de visitas, amigos, que le quitan tiempo.		
53	Interrupciones sociales (fiestas, paseos, citas, etc.).		

**Anexo 3. Consentimiento informado.**  
**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN EL ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN**

Yo \_\_\_\_\_ declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada “*HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ALUMNOS DEL TERCER Y CUARTO AÑO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL DISTRITO DE CHORRILLOS, 2022*” del **Bachiller Katty Perez Perez de Altuna**, para obtener el Título Profesional de Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma del Perú.

Entiendo que este estudio busca conocer la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en una muestra de alumnos del tercer y cuarto año de secundaria, y sé que mi participación consistirá en responder una encuesta que demorará alrededor de 15 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí. Para confirmar mi participación dar clic en la siguiente opción.

Sí quiero participar.

Fecha: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023

## Anexo 4. Informe antiplagio



