



UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP

FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SECUNDARIA AGROPECUARIO DE CHACANEQUE DEL
DISTRITO DE SAN GABÁN, CARABAYA, PUNO, 2019**

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR:

Bach. MERMA MERMA, GLORIA

LIMA – PERÚ

2019

ASESOR DE TESIS

Dr. MARCELINO, PAUCAR ALVAREZ.

JURADO EXAMINADOR

Dra. MARCELA ROSALINO BARRETO MUNIVE
Presidente

Dra. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO
Secretario

Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTAROLA
Vocal

DEDICATORIA

A Dios por su infinito amor y bendiciones que me da.

A mi hijo Rodrigo, razón de mi existencial.

A mi hermana Clotilde mi apoyo y fortaleza.

A Mamá, que dirige mi vida.

A Papá, por su gran amor, nobleza y sabiduría.

A mis hermanos, por su ejemplo de lucha, tenacidad y superación.

Este logro es para Ustedes...

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Privada Telesup por haberme formado profesionalmente y haberme hecho formar parte de este mundo de la investigación.

A mi asesor, Dr. Marcelino Paúcar Alvarez, por haberme brindado su tiempo en las orientaciones y mejoras para el desarrollo del presente estudio.

A mi hermano, Mario Merma Merma, que me apoyo a realizar las gestiones para este trabajo de investigación en la institución educativa donde él labora.

A los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque por haberme apoyado con su tiempo en el desarrollo del presente trabajo.

RESUMEN

La presente investigación titulada: “Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque del distrito de San Gabán, Carabaya, Puno, 2019” tuvo como objetivo general determinar la correlación entre el Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque del distrito de San Gabán, Carabaya, Puno, 2019”

El método empleado fue hipotético deductivo, el tipo de investigación fue básica, de nivel correlacional, de enfoque cuantitativo; de diseño no experimental: transversal. La población estuvo formada por 50 estudiantes. La técnica empleada para recolectar información fue la encuesta, y los instrumentos de recolección de datos fueron cuestionarios inventario Sisco estrés académico y el inventario Casm 85 hábitos de estudio, que han sido debidamente validados a través de juicios de expertos y determinado su confiabilidad a través del estadístico de fiabilidad (Alfa de Cronbach).

Se llegaron a las siguientes conclusiones: (a) Se determinó que la relación entre las variables estrés académico y hábitos de estudio existe negativamente, ya que se encontró una asociación estadística ($Rho = -,008$) entre las mismas.(b) La dimensión planificación de estudio tiene relación positiva considerable ($Rho = ,051$) y significativa (p valor = 0.727 mayor que 0.05) con la variable estrés académico.(c) La dimensión organización y distribución del tiempo tiene relación negativa ($Rho = -,005$) y significativa (p valor = 0.974 mayor que 0.05) con la variable estrés académico.(d) 333La dimensión técnicas de estudio tiene relación positiva considerable ($Rho = 0,794$) y significativa (p valor = 0.794 mayor que 0.05) con la variable estrés académico.

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

ABSTRACT

This research entitled: "Study habits and academic stress in students of the Institution Education Secund Agricultural of Chacaneque of the district of San Gabán, Carabaya, Puno, 2019" had the general objective: to determine the correlation between academic stress and study habits in students of the I.E.S. Agricultural of Chacaneque of the district of San Gabán, Carabaya, Puno, 2019"

The method used was hypothetical deductive, the type of investigation was basic, correlational level, quantitative approach; Non-experimental design: transversal. The population was formed by 50 students; the sample was the total of students. The technique used to collect information was the survey, and the data collection instruments were questionnaires Sisco inventory academic stress and Casm inventory 85 study habits, which were duly validated through expert judgments and determined their reliability through the statistic of reliability (Cronbach's Alpha).

The following conclusions were reached: (a) It was determined that the relationship between the study habits and academic stress variables exists, since a significant statistical association ($Rho = 0.955$) was found between them. (B) The planning dimension of This study has a significant positive relationship ($Rho = .727$) and not significant (p value = 0.051 greater than 0.05) with the academic stress variable. (c) The organization and time distribution dimension has a significant positive relationship ($Rho = 0.974$) and significant (p value = -.005 less than 0.05) with the academic stress variable. (d) The technical study dimension has a significant positive relationship ($Rho = 0.794$) and significant (p value = -.038 less than 0.05) with the variable academic stress

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

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA	i
ASESOR DE TESIS	ii
JURADO EXAMINADOR.....	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT.....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xi
ÍNDICE DE FIGURAS	xvii
INTRODUCCIÓN	xxii
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	23
1.1. Planteamiento del problema.....	23
1.2. Formulación del problema	25
1.2.1. Problema general	25
1.2.2. Problemas específicos	25
1.3. Justificación del estudio.....	25
1.3.1. Justificación teórica	25
1.3.2. Justificación metodológica	26
1.3.3. Justificación practica	26
1.4. Objetivos de la investigación	26
1.4.1. Objetivo general	26
1.4.2. Objetivos específicos	27
II. MARCO TEÓRICO	28
2.1. Antecedentes de la investigación	28
2.1.1. Antecedentes nacionales	28
2.1.2. Antecedentes internacionales	30
2.2. Bases teóricas de las variables	33
2.2.1. Concepto y características del estrés.....	33
2.2.2. Teorías basadas en la respuesta.	35

2.2.3.	Teorías basadas en el estímulo.	36
2.2.4.	Teorías basadas en la interacción o transacción.	37
2.2.5.	Situaciones estresantes.	47
2.2.6.	Manifestaciones físicas.	49
2.2.7.	Manifestaciones psicológicas.	49
2.2.8.	Manifestación comportamental.	50
2.2.9.	Hábitos de estudio.....	50
2.2.10.	Modelos de hábitos de estudio.	51
2.2.11.	Importancia de los hábitos en la educación.....	52
2.2.12.	Planificación de estudio.	53
2.2.13.	Organización y distribución de tiempo.....	56
2.2.14.	Técnicas de estudio.....	57
2.3.	Definición de términos básicos.....	61
III.	MÉTODOS Y MATERIALES	63
3.1.	Hipótesis de la investigación	63
3.1.1.	Hipótesis general.....	63
3.1.2.	Hipótesis específicas.....	63
3.2.	Variables de estudio	63
3.2.1.	Definición conceptual	63
3.2.2.	Definición operacional	64
3.3.	Tipo de investigación.....	64
3.4.	Nivel de investigación.....	65
3.5.	Diseño de la investigación	65
3.6.	Población y muestra	65
3.6.1.	Población	65
3.6.2.	Muestra	65
3.7.	Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	65
3.7.1.	Técnicas de recolección de datos	65
3.7.2.	Instrumentos de recolección de datos.....	66
3.8.	Método de análisis de datos.....	67
3.9.	Confiabilidad.....	67
3.10.	Selección y validación de instrumentos.....	67
3.11.	Aspectos éticos	68

IV. RESULTADOS	70
4.1. Análisis descriptivos de los ítems	70
4.2. Análisis inferencial.....	126
4.2.1. Prueba de normalidad	126
4.2.2. Prueba de hipótesis general.....	127
4.2.3. Prueba de hipótesis específico 1.....	128
4.2.4. Prueba de hipótesis específico 2.....	129
4.2.5. Prueba de hipótesis específico 3.....	130
V. DISCUSIÓN.....	131
VI. CONCLUSIONES	133
VII. RECOMENDACIONES.....	135
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	136
ANEXOS	139
Anexo 1: Matriz de Consistencia.....	140
Anexo 2: Matriz de operacionalización	141
Anexo 3: Instrumentos	143
Anexo 4: Validación de instrumentos.....	147
Anexo 5: Matriz de datos	151
Anexo 6: Propuesta de Valor	152

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Bases teóricas del estrés	39
Tabla 2.	Estresores académicos	44
Tabla 3.	Indicadores de estrés académico.....	45
Tabla 4.	Frecuencia y porcentaje de la edad, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.....	70
Tabla 5.	Frecuencia y porcentaje del sexo, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.....	72
Tabla 6.	Frecuencia y porcentaje del grado, de la Institución Educativa Secundaria. Agropecuario de Chacaneque, 2019.....	73
Tabla 7.	Frecuencia y porcentaje de los niveles de competitividad entre compañeros, de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.....	74
Tabla 8.	Frecuencia y porcentaje de los niveles de realización de un examen, de la Institución Educativa Secundaria. Agropecuario de Chacaneque, 2019.	75
Tabla 9.	Frecuencia y porcentaje de los niveles de sobre carga de tareas, de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.	76
Tabla 10.	Frecuencia y porcentaje de los niveles de sobre exposición de trabajos en clases, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	77
Tabla 11.	Frecuencia y porcentaje de los niveles de sobre exceso de responsabilidad., de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	78
Tabla 12.	Frecuencia y porcentaje de los niveles de sobre intervención en el aula, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	79
Tabla 13.	Frecuencia y porcentaje de los niveles de sobre ambiente físico desagradable., de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	80
Tabla 14.	Frecuencia y porcentaje de los niveles de sobrecarga académica, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019...	81

Tabla 15. Frecuencia y porcentaje de los niveles de falta de incentivos, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019...	82
Tabla 16. Frecuencia y porcentaje de los niveles de masificación de aulas, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019...	83
Tabla 17. Frecuencia y porcentaje de los niveles de tiempo limitado para poder cumplir con las actividades académicas masificación de aulas, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019...	84
Tabla 18. Frecuencia y porcentaje de los niveles de falta tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.....	85
Tabla 19. Frecuencia y porcentaje de los niveles de problemas o conflicto con los profesores, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	86
Tabla 20. Frecuencia y porcentaje de los niveles de realización de trabajos obligatorios para aprobar asignaturas, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.....	87
Tabla 21. Frecuencia y porcentaje de los niveles evaluaciones, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	88
Tabla 22. Frecuencia y porcentaje de los niveles trastornos en el sueño (insomnio o pesadilla), de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	89
Tabla 23. Frecuencia y porcentaje de los niveles de dolores de cabeza y migraña, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	90
Tabla 24. Frecuencia y porcentaje de los niveles de problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.....	91
Tabla 25. Frecuencia y porcentaje de los niveles de rascarse, morderse las uñas, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	92
Tabla 26. Frecuencia y porcentaje de somnolencia o mayor necesidad de dormir, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	93

Tabla 27. Frecuencia y porcentaje de sentimientos de depresión y tristeza (decaído), de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	94
Tabla 28. Frecuencia y porcentaje de ansiedad, angustia o desesperación, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	95
Tabla 29. Frecuencia y porcentaje de problemas de concentración, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	96
Tabla 30. Frecuencia y porcentaje de sentimientos de miedo, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	97
Tabla 31. Frecuencia y porcentaje de sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	98
Tabla 32. Frecuencia y porcentaje de conflictos o tendencia a polemizar o discutir, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	99
Tabla 33. Frecuencia y porcentaje de Aislamientos de los demás, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	100
Tabla 34. Frecuencia y porcentaje de desgano para realizar las labores académicas, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	101
Tabla 35. Frecuencia y porcentaje de aumento o reducción de consumo de alimentos, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	102
Tabla 36. Frecuencia y porcentaje de fumos o bebes para olvidar, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	103
Tabla 37. Frecuencia y porcentaje de descuido del arreglo personal, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	104
Tabla 38. Frecuencia y porcentaje de estudio en un lugar fijo, (ambiente), de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019. ..	105
Tabla 39. Frecuencia y porcentaje del lugar donde estudio tiene buena iluminación, (lugar), de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	106

Tabla 40. Frecuencia y porcentaje de tengo todos los materiales que requiero para estudiar, (materiales), de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	107
Tabla 41. Frecuencia y porcentaje de mantengo ordenado el lugar donde estudio (orden), del Institución Educativa Secundaria a I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.	108
Tabla 42. Frecuencia y porcentaje de organizo mi estudio, sin necesidad que me presiones, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	109
Tabla 43. Frecuencia y porcentaje de comienzo a estudiar todos los días a una hora, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	110
Tabla 44. Frecuencia y porcentaje de establezco el tiempo para estudio y el tiempo que voy a dedicar a distintas actividades, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	111
Tabla 45. Frecuencia y porcentaje de incluyo horas de descanso en mi plan de estudio, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	112
Tabla 46. Frecuencia y porcentaje de tomo apuntes de lo que estudio de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	113
Tabla 47. Frecuencia y porcentaje de Subrayo lo más importante de lo que estudio, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	114
Tabla 48. Frecuencia y porcentaje de hago resumen de los temas para estudiarlos, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	115
Tabla 49. Frecuencia y porcentaje de elaboro esquema de lo que estudio, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019. ..	116
Tabla 50. Frecuencia y porcentaje según el nivel de estrés académico de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	117

Tabla 51. Frecuencia y porcentaje según la dimensión de situaciones estresante, en los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	118
Tabla 52. Frecuencia y porcentaje según la dimensión de manifestación física, en los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	119
Tabla 53. Frecuencia y porcentaje según la dimensión de manifestación psicológica, en los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	120
Tabla 54. Frecuencia y porcentaje según la dimensión de manifestación conductual, en los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	121
Tabla 55. Frecuencia y porcentaje según el nivel de hábitos de estudio de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria. Agropecuario de Chacaneque, 2019.	122
Tabla 56. Frecuencia y porcentaje según la dimensión de planificación de estudios, en los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	123
Tabla 57. Frecuencia y porcentaje según la dimensión de organización y distribución del tiempo, en los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	124
Tabla 58. Frecuencia y porcentaje según la dimensión de técnicas de estudio personal, en los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	125
Tabla 59. Prueba de Shapiro-Wilk para la muestra de estrés académico y sus dimensiones.	126
Tabla 60. Prueba de Shapiro-Wilk para la muestra de hábitos de estudio y sus dimensiones.	126
Tabla 61. Prueba de Rho de Spearman para la correlación de estrés académico y hábitos de estudio.	127
Tabla 62. Prueba de Rho de Spearman para la correlación de planificación de estudio y estrés académico.	128

Tabla 63. Prueba de Rho de Spearman para la correlación de organización y distribución del tiempo y estrés académico.	129
Tabla 64. Prueba de Rho de Spearman para la correlación de organización y distribución del tiempo y estrés académico.	130

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Modelos sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico Barraza.....	46
Figura 2. Frecuencia y porcentaje de edad los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	71
Figura 3. Frecuencia y porcentaje del genero de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	72
Figura 4. Frecuencia y porcentaje del grado de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	73
Figura 5. Frecuencia y porcentaje de los niveles de competitividad entre compañeros, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	74
Figura 6. Frecuencia y porcentaje de los niveles de realización de un examen, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	75
Figura 7. Frecuencia y porcentaje de los niveles de sobre carga de tareas, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019...	76
Figura 8. Frecuencia y porcentaje de los niveles de sobre exposición de trabajos en clases, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	77
Figura 9. Frecuencia y porcentaje de los niveles de sobre el exceso de responsabilidad, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	78
Figura 10. Frecuencia y porcentaje de los niveles de sobre intervención en el aula, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	79
Figura 11. Frecuencia y porcentaje de los niveles de sobre ambiente físico desagradable de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	80
Figura 12. Frecuencia y porcentaje de los niveles de sobrecarga académica, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019...	81

Figura 13. Frecuencia y porcentaje de los niveles falta de incentivos de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	82
Figura 14. Frecuencia y porcentaje de los niveles masificación de las aulas de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019...	83
Figura 15. Frecuencia y porcentaje de los niveles de tiempo limitado para poder cumplir con las actividades académicas de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	84
Figura 16. Frecuencia y porcentaje de los niveles falta de tiempo para no poder cumplir con las actividades académicas de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	85
Figura 17. Frecuencia y porcentaje de los problemas o conflictos con los profesores de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	86
Figura 18. Frecuencia y porcentaje de los problemas o conflictos con los profesores de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	87
Figura 19. Frecuencia y porcentaje de evaluaciones de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	88
Figura 20. Frecuencia y porcentaje de trastornos en el sueño (insomnio o pesadilla) de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	89
Figura 21. Frecuencia y porcentaje de dolores de cabeza o migrañas de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	90
Figura 22. Frecuencia y porcentaje de dolores de cabeza o migrañas de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	91
Figura 23. Frecuencia y porcentaje rascarse, morderé las uñas, frotarse de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019...	92
Figura 24. Frecuencia y porcentaje de somnolencia o mayor necesidad de dormir de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	93
Figura 25. Frecuencia y porcentaje de sentimientos de depresión y tristeza (decaído), de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	94

Figura 26. Frecuencia y porcentaje de ansiedad, angustia o desesperacion, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019...	95
Figura 27. Frecuencia y porcentaje de problemas de concentración, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	96
Figura 28. Frecuencia y porcentaje de sentimiento de miedo, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	97
Figura 29. Frecuencia y porcentaje de sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.....	98
Figura 30. Frecuencia y porcentaje de conflictos o tendencia a polemizar o discutir, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	99
Figura 31. Frecuencia y porcentaje de aislamiento de los demás, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	100
Figura 32. Frecuencia y porcentaje de desgano para realizar las labores académicas, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	101
Figura 33. Frecuencia y porcentaje de aumento o reducción del consumo de alimentos, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.....	102
Figura 34. Frecuencia y porcentaje de fumas o bebes para olvidar, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	103
Figura 35. Frecuencia y porcentaje descuido y arreglo personal, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	104
Figura 36. Frecuencia y porcentaje estudio en un lugar fijo (ambiente), de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	105
Figura 37. Frecuencia y porcentaje del lugar donde estudio tiene buena iluminación (lugar), de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.....	106
Figura 38. Frecuencia y porcentaje de tengo todos los materiales que requiero estudiar (materiale), de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.....	107

Figura 39. Frecuencia y porcentaje de mantengo ordenado el lugar donde estudio, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	108
Figura 40. Frecuencia y porcentaje de organizo mi estudio, sin necesidad que me presiones, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.....	109
Figura 41. Frecuencia y porcentaje de comienzo a estudiar todos los días a una hora fija, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.....	110
Figura 42. Frecuencia y porcentaje deestablezco el tiempo para estudo y al tiempo que voy a dedicar a distintas actividades, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.....	111
Figura 43. Frecuencia y porcentaje de incluyo horas de descanso en mi plan de estudio, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.....	112
Figura 44. Frecuencia y porcentaje tomo apuntes de lo que estudio, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	113
Figura 45. Frecuencia y porcentaje subrayo lo más importante de lo que estudio, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019. ..	114
Figura 46. Frecuencia y porcentaje de hago resumen de los temas para estudiarlos, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	115
Figura 47. Frecuencia y porcentaje de elaboro esquemas de lo que estudio, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	116
Figura 48. Frecuencia y porcentaje del nivel de estrés académico de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	117
Figura 49. Frecuencia y porcentaje del nivel de situaciones estresantes de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.....	118
Figura 50. Frecuencia y porcentaje del nivel de manifestación física de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	119

Figura 51. Frecuencia y porcentaje del nivel de manifestación psicológica de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.....	120
Figura 52. Frecuencia y porcentaje del nivel de manifestación psicológica de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.....	121
Figura 53. Frecuencia y porcentaje según el nivel de hábitos de estudio de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria. Agropecuario de Chacaneque, 2019.....	122
Figura 54. Frecuencia y porcentaje del nivel de planificación de estudios de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.....	123
Figura 55. Frecuencia y porcentaje del nivel de organización y distribución de tiempo de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.....	124
Figura 56. Frecuencia y porcentaje del nivel de técnicas de estudio de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.	125

INTRODUCCIÓN

El cambio de la etapa escolar hacia a la universidad suele generar grandes cambios y exigencias en los estudiantes debido a los nuevos retos y conocimientos que el estudiante tendrá que enfrentar. El nivel secundario es un proceso de formación y preparación para la educación superior y futuro avance condicionante para el desarrollo de la vida, lo cual es considerado como un generador de estrés, situación que puede ocasionar una sobrecarga a los estudiantes, por el hecho de mejorar sus estándares universitarios y propiciar el empleo de recursos de mejorar, que, al resultar insuficientes, pueden condicionar la aparición de trastornos somáticos, mentales o desadaptación social. En esta sociedad marcada por diferentes situaciones a los cuales se enfrentan los estudiantes poniéndose en riesgo la salud mental que en un tiempo se ha venido experimentando un franco retroceso, debido a ello, es que los estudiantes desarrollan comportamientos inadecuados que definitivamente van en contra de su salud mental.

Las exigencias académicas universitarias son cada vez más apremiantes para el estudiante, ello es reconocido en diversos estudios, desarrollados por Barraza (2003, 2005, 2007), Mazo y otros (2011) encontraron elevados niveles de estrés, los estudiantes observan como factores estresores: la presión de los exámenes, exposiciones, sobrecarga académica y otros más los estresan, particularmente, la presión de los exámenes.

El tránsito del colegio a la universidad durante la etapa de la adolescencia, representan para el individuo una experiencia que definirá el resto de su vida. Y será asertivo o no dependiendo del contexto histórico, social, económico y cultural, que haya vivido antes. Durante esta etapa los estudiantes también, deben enfrentar una gran cantidad de cambios, que pueden ser considerados estresores psicosociales, como el desarraigo, emancipación, disminución del apoyo económico y el reto que implica tener calificaciones satisfactorias, la sensación de indefensión y de incertidumbre ante el futuro.

I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

El estrés hoy en día es considerado uno de los problemas más prevalentes de la salud mental y ha sido estudiado por diversos científicos en el ámbito de la psicología, los sondeos de la OMS han asegurado que el estrés es el azote del mundo occidental (Delgado et al., 2005), pues este viene afectando cada vez más a personas de diferentes edades que se encuentran en diversos contextos presionados por múltiples eventos.

El estrés puede ser de varios tipos, marital, sexual, familiar, por la muerte de un pariente, por asistir a una revisión de rutina, por el embarazo, laboral este último ha sido el más estudiado, y el académico motivo de nuestra investigación, al que no se le ha dado la importancia necesaria y que urge investigarla debido a que es en este contexto donde se alberga a una gran cantidad de estudiantes de diferentes edades con diversas problemáticas que ven mermada su salud mental teniendo consecuencias negativas que repercuten en su adaptación y rendimiento académico, éstas deben ser estudiadas para tomar las medidas adecuadas y así preservar y potenciar su salud mental.

En nuestro país, 6 de cada 10 peruanos señalan que su vida ha sido estresante en el último año; así mismo se indica que son las mujeres las que reportan mayores niveles de estrés (63%) a diferencia de los hombres (52%), refiriendo la situación económica como 2 la mayor fuente de estrés (68%), seguido de los problemas de pareja (17%) y los problemas con los hijos (17%) (RPP Noticias, 2015).

Con respecto a la población adolescente, es difícil dar información específica, ya que no se encuentran muchos estudios publicados al respecto. Canessa (2002) indican diferentes fuentes de estrés en esta población, señalando que los adolescentes a temprana edad (alrededor de los 14 años) consideran que es la familia, la fuente de preocupación intensa; para los adolescentes entre 15 y 17 años es el grupo social y para los adolescentes tardíos de 17 años a más son las preocupaciones académicas, las que generan mayor malestar. Estos eventos

estresantes pueden afectar su autoconfianza y generar ansiedad en el desarrollo de estrategias de afrontamiento (Frydenberg y Lewis, 1996), y originar problemas como depresión (Gómez-Maquet, 2007) rebeldía (Zimmerman, Ramírez-Vallez, Zapert y Maton, 2000), abuso de sustancias (Younga, Russelb y Powersa, 2004) e incluso el suicidio (Serrano y Flores, 2005).

Una población vulnerable padece estrés que no se ha tomado en cuenta y es la estudiantil por las múltiples presiones que encuentra a su alrededor, según Orlandini (1999) desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión, a ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar. Según Lazarus (2005) el estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y tienen como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar. (Díaz, 2010).

Los hábitos de estudio siendo el más eficiente predictor del éxito académico, como tipo comportamiento por repetición o aprendizaje desarrollado en un automatismo. Realza en estos últimos años, ya que el nivel de competencia educativa de ingreso, a las diferentes universidades nacionales y privadas del país se les hace mucho más estresante y concierne ser más agobiante. Esta realidad puede hacer que los adolescentes y jóvenes se vean cada vez más frustrados y tengan que volver a postular. Cabe señalar que, los niveles de educación en el sector urbano y rural, ya sea en distintas instituciones de entidad pública y privada no tienen el mismo nivel de enseñanza, es por ello, que en este presente estudio veremos el estrés académico y hábitos de estudios que tienen los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuaria de Chacaneque, y como están preparados para poder desenvolverse en la vida universitaria y cubrir las expectativas de ingreso al nivel de estudio superior.

El estrés académico se podrá diferenciar en los estudiantes donde se va a generar conflictos y desequilibrio, afectando su salud física y psicológica, relacionando directamente a que estrategias de hábitos de estudio identificaremos, si usan los adecuados o más eficientes o por lo general se verá hábitos de estudios

de manera no sistemática, ya que no suelen enseñarse directamente, frente a ello es que se plantea la siguiente interrogante:

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

PG ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque?

1.2.2. Problemas específicos

PE 1 ¿Qué relación existe entre la dimensión planificación de estudio de los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque?

PE 2 ¿Qué relación existe entre la dimensión organización y distribución del tiempo de los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque?

PE 3 ¿Qué relación existe entre la dimensión técnicas de estudio personal de los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque?

1.3. Justificación del estudio

1.3.1. Justificación teórica

El estudio tuvo como finalidad investigar aspectos teóricos de las variables en mención y contrastar resultados. Los resultados obtenidos sirvieron para aportar, ampliar y desarrollar más estudios sobre las variables estrés académico y hábitos de estudio. Además, se conoció la correlación que existió sobre las variables investigadas, lo cual se proporcionó información, recomendaciones e ideas para futuros estudios.

1.3.2. Justificación metodológica

Posee utilidad metodológica, ya que este estudio se basó en las normativas científicas establecidas y servirá como antecedente científico para investigaciones similares, así mismo se emplearon dos tipos de análisis: el descriptivo el cual nos da a conocer la realidad problemática evaluado en niveles y el análisis correlacional expresado en relaciones y prueba de hipótesis. Asimismo, se utilizaron instrumentos procesados estadísticamente, que evidenciaron ser válidos y confiables de acuerdo con el proceso científico que se establece en el ámbito psicométrico.

1.3.3. Justificación práctica

Los resultados del presente estudio servirán al área de Tutoría de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, para que tomen las mejores decisiones respecto a la problemática y que cuenten con profesionales en Salud Mental fomentando la implementación del departamento psicológico para abordar e intervenir con los casos que se presenten. También, se aportará elementos de juicios válidos para que los directivos, profesores, padres de familia de las instituciones educativas adopten las medidas concretas de capacitación y utilización de las nuevas estrategias didácticas para enfrentar con mayor eficacia, el reto de mejorar la práctica de hábitos de estudio.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

OG Determinar la correlación entre el estrés académico y los hábitos de estudio de estudiantes de primero, segundo, tercero, cuarto y quinto año de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

1.4.2. Objetivos específicos

- OE 1 Determinar la correlación entre la dimensión planificación de estudio de hábitos de estudio estrés académico de estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.
- OE 2 Determinar la correlación entre la dimensión organización y distribución del tiempo de hábitos de estudio estrés académico de estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.
- OE 3 Determinar la correlación entre la dimensión técnicas de estudio personal de hábitos de estudio y estrés académico de estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Realizada una revisión de estudios en los repositorios de las diferentes universidades del Perú y del extranjero, se encontraron trabajos de tesis similares al presente. Al indagar por los factores de estrés académico y hábitos de estudio, que comprende esta investigación encontramos. Sin embargo, existen algunos de los cuales dan cuenta con la relación que guardan con el tema de investigación. Se han encontrado los siguientes trabajos:

2.1.1. Antecedentes nacionales

Entre tanto, Angulo (2017) realizó un estudio sobre los *“Hábitos de estudio en estudiantes de cuarto y noveno ciclo de Odontología de la Universidad Norbert Wiener, Lima – Perú, 2017”*. El objetivo fue evaluar los hábitos de estudio de los alumnos; el estudio fue de tipo observacional, de diseño correlacional descriptivo y transversal; la muestra lo conformaron 112 estudiantes, el instrumento utilizado fue el inventario de Gilbert Wrenn. Los resultados evidenciaron que el 59,8% presentó un nivel deficiente de hábitos de estudio, asimismo, se demostró que no existe relación entre los hábitos de estudio con el sexo o ciclo de estudio.

Luque (2006) en su trabajo *“La influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico en el área de Matemática de los alumnos del cuarto y quinto grado de secundaria de la IES Cabana”* se planteó como objetivo establecer la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico en el área de Matemática de los alumnos del cuarto y quinto grado de secundaria de la IES Cabana, la población de estudio fue de 79 alumnos y llegó a la conclusión siguiente: los hábitos de estudio influyen en el rendimiento académico de los estudiantes del cuarto y quinto grado de educación secundaria en el área de matemática, en aceptación a la hipótesis planteada; asimismo recomienda que las autoridades de la IES de Cabana – Puno desarrollen hábitos de estudio en forma técnica para mejorar la calidad de educación en el medio.

(Mollo, 2012) realizó el trabajo de investigación titulado *“Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una Institución Educativa del Callao”* mostrando en los resultados que, si existe la relación de rendimiento académico y hábitos de estudio, cuya relación es directa y significativamente alta, concluyéndose que la formación y desarrollo de los hábitos de estudio debe ser partiendo del estudiante, padre de familia y docente.

(Moreno & Aquino, 2015) realizaron el trabajo de investigación titulado *“Hábitos de estudio y rendimiento académico de las estudiantes del quinto grado de secundaria de una Institución pública de Chiclayo, Agosto, 2015”* donde se propusieron estudiar las variables de hábitos de estudio y progreso académico, concluyendo que la relación entre las dos variables de estudio es positiva, significando que cuando mejores van a ser los hábitos de estudio, se habrán logrado mejores resultados académicos y a la inversa.

Ore (2012) en la investigación *“Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primer año de la Universidad Privada de Lima Metropolitana”*, plantea como objetivo: determinar las características de los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes de primer año. El estudio es de tipo descriptivo o exploratorio, el instrumento utilizado es la encuesta, se trabaja con una muestra de 300 estudiantes. Se concluye afirmando que: los resultados generales indican que el 31.5% de los estudiantes se encuentran en un nivel dependiente – dificultad, el 43.5% se ubica en el nivel dependiente – malo y el 23.6% se encuentra en el nivel dificultad – pésimo. Los hábitos de estudio de los estudiantes en general tienen tendencia a ser positivos o adecuados en un 47.2%. Sin embargo, el 37.5% muestran tendencia a ser negativos. El rendimiento académico de los estudiantes que se encuentran en el nivel regular (notas entre 11 y 13) es de 41.0%; mientras que un 38.2% de los estudiantes obtiene un nivel de rendimiento bueno (notas entre 14 y 17).

Quiñones (2007) *determinó la relación existente entre hábitos de estudio y rendimiento académico de un Instituto Superior Tecnológico Huando en Huaral*. La muestra estuvo conformada por 217 alumnos de la carrera de Agropecuaria, cuyas edades están entre los 17 y 30 años edad. Se utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio del Dr. Vicuña Peri y para el rendimiento académico se consideró el acta

semestral. Los resultados mostraron que el 96.10% tienen un hábito de estudio con tendencia negativa lo que hace que su rendimiento académico sea regular y deficiente.

Rojas, Chang y Delgado (2015) analizaron los niveles de estrés y formas de afrontarlo en estudiantes universitarios. La muestra estuvo conformada por alumnos de las facultades de Medicina, Derecho y Psicología de una universidad privada de Lima. Se utilizó el Inventario Sisco del Estrés Académico y el cuestionario de afrontamiento del estrés. Los resultados muestran que el 92,4% presentó preocupación o nerviosismo como manifestaciones de estrés. Los estudiantes de Medicina presentaron mayores niveles de estrés en comparación con los estudiantes de Psicología y Derecho. Las formas de afrontamiento más frecuentes fueron focalización en la solución del problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social.

Rosales (2016) realizó una investigación acerca del *“Estrés académico y los hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de formación superior de la universidad privada de Lima-Sur”*. La muestra estuvo conformada por 337 estudiantes. El diseño de investigación fue correlacional y de tipo no experimental transversal. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Inventario SISCO para medir el estrés académico y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Los resultados evidenciaron que el 80,50% presentó un nivel promedio del estrés académico y el 78,99% un nivel promedio de hábitos de estudio. Además, se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Fortich (2013) analizó la prevalencia del estrés académico en estudiantes de pregrado de odontología de la Corporación Universitaria Rafael Núñez de Cartagena, en Colombia. La muestra estuvo conformada por 245 estudiantes entre las edades de 18 y 21 años del I AL X ciclo. Se utilizó el cuestionario DES 30 versión en español. Los resultados muestran que los estudiantes presentan niveles de estrés elevados, presentando un promedio de 2,12 para el sexo masculino y 2,19 para el sexo femenino, asimismo los eventos que generan un mayor nivel de estrés

son, el miedo a reprobar un curso o un año (48.98%) y en las evaluaciones y las calificaciones. (2.71%).

Martin, Trujillo y Moreno (2013) analizaron el nivel de estrés académico que sufren los estudiantes universitarios de la Escuela Politécnica Superior de la Universidad de Málaga, en España. La muestra estuvo conformada por 492 alumnos divididos en 127 mujeres y 365 hombres que pertenecían al curso de grado de las carreras de Ingeniería Mecánica, Ingeniería Eléctrica, Ingeniería Electrónica, Ingeniería Industrial, Ingeniería en Diseño Industrial y Desarrollo de Productos. Se utilizó el Cuestionario de Estrés Académico. Los resultados mostraron que en general el nivel de estrés académico es elevado. Así mismo fueron las mujeres y los estudiantes de Ingeniería Electrónica e Industrial los que presentaron mayor nivel de estrés.

Espinoza (2012) analizó los hábitos de estudio en estudiantes universitarios. La muestra estuvo conformada por 89 estudiantes de distintas facultades de la Universidad Latina de Panamá. Se utilizó un Cuestionario de Hábitos de Estudio especialmente diseñado para efectos de la investigación. Los resultados muestran que un 78% toma notas en la clase, un 91% presta atención al profesor, un 76% pregunta al docente para tener una total comprensión de lo hablado en clase, un 90% trata de entender el curso en clases, un 73% evita distraerse con los demás y un 75% evita ser otras cosas mientras esta en clase.

Labrador (2012) analizó el estrés académico, así como algunos recursos psicosociales para su afrontamiento en estudiantes de la Universidad de los Andes en Venezuela. La muestra estuvo conformada por 856 estudiantes de las facultades de Farmacia y Bioanálisis. Se utilizó un Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico. Los resultados muestran que el 61.6% de los estudiantes presentan un estrés académico moderado.

Montes (2012) analizó la evolución de los hábitos de estudio a lo largo de 5 años en estudiantes profesionales de una Universidad Privada en Colombia. Se administró el Test de Hábitos de Estudio de Gasperin a 162 ingresantes de 3 facultades al inicio de su semana de clases; luego de 5 años se repitió esta misma aplicación con los estudiantes que aún se encontraban estudiando. Los resultados

muestran que no existen diferencias significativas a nivel de los hábitos de estudio según la carrera profesional; asimismo en el primer semestre se evidenció una correlación positiva entre rendimiento académico y la subescala concentración y lugar de estudio de la prueba. Por otro lado, no se encontraron diferencias significativas en las comparaciones, antes y después, en las tres carreras profesionales en las que se realizó este estudio, por lo que se concluye que los hábitos de estudio son estables en el tiempo.

Asimismo, Cabanach, Souto-Gestal y Fernández (2017) “Realizaron un estudio en España, titulado Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia”. El objetivo fue identificar los diferentes perfiles de regulación emocional y analizar si entre los perfiles identificados existen diferencias en la percepción de estresores académicos y en las respuestas psicofisiológicas de estrés. El estudio fue descriptivo y la muestra estuvo conformada por 504 estudiantes. Los resultados evidenciaron tres perfiles de regulación: alta regulación emocional, baja regulación emocional y baja regulación emocional con alta atención, para la percepción de estresores como para las respuestas psicofisiológicas de estrés. Concluyeron que los estudiantes de fisioterapia con elevadas puntuaciones en 21 control y aceptación de sus estados emocionales perciben las circunstancias académicas de forma más adaptativa y experimentan menores respuestas de estrés.

Igualmente, Castillo, Chacón y Díaz-Véliz (2016) “Investigaron en Chile sobre la ansiedad y fuentes de estrés académico, el objetivo fue determinar los niveles de ansiedad e identificar las fuentes generadoras de estrés académico”. El estudio fue descriptivo de corte transversal, la población de estudio estuvo compuesta por 173 estudiantes, se utilizó el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo para evaluar el nivel de ansiedad y el Inventario de Estrés Académico. Los resultados evidenciaron que los estudiantes de Enfermería mostraron mayores niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo que los estudiantes de Tecnología Médica, asimismo, las tres principales fuentes de estrés fueron: sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y realización de un examen.

2.2. Bases teóricas de las variables

2.2.1. Concepto y características del estrés.

El estrés es considerado como uno de los problemas de salud más generalizado en todo el mundo, por lo cual ha sido y es un tema de honda preocupación en nuestra sociedad por los efectos tanto físicos como mentales en las personas que no diferencia la edad, el sexo, ni la condición socioeconómica, por ello que las instituciones que tienen que ver con la salud pública realizan campañas para educar y sensibilizar a la población, algunos autores refieren que es una enfermedad y otros dicen que es una reacción a las demandas que la vida nos plantea, al respecto (Sandín, 2002) refiere que el estudio del estrés tiene mucha importancia desde el punto de vista social de la salud, pues diferentes aspectos y factores sociales pueden operar como agentes estresores y alterar el equilibrio de la salud de los individuos.

El estrés en estos tiempos es un tema vigente porque diversas ciencias se ocupan de estudiarlo debido a que se presenta en personas de diferentes edades y diversos contextos, por tal razón Martínez y Díaz (2007) indican que el estrés puede ser entendido e interpretado en función de una serie de experiencias como el nerviosismo, ansiedad y tensión, la fatiga, la preocupación y agobio, desesperación, la presión escolar fuerte, las demandas laborales entre otras. (Berrio & Mazo, 2011).

Navas citado en (Naranjo, 2009) refiere que el estrés viene a ser una relación dinámica que se da entre la persona y el ambiente lo que implica que el sujeto no es un ente pasivo del estrés y que la manera de enfrentarlo va a depender de los recursos que la persona tenga para mantener el equilibrio emocional adecuado, Rout y Rout (2002) refieren que el estrés es un proceso complejo donde el individuo responde a las demandas ambientales con respuestas de tipo fisiológicas, conductuales, cognitivas, emocionales, o una combinación de éstas, cuando estas situaciones son interpretadas como amenazantes. (Hernández, Ehrenzweig y Navarro 2009).

Folkman, Lazarus, Gruen y de Longis, refieren que el estrés se presenta cuando el sujeto identifica una situación amenazante cuya dimensión rebasa sus

recursos de afrontamiento poniendo en riesgo su bienestar. De acuerdo a estos autores se puede concluir que el estrés viene a ser una condición que afecta a las personas en algún momento de sus vidas, poniendo en riesgo su bienestar emocional para lo cual se debe hacer uso de los recursos psicológicos y hacerles frente, de tal forma no se vea afectada la salud emocional que podría desencadenar otro tipo de enfermedades. (Naranjo, 2009).

En 1999, Sandin, refiere que el estrés implica una perturbación que altera el funcionamiento cotidiano del sujeto generada por situaciones internas o externas denominados estresores. Mucho va a depender como el individuo interprete esas situaciones y en función a ello las reacciones que muestre definitivamente cambiaran su comportamiento.

Existen varios enfoques respecto al estrés, la más influyente de todas ellas ha sido el modelo transaccional o interaccional de Lazarus y Folkman (1986), según el cual el estrés es un proceso dinámico de interacción entre el sujeto y el medio, el cual es percibido y analizado por la persona como apremiante y condicionante de sus procesos y recursos disponibles colocando en riesgo su bienestar. (Mazo, R., Londoño, K., Gutierrez, 2013). De acuerdo con estos autores, un suceso será estresante en la medida en que el sujeto lo perciba o valore como tal, sean cual sean las características objetivas del suceso. Por otra parte, las estrategias de que disponga una persona para hacer frente a la situación determinarán en buena medida que se emita la respuesta de estrés. Tanto Lazarus como Folkman expertos en el estudio del estrés hoy en día son considerados como precursores y sistematizadores del denominado enfoque cognitivo e interaccional del estrés y sus aportes plasmados en sus teorías son recibidos con beneplácito por los interesados en este tema. Ambos autores están considerados como los principales impulsores y sistematizadores del enfoque cognitivo e interaccional del estrés y sus teorías son las que reciben mayor apoyo hoy día (Casuso, 2011).

2.2.1.1. Planteamiento y posturas teóricas del estrés.

El concepto de estrés ha sido aplicado a diversos fenómenos psicosociales, que de alguna manera ha generado cierta confusión respecto a su abordaje y entendimiento, sin embargo, al investigar a varios teóricos éste se puede considerar como un estado producido por una diversidad de demandas poco usuales y excesivas que amenaza la integridad y el bienestar de la persona, por ello es que se analizan a continuación algunas teorías que fundamentan mejor la naturaleza del estrés.

2.2.2. Teorías basadas en la respuesta.

Hans Selye (1936) considero al estrés como un agente desencadenante porque atenta contra la homeostasis del organismo. (p, 365) (Cassaretto et al., 2013). Selye refiere que el estrés es “el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico” (pág. 24) (Condori, 2013). Entonces de acuerdo a este concepto, se puede afirmar que el estrés no tiene una causa específica que lo genere y el estresor o el agente desencadenante puede ser un evento psicológico, físico, cognitivo o emocional.

Selye (1974) citado en (Sandín 1995, pág. 5) refiere que no se debe evitar el estrés, ya que se puede asociar con estímulos o experiencias agradables y desagradables, y por tanto, la privación total de estrés conllevaría la muerte. “Cuando se afirma que un individuo sufre de estrés significa que éste es excesivo y que implica un sobre esfuerzo del organismo al tratar de sobreponerse al nivel de resistencia de éste (Berrio & Mazo, 2011)

Por esta razón el estrés es una reacción adaptativa, mientras no exceda sus niveles, y afecte de modo negativo al organismo. Por otro lado, la respuesta de estrés está compuesta por un mecanismo tripartito, al que Selye llamo Síndrome general de adaptación, el cual tiene tres etapas bien diferenciadas: reacción de alarma, resistencia, agotamiento (Condori, 2013)

Alarma. Cuando el organismo percibe un agente que identifica como nocivo y genera una respuesta inicial de alerta, presentando diferentes síntomas y

movilizando defensas para responder a la posible amenaza, esta es una reacción intensa y no dura mucho tiempo.

Resistencia. Es cuando el organismo busca adaptarse al agente nocivo o estresor desapareciendo los síntomas iniciales, en esta fase se da un aumento en el estado de alerta y mejora la capacidad de respuesta.

Agotamiento. Si el estresor continuo, el organismo ingresa a la etapa donde reaparecen los síntomas y se produce una ruptura de los procesos de recuperación, aun este proceso podría terminar con la muerte. (Lazarus & Folkman, 1986; Sandín, 1995). Citado en (Cassaretto et al., 2013). Entonces se puede concluir que esta teoría tiene una definición operativa del estrés con base en los estresores y las respuestas que dan las personas y que son fenómenos objetivables, es decir, son eventos que son reales.

2.2.3. Teorías basadas en el estímulo.

Las teorías del estrés centradas en el estímulo, lo interpretan y comprenden de acuerdo con las características que se asocian con los estímulos ambientales, pues consideran que éstos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo, T.H. Holmes y R.H. Rahe han sido los teóricos que más han explicado esta postura (Berrio & Mazo, 2011).

Holmes & Rahe (1976) han argumentado que acontecimientos o situaciones vitales fuertes que vivencian las personas, como el próximo matrimonio, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, etc., van a constituir siempre una fuente generadora de estrés fuerte porque producen grandes cambios que necesariamente van a exigir la adaptación del sujeto (Cassaretto et al., 2013).

Su investigación sobre el estrés centrada en los factores psicosociales ha tendido a orientar y organizar la teoría hacia las consecuencias que tienen las experiencias estresantes sobre la salud, más que hacia el origen de dichas experiencias. Este fenómeno representa un problema de gran relevancia actual en el marco del estudio social del estrés, ya que las condiciones sociales (organización social, apoyo social, aspectos socioeconómicos, estatus marital, rol laboral, género,

etc.) pueden estar implicadas tanto en el origen como en las consecuencias de las experiencias estresantes (Sandín, 2002). Este modelo localiza las fuentes generadoras de estrés en el exterior, no en el individuo, a quien le corresponde el efecto generado por el estrés, de ahí que la orientación basada en el estímulo sea la más cercana a la idea popular de estrés.

Es importante tomar en cuenta que debido a las diferencias individuales que poseen las personas, los estímulos no tienen el mismo efecto estresor en todos, algunas situaciones generadoras de estrés más comunes, pueden ser el cómo se procesa la información velozmente, los estímulos ambientales nocivos (ruido, contaminación ambiental, climas adversos, entre otros), la percepción de situaciones amenazantes, las funciones fisiológicas alteradas, aislamiento y encierro por múltiples circunstancias, bloqueos y obstáculos para llegar a una meta, presión grupal y escasa tolerancia a la frustración, etc.; es importante destacar la gran importancia que se le da al ambiente y a las situaciones sociales, por tal razón esta teoría se circunscribe en la que suele denominarse perspectiva psicosocial del estrés.

2.2.4. Teorías basadas en la interacción o transacción.

El máximo exponente de este enfoque es Richard Lazarus (1986) , quien enfatiza la relevancia de los factores psicológicos (principalmente cognitivos) que median entre los estímulos estresantes y las respuestas de estrés, dando al individuo un rol activo en la génesis del estrés, es decir, los factores psicológicos que median entre los estímulos estresores y las respuestas de estrés, factores que se refieren al tipo de pensamientos evaluativos que la persona tenga respecto a lo que ocurre (Becerra, 2013).

Para Lazarus y Folkman (1986) citado en (Berrio & Mazo, 2011) el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento, por consiguiente, el concepto fundamental de la teoría interaccionar es el de evaluación cognitiva. “La evaluación cognitiva es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante” (Berrio & Mazo, 2011)

Reynoso (2005) , citado en (Rosales, 2016) sostiene que la evaluación cognitiva se basa en como el ser humano determina porque y hasta qué punto le resulta estresante la relación entre el individuo y el entorno, ya que éstos son estímulos internos que son generados por un ambiente real y las evaluaciones cognitivas en donde la evaluación cognitiva es el desarrollo que permite observar las consecuencias de un hecho provocado por la persona según características como valores, compromisos, creencias, estilos de pensamiento y percepción y el entorno en donde todas estas características deben predecirse y analizarse.

Es así que según, Lazarus y Folkman (1986) el estrés se origina en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento (Berrio & Mazo, 2011), por ello, el concepto de la teoría interaccional es el de evaluación cognitiva. “La evaluación cognitiva es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante”, por tanto, la evaluación es un elemento mediador cognitivo entre las reacciones de estrés y los estímulos estresores. (Condori, 2013).

Lazarus (1986) propone tres tipos de evaluaciones:

Primaria: se basa en la situación ya sea interna o externa

Secundaria: como la persona reacciona frente a una situación

Reevaluación: un proceso de Feed Back que ocurre mediante el desarrollo de la interacción de una persona y las demandas que autorizan la realización de algunos cambios de conducta en diferentes circunstancias (Rosales, 2016).

Luego de la revisión de estas teorías, la que explica mejor el estrés es la teoría transaccional de Lazarus y Folkman, en razón que posee mayores elementos de juicio que explican la presencia del estrés, en sendos estudios se puede ver que esta teoría ha sido utilizada como fundamento teórico por varios investigadores, es relevante recalcar que en esta era del conocimiento es importante tomar en cuenta como el individuo hace una evaluación cognitiva de su entorno y de qué manera responde a los estresores que encuentra, también seguramente, dependerá de la situación psicológica en la que se encuentre y de esa manera pueda evaluar y merituar la situación.

En este contexto es vital tomar en cuenta las ideas de Lazarus y Folkman (1986), cuando refieren que la persona y el ambiente mantienen una relación dinámica, mutuamente recíproca y bidireccional que incluyen las transacciones que hace el individuo con su ambiente durante la cual, la percepción de amenaza y/o daño puede ocasionar reacciones físicas y psicológicas, (Cassaretto et al., 2013) lo que definitivamente, implica una diversidad de respuestas diferentes en cada persona debido a las diferencias individuales y las características de personalidad que cada uno tiene.

Tabla 1.
Bases teóricas del estrés

TEORIAS	REPRESENTANTES	FUNDAMENTOS TEORICOS
A.- TEORIA DEL ESTIMULO	T.H. Holmes y R.H. Rahe (1967)	Proponen que los acontecimientos vitales importantes, como el casamiento, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, etc., son siempre una fuente de estrés porque producen grandes cambios y exigen la adaptación del sujeto. El estrés lo interpretan y comprenden de acuerdo con las características que se asocian con los estímulos ambientales, pues consideran que éstos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo
B.- TEORIA DE LA RESPUESTA	Hans Selye (1974)	Concibe el estrés como una respuesta no específica del organismo, ante las demandas que se le hacen. El estrés es el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico
C.- TEORIA TRANSACCIONAL	Lazarus y Folkman (1986)	Enfatizan la relevancia de los factores psicológicos (principalmente cognitivos) que median entre los estímulos estresantes y las respuestas de estrés, dando al individuo un rol activo en la génesis del estrés. El estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento, por consiguiente, el concepto fundamental de la teoría interaccional es el de evaluación cognitiva.

Fuente: Berrio y Mazo (2011)

2.2.4.1. El estrés académico en los estudiantes de la educación secundaria.

La sociedad actual está cada vez más convulsionada y las presiones que las personas afrontamos son más apremiantes debido a las múltiples exigencias que los roles exigen de nosotros mismos, así Pulido Rull y otros (2011) refieren que todos los organismos experimentan reacciones de estrés durante su vida, precisamente porque varios factores influyen en nosotros y podemos hacerle frente

rápidamente de manera exitosa, pero cuando la reacción del sujeto se prolonga puede agotar las reservas del individuo y traducirse en una serie de problemas. Para una institución educativa es importante conocer los niveles de estrés académico en sus estudiantes, ya que el estrés se ha asociado a la depresión, (Rich y Scovel, 1987), enfermedades crónicas (Cohen, et. al., 1993), enfermedades cardiacas (Lowe, et. al., 2000) y fallas en el sistema inmune (Vedhara y Nott, 1996), y complementariamente al fracaso escolar (McDonald, 2001) y a un desempeño académico pobre (Zeidner, 1998 ;Pulido Rull et al., 2011).

Orlandini (1998) argumenta que, desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, al estar una persona en un período de aprendizaje experimenta tensión por la misma situación que enfrenta al sujeto y a esta se le denomina estrés académico y ocurre tanto cuando el sujeto estudia de manera individual como grupal en el aula. (Díaz, 2010).

Experimentar estrés de forma intermitente o continua y no ser capaz de enfrentar adecuadamente los diferentes estresores que un joven universitario enfrenta pueden llevarlo al desarrollo de múltiples problemas, que van desde dificultades en la atención y concentración, fatiga,, desinterés por el estudio, ansiedad, síntomas somáticos, depresión, ideación e intentos suicidas, trastornos del apetito y otras enfermedades psicológicas y psiquiátricas (Becerra, 2013), estos aspectos definitivamente van a influir en su bienestar tanto físico como psicológico.

En el 2005, Barraza refiere que el estrés académico es aquel que padecen los estudiantes de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar. Por ello Pulido y otros en el 2011 refiere que diversas investigaciones han mostrado que el estrés académico ocurre en los estudiantes de primaria (Connor, 2003), secundaria (Aherne, 2001) y preparatoria (Gallagher y Millar, 1996); también se ha demostrado que dicho estrés aumenta conforme el estudiante progresa en sus estudios (Putwain, 2007), y que llega a sus grados más altos cuando cursan sus estudios universitarios (Dyson y Renk, 2006 ; Pulido Rull et al., 2011).

Según la revisión de literatura existen varias investigaciones relacionadas al estudio del estrés académico, pero dirigido al ámbito escolar, investigadores como,

Fornes, Fernández y Mari (2001), Astudillo, Avendaño, Barco, Franco y Mosquera (2003), Duque (1999), Polo, Hernández y Poza (1996), y Barraza (2003), lo han evidenciado sin embargo es necesario manifestar que los estudiantes de nivel universitario y postgrado también padecen de estrés, así lo refiere Barraza Macías (2005) quien encontró en un estudio al trabajar con una muestra de 354 estudiantes de educación media superior que el 86% de estudiantes reconocen padecer de estrés académico en un nivel medianamente alto, debido al exceso de responsabilidad de tareas y trabajos escolares, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajo que requieren los profesores (Ibinarriaga et al., 2014).

Para Martínez y Díaz , el estrés escolar es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacional, intra relacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico, habilidad meta cognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada.

Desde una perspectiva psicosocial, la puesta en marcha de estas nuevas ideas vinculadas a la educación universitaria constituye experiencias organizacionales de cambio en la concepción de la actividad de docentes y estudiantes, y pueden por ello conllevar un marcado incremento del nivel de exigencia, del grado de incertidumbre y, en definitiva, del estrés tanto para el profesorado como para el alumnado (Extremera, Durán y Rey, 2007). Ante estos factores, el individuo debe optar por comprometerse con el trabajo encomendado (engagement), o por el contrario asumir el riesgo del hastío y desmotivación pudiendo llegar a estar quemado (Manzano, 2004).

El estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc.

El estrés académico también ha sido asociado a síntomas somáticos del tipo dolor de cabeza, mareos, problemas digestivos, agotamiento, problemas con el sueño o irascibilidad (González, 2008; Polo, Hernández y Pozo, 1996; Mc George, Samter & Gillihan, 2005; Hystad et. al.)

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

Este es el modelo de estrés académico que más interesa para fines de la presente investigación, porque en la interacción del sujeto con el medio ambiente se produce la percepción y valoración que la persona hace tanto de las situaciones potencialmente estresantes, como de los propios recursos para hacer frente a tales demandas, este proceso es denominado evaluación cognitiva, dichas demandas pueden ser percibidas positivamente como desafíos, o negativamente como amenazas por el individuo. (Boullosa, 2013).

La definición de estrés académico, desde el modelo sistémico cognoscitivista de Barraza (2006) uno de los autores latinoamericanos que más ha aportado datos investigativos y conceptuales sobre la investigación que se desarrolla es la que se tomara en cuenta pues para el planteamiento de su definición toma en cuenta los conceptos de Lazarus y Folkman y su teoría transaccional del estrés.

2.2.4.2. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico.

(Barraza, 2008) propone un modelo conceptual para el estudio del estrés académico que desde una perspectiva sistémico – cognoscitiva, permite conceptualizarlo como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta en tres momentos; primero, cuando se ve sometido a las demandas consideradas estresores (input) ; segundo, cuando dichos estresores provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una

serie de síntomas; y tercero, cuando dicho desequilibrio obliga a movilizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio inicial (output). Este proceso permite identificar tres componentes del estrés académico: estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. (Boullosa, 2013). Barraza (2006) plantea su teoría basado en dos supuestos:

Supuesto sistémico. Se refiere a que el individuo se relaciona con el entorno en un continuo circuito de entrada y salida para lograr un equilibrio adecuado.

Supuesto cognoscitivista. Se refiere a que la relación de la persona con el medio se ve mediatizada a través de un proceso de valoración de las demandas del ambiente y los recursos que se requieren para enfrentar esta demanda y la forma de enfrentarse a estas.

El modelo sistémico explica que se comienza por el entorno que se le presenta al individuo y el conjunto de demandas y exigencias, ante estas se da un proceso de valoración, en el cual la persona si estima que esta afectan sus recursos se pasan a llamar estresores; estos estresores se dan en el mismo individuo y provocan un desequilibrio no adecuado, este desequilibrio da como resultado un segundo proceso de valoración en donde interviene la capacidad de afronte ante diversas situaciones de estrés, manejando esta de la mejor forma posible, para que luego el individuo sea capaz de responder frente a las estrategias de afrontamiento a las demandas que se puedan presentan en el ambiente, esta puede darse de manera apropiada logrando recuperar el equilibrio, o darse manera inadecuada en donde el sistema tendrá que realizar un tercer proceso de valoración logrando que se llegue a un ajuste adecuado de las estrategias. (Rosales, 2016).

Entre los factores que pueden considerarse estresantes al interior de este ámbito son las evaluaciones, la metodología del profesor, las expectativas del estudiante respecto a la universidad, a su desempeño y a su carrera, la falta de apoyo económico, problemas de adaptación a la universidad, la sobrecarga académica entre otros, que le van a generar al individuo desequilibrio, así lo han manifestado varios teóricos que han investigado respecto a estrés académico.

Barraza (2005; 2006; 2007b; 2008; Barraza y Acosta, 2007; Barraza y Silerio, 2007) (citado en Berrío García, Nathaly y Mazo Zea, Rodrigo, 2011) recopilan el siguiente grupo de estresores presentes en el estrés académico, y hacen un paralelo con los propuestos en un estudio anterior:

Tabla 2.
Estresores académicos

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

Fuente: Revista de Psicología Universidad de Antioquia - Estrés Académico (Berrío & Mazo, 2011)

Barraza (2005, 2007, 2008) encontró que entre los síntomas que los estudiantes presentan con mayor frecuencia e intensidad son la fatiga crónica, somnolencia, sentimientos de depresión, tristeza y ansiedad, pues halló que los exámenes producen diversos desajustes en la conducta.

Barraza (2008) citado en (Berrio & Mazo, 2011) propone una tabla de indicadores de estrés académico que los define como un conjunto de indicadores que se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente en cantidad y variedad por cada persona. La tabla se muestra a continuación:

Tabla 3.
Indicadores de estrés académico.

INDICADORES	EJEMPLOS
FISICOS: Reacciones corporales	Dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc.
PSICOLOGICOS: Relacionados con las funciones cognitivas o emocionales	Desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc.
COMPORTAMENTALES: Involucran la conducta	Ausentismo de las clases, desgano para realizar las labores académicas, aislamiento, etc.

Fuente: Revista de Psicología Universidad de Antioquia - Estrés Académico (Berrio & Mazo, 2011)

Para poder considerar completa la modelización sobre el estrés académico Barraza (2006) propone un gráfico que permitirá entender mejor la dinámica del estrés académico, que a continuación se muestra en la siguiente imagen



Figura 1. Modelos sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico Barraza.
Fuente: Barraza, 2008.

La lectura del modelo gráfico inicia del lado izquierdo superior y tiene la siguiente lógica de exposición: el entorno plantea al individuo una serie de demandas o exigencias. La persona somete estas demandas a un proceso de valoración. Si considera que las demandas desbordan sus recursos las valora como estresores. Dichos estresores se constituyen en el input que entra al sistema y provoca un desequilibrio sistémico en la relación persona-entorno. Ese desequilibrio da paso a un segundo proceso de valoración de la capacidad de afrontar la situación estresante, determinando la mejor forma de enfrentarla.

El sistema responde con estrategias de afrontamiento (output) a las demandas del entorno. Una vez aplicadas estas estrategias de afrontamiento, en caso de ser exitosas, el sistema recupera su equilibrio sistémico; si no lo son, el sistema realiza un tercer proceso de valoración que lo conduce a un ajuste de las estrategias para lograr el éxito esperado.

2.2.4.3. Causas del estrés académico.

Román, Ortiz y Hernández (2008) identificaron un gran número de causas como son la sobrecarga académica, la realización de exámenes, el exceso de información, intervenciones orales, muy poco tiempo para realizar las tareas, dificultad para entender lo que se explican en las clases y notas finales entre otras (Rosales, 2016) p.26.

Arribas Marín, (2011) afirmó que las causas del estrés académico son: la gran cantidad de temas que se realizan, los trabajos que demandan bastante tiempo, la apreciación que tienen los estudiantes hacia el profesor ya que de ellos depende la motivación que tengan los estudiantes por el curso, la técnica que utilizan, etc.

Muñoz García, (2004) identifican las causas del estrés académico a través de diversos factores o estímulos que se dan en el ámbito educativo y que causan un evento o una demanda, gran carga académica en el estudiante dependiendo a la forma de cómo cada individuo lo afronte. Factores asociados que se pueden encontrar son: el tipo de carrera universitaria que curse el estudiante, (Figueroa, Contini, Lacunza, Levín, & Suedan, 2005) refieren que el nivel de estudio que se encuentre cursando el estudiante genera mayor estrés, ellos encontraron que los estudiantes de medicina tenían mayores niveles de estrés, García Muñoz (2004) sostiene que la variable sexo no es tan significativa, sin embargo, otros estudios reportan que hay mayor prevalencia de estrés en mujeres que en varones. Caldero, Pulido y Martínez (2007) afirmaron que los estudiantes con bajo nivel de estrés obtienen un nivel de rendimiento académico medio.

2.2.4.4. Dimensiones del estrés académico.

Enfatiza la definición de sistema abierto, que implica un proceso relacional sistema-entorno. Por tanto, los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico se refieren al constante flujo de entrada (input) y salida (output) que presentan todos los sistemas para lograr su equilibrio.

2.2.5. Situaciones estresantes.

Según Bedoya-Lau, Matos, & Zelaya, (2014) son los diferentes eventos ocurridos dentro del ámbito universitario que pueden generar estrés académico en los estudiantes y que se pueden resumir de la siguiente manera:

Competitividad grupal: competencia entre compañeros del aula por el orden de mérito.

Realización de un examen: es inevitable que los exámenes generen estrés.

Sobrecargas de tareas: el número de tareas asignadas no contrasta con el tiempo que se dispone.

Exposición de trabajos en clase: inseguridad al hablar en público.

Exceso de responsabilidad: las tareas sobrepasan su capacidad.

Intervención en el aula: no estudian para dichas intervenciones.

Ambiente físico desagradable: el aula no es de su agrado.

Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.):
Muchos cursos para un semestre.

Falta de incentivos: siente que sus esfuerzos no son reconocidos por el docente, amigos o familia.

Masificación de las aulas: muchos estudiantes por aula

Tiempo limitado para hacer el trabajo: el tiempo es muy corto para el número de tareas que se tiene.

Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas: el tiempo no alcanza para dichas actividades.

Problemas o conflictos con los profesores: desavenencias o incompatibilidad de caracteres con los docentes.

Competitividad entre compañeros: preocupación por el orden de mérito

Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)

Las evaluaciones: las evaluaciones orales, escritas, grupales e individuales son generadoras potencialmente de estrés.

2.2.6. Manifestaciones físicas.

Los indicadores o síntomas de la situación estresante (desequilibrio sistémico) manifiestan reacciones físicas o corporales que fácilmente se pueden observar y que permite detectarlas, se mencionan a continuación:

Dolores de cabeza: ocasionados porque el problema supera o desborda las fuerzas del estudiante.

Insomnio: falta de sueño.

Problemas digestivos: tales como diarreas, cólicos, nauseas.

Fatiga crónica: está cansado todo el tiempo.

Sudoración excesiva: se presenta aun sin haber realizado una actividad física.

(Bedoya-Lau et al., 2014), en un estudio sobre estrés académico encontraron también que en las manifestaciones físicas del estrés se identifican trastornos del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas digestivos, etc.

2.2.7. Manifestaciones psicológicas.

El estrés académico es en estado esencialmente psicológico porque presenta estresores mayores (amenazan la integridad vital del individuo y son ajenos a su valoración) y estresores menores (se constituyen en tales por la valoración que la persona hace de ellos). La universidad se constituye en un espacio importante que influye y afecta la estabilidad psicológica de los universitarios que se enfrentan a situaciones diversos cambios y presiones (Upegui et al., 2014) Al respecto García Ros, Pérez Gonzales, Pérez Blasco y Natividad en el 2012 refieren que estos cambios que afrontan los estudiantes pueden generar sintomatología clínica. Las diversas manifestaciones que desencadena afectan las funciones cognitivas o emocionales a saber:

Desconcentración: no se puede enfocar en un tema específico

Sentimientos de miedo: miedo a no cumplir o terminar de forma satisfactoria el trabajo, examen o semestre.

Problemas de memoria: no recordar lo estudiado, bloquearse.

Ansiedad: angustia, preocupación.

Depresión: sentirse triste todo el tiempo, sin saber porque

2.2.8. Manifestación comportamental.

Estas tienen que ver específicamente con la conducta que manifiesta la persona y las manifestaciones son más objetivas y visibles, se mencionan a continuación:

Conflictos: desavenencias entre los compañeros del aula.

Desgano para realizar las labores académicas: desinterés en las asignaturas.

Aislamiento: evitar todo tipo de contacto social.

Disminución del arreglo personal: no preocuparse por su aspecto personal

Fumar o beber: caer en estos hábitos para disipar el estrés.

Desorden alimentario: ingesta de los alimentos a deshoras.

Este conjunto de indicadores se articula de manera idiosincrática en las personas, de tal forma que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de modo diferente, en cantidad y variedad, por cada persona.

2.2.9. Hábitos de estudio.

Los hábitos de estudio son los métodos y estrategias que acostumbra a usar el estudiante para asimilar unidades de aprendizaje, su aptitud para evitar distracciones, su atención al material específico y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso (Cartagena, 2008).

Vicuña (1998) señala que es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinaria, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar (p. 68). Además, indica que estos hábitos se organizan en jerarquías de familia de hábitos en función al número de refuerzos que las conductas hayan recibido, desarrollan diferentes niveles de potencial excitatorio, las de mayor intensidad serán las primeras en presentarse debido a que reciben menor tendencia inhibitoria. Desde este punto de vista el estudio es una situación específica en la cual el individuo emitirá un conjunto de conductas, que en el campo específico de las conductas no dependen del ensayo error y éxito accidental sino de las consecuencias que sus conductas producen en interacción fundamental con los

profesores, quienes con la metodología de enseñanza y evaluación refuerzan selectivamente algunas conductas.

Poves (1999) señala que el hábito de estudio “es una acción que se realiza todos los días aproximadamente a la misma hora, la reiteración de esta conducta en el tiempo va generando un mecanismo inconsciente” (p. 72).

Al respecto, Poves (1999) y Grajales (2002) definen a los hábitos de estudio como la práctica constante de las mismas actividades; se requiere de acciones cotidianas, las cuales serán con el tiempo un hábito afectivo siempre y cuando sean asumidas con responsabilidad, disciplina y orden.

2.2.10. Modelos de hábitos de estudio.

Muchos autores han estudiado y visto el tema de hábitos de estudio desde diferentes perspectivas es por ello, que a continuación se presentan diferentes modelos de hábitos de estudio:

Modelo vicuña

Vicuña (2002) afirma que los hábitos de estudio tienen cinco componentes:

2.2.10.1. Momentos de Estudio

Son los actos que el alumno realiza mediante el tiempo en el que está estudiando como son si este estudia viendo televisión, escuchando música, si tiene alguna interrupción en el momento en que estudia, ya sea familiar o social o simplemente estudia en silencio.

2.2.10.2. Las clases

Se observa actos en donde se ve cómo el estudiante se comporta en el momento de clases, en donde podemos ver que el estudiante puede realizar toma de apuntes, pueda no tomar atención a la clase y conversar con sus demás compañeros, estar pensando en lo que va realizar una vez terminada la clase, preguntarle al profesor sobre el tema dictado en clase que no entendió o también una vez dar por concluida la clase ordenar todos sus apuntes que ha realizado.

2.2.10.3. Trabajos Académicos

Nos permite saber cómo el estudiante se comporta frente a las tareas que tiene que realizar así por ejemplo si este se hace responsable de hacer su propio trabajo o le delega a otras personas, si busca información cada vez que le asigna una tarea, termina la tarea a tiempo en la universidad o da mayor importancia a lo que va presentar y no a lo que realmente ha entendido y comprendido de todo lo que ha investigado.

2.2.10.4. Preparación de los exámenes

Se refiere a como el estudiante se encuentra preparado en el momento del examen si este recién comienza a estudiar unos días antes, si repasa diariamente cada clase, espera que le avisen que hay examen para recién comenzar a estudiar, en vez de estudiar se dedica a realizar plagios o da el examen sin haber estudiado previamente.

2.2.10.5. Conducta frente al estudio

Se define en cómo el estudiante se prepara ante este y qué técnicas utiliza, podemos ver si es que el estudiante utiliza la técnica del subrayado cuando va leer una lectura, si se plantea preguntas al no comprender alguna palabra del texto, si vuelve a repasar lo leído anteriormente o vincula el tema de estudio con diversos temas.

2.2.11. Importancia de los hábitos en la educación.

Quinteros (2010) señala que los hábitos dan estructura y forma a la vida cotidiana del niño, y por supuesto también del adolescente, del joven y del adulto, lo cual nos proporciona a toda seguridad y estabilidad. Sin hábitos adecuados, la vida de cualquier persona se vuelve desorganizada y puede incluso llegar a ser caótica. Es muy importante que los niños crezcan con hábitos básico de higiene, de alimentación sana, de estudio, de sueño, de colaboración en cuanto a quehaceres y obligaciones en el hogar, dependiendo de su edad, así como otros hábitos que cada familia debe decidir en función de sus principios y valores, igualmente, es indispensable que en la vida y el entorno del niño, desde muy

pequeño, haya límites que le muestren claramente hasta dónde puede llegar, es decir, que puede y que no debe hacer (p. 45).

Vildoso (2003) afirma que los hábitos de estudio son importantes porque permiten que el estudiante pueda: planificar todas las actividades que va realizar y así poder cumplir con todas sus tareas no sintiendo culpable de no haber culminado con todas ellas.

Permitirá comprender y poner en práctica un nuevo método que permitirá obtener un mejor aprendizaje en cuanto a los hábitos de lectura.

Desarrollará más confianza en sí mismo.

Terminará todas las actividades que tiene por realizar en menos tiempo.

Obtendrá un mejor rendimiento académico.

La forma de estudiar se hará más fácil a través de las técnicas como los resúmenes y esquemas.

Podrá estudiar de una mejor forma por medio de los repasos.

2.2.12. Planificación de estudio.

2.2.12.1. Ambiente de estudio en el hogar.

El ambiente de estudio son los lugares y condiciones externas del sujeto que facilitan o dificultan el estudio, según Negrete (2009), los factores ambientales son condiciones externas que escapa a la voluntad del sujeto, pero que también pueden ser transformados para lograr mayor eficiencia en el estudio.

Durante el estudio es importante considerar el ambiente de estudio que tiene que ver con adecuar un lugar fijo de estudio, iluminación adecuada, la temperatura, el silencio, la disposición del mobiliario y material de estudio, en el lugar de estudio los cuales son de gran repercusión en la formación del estudiante.

2.2.12.2. Lugar de estudio.

El lugar de estudio debe ser fijo porque ayuda a crearse un hábito de estudio, por lo tanto, la concentración más rápida, por tanto, los resultados de estudio serán

provechoso. Negrete (2009) afirma que el lugar de estudio siempre sea el mismo y solo usado para este fin en casa se tendrá que escoger la habitación más libre de distracciones y de bullicios que dificulten la concentración.

2.2.12.3. Iluminación en el hogar de estudio.

La iluminación es una de las condiciones que influye directamente sobre el desempeño del estudiante, facilitando la concentración y al mismo tiempo reduce la fatiga ocular o de lo contrario dificulta este proceso. Días (1990) señala que, para aprovechar al máximo una sesión de estudio, es necesario que esta se lleve a cabo en un lugar que brinde las condiciones necesarias.

La iluminación de la habitación tiene que ser preferentemente natural

La iluminación artificial debe estar distribuidas de forma homogénea y han de evitarse tanto resplandor como los contrastes de luz y sombra.

En los diestros la luz debe entrar por la izquierda y, en los zurdos, por la derecha. En este caso se asume que una iluminación inadecuada influye significativamente en el estudio.

2.2.12.4. Disposición de mobiliario y materiales adecuados.

En el lugar de estudio se refiere a contar y preparar con todas las cosas necesarias para el estudio, siendo indispensable, puesto que, el hecho de tener que buscar algún material cuando ya hemos empezado a estudiar será motivo de distracción durante el estudio. Statom (1999) menciona que antes de empezar a estudiar es necesario preparar todas las cosas necesarias para poder tenerlas a mano en el momento de estudio. Tenemos que intentar no levantarnos durante el estudio, no tiene que haber nada más importante durante aquel tiempo por lo tanto se sugiere lo siguiente:

La mesa de estudio tiene que ser amplia, limpia y ordenada, no debe tener ningún elemento que pueda distraer cuando está estudiando, como juguetes revistas etc.

Tener todo el material que necesitamos preferentemente ordenado, así nos permite hacer el estudio activo, tomar notas y por lo tanto favorecen la concentración y reforzamos el aprendizaje.

Debe ser un lugar agradable donde se esté a gusto: con una temperatura adecuada si es posible, amplio para colocar el material de estudio que debe estar al alcance de la mano, así como libros de consulta y diccionarios. Encima de la mesa de estudio lo mínimo, sólo lo necesario para trabajar.

Conserva pocos papeles. Tira todos los que haya usado y no sean imprescindibles. Archiva con un método claro todo lo que decida conservar.

Debemos usar todos los recursos educacionales disponibles, incluyendo las últimas herramientas de internet, para estimular a nuestro cerebro (respetando nuestro perfil) a adquirir el hábito de progresar en los conocimientos y el estudio. En este caso, se asume que es importante tener todo el material que necesitamos perfectamente ordenado, así nos permitirá favorecernos la concentración y reforzamos el aprendizaje.

2.2.12.5. Orden en el ambiente de estudio.

Un lugar de estudio ordenado logra que no perdamos tiempo en buscar libros, papeles, apuntes, etc. de esta forma, el estudio resulta mucho más productivo porque aprovechamos mejor el tiempo. El orden hace que no nos distraigamos y que no realicemos parones a cada rato. El estudio, así, transcurre con más fluidez y es más efectivo, haciendo que fijemos y entendamos mejor los conceptos e ideas en nuestra mente (Negrete, 2009).

2.2.13. Organización y distribución de tiempo.

2.2.13.1. Organización de horarios.

La organización de horarios es planificar el tiempo de estudio con carácter disciplinario de acuerdo con las necesidades e interés para lograr los aprendizajes establecidos en un determinado tiempo. Salas (1990) afirma que teniendo un horario habitual para estudiar que potencia y facilita la habilidad para aprender. Son pasos clave para sacar el máximo provecho y conseguir el mejor rendimiento en los años de formación académica.

El horario de estudio tiene estar adaptado a las necesidades, y debe tener las siguientes características:

Realista: que se pueda realizar y llevar a cabo, así mismo debe estar adaptado a las posibilidades y limitaciones personales, tiempo disponible, dificultad de los aprendizajes, objetivos a lograr, condiciones familiares, etc.

Personal: la flexibilidad se entenderá de poder contar con un tiempo de reserva para, ante situaciones o acontecimientos imprevistos, evitar el incumpliendo de la programación.

Descansos: la duración de los descansos estará en relación con los tiempos de estudio.

2.2.13.2. Distribución del tiempo.

La distribución del tiempo se establece de acuerdo con las necesidades las cuales pueden ser a largo plazo, a mediano plazo, y a corto plazo. Salas (1990) afirma que una forma concreta de llevar a cabo los objetivos es planificar el tiempo de estudio de forma que de confianza y seguridad. Además, dará una visión global del quehacer.

Plan a largo plazo: que puede abarcar todo el año escolar, conociendo los temarios de cada asignatura, los trabajos a realizar.

Plan a mediano plazo: que puede ser mensual o trimestral.

Plan a corto plazo: para lo cual se deberá conocer el número de horas dedicadas en esa semana al estudio, distribuyéndolas entre las distintas asignaturas. Debe ser estructurado semanalmente.

2.2.13.3. Horario de descanso en el estudio.

Descansar adecuadamente es la única garantía que tienes para rendir adecuadamente: las jornadas extenuantes de estudio, sin descanso intercalado de forma adecuada, sin descanso entre unas y otras e, incluso, sin descanso ni en los minutos previos al examen, realmente, lo único que hacen con tu rendimiento académico es decrecerlo dramáticamente. Es importante que descanses bien y las horas suficientes, así tu rendimiento será mayor (Negrete, 2009).

2.2.14. Técnicas de estudio.

Son instrumentos que uno busca y adapta para tener mejor entendimiento en su estudio y reducir el tiempo de estudio.

Para Ballenato (2005) las técnicas de estudio, son una serie de estrategias y herramientas de solución y mejora, que ayudan a simplificar el aprendizaje y a mejorar los resultados académicos, donde considera para su desarrollo el siguiente: Los aspectos de la psicología del aprendizaje para garantizar la eficacia de las técnicas de estudio, a la vez considera las siguientes técnicas, programación apuntes, lectura, subrayado, síntesis, memoria, ciencias y exámenes.

Sánchez (2012) entiende como pasos que nos ayudan a mejorar nuestro rendimiento es el lugar que sea, donde vayamos a tratar de aprender algo. En este propósito lo divide en tres secciones que se componen de:

Selección de datos; donde se ve las técnicas de lectura, estudio, obtención de datos, en grandes rasgos

La organización y asimilación de datos; donde se refiere a la técnica posible de sistematización, la memoria.

La exposición de resultados; que nos servirá para lograr resultados positivos y que, por tanto, tiene que ver con las técnicas que existen para presentar exámenes, trabajos, exposiciones orales.

Finalmente, es importante practicar las diferentes técnicas de estudio, ya que éstas son la que les permitirán a los estudiantes reforzar y mejorar su desempeño escolar y obtener el éxito. En este caso se asume que el inadecuado uso de las técnicas de estudio dificulta el aprendizaje, por tanto, el logro de aprendizaje.

2.2.14.1. La toma de apuntes.

Los apuntes constituyen actividades mentales como seleccionar, comprender, sintetizar, etc., y físicas (escribir que demandan concentración en lo que se lee, escucha u observa por tanto su uso correcto influirá en el aprendizaje). Calero (1999) señala “que es necesario e importante saber tomar apuntes de un libro, de la exposición de una clase, o de una observación. Debe hacerse de manera coherente, sistemática y legible, luego de una comprensión y retención adecuada del mensaje”.

Es necesario que en su presentación tenga:

Letra legible.

Uso racional del material.

Ilustración adecuada.

Espacios y márgenes prudentes para agregar comentarios posteriormente o anotaciones complementarias.

Apropiado uso d abreviaturas para anotar con rapidez, de ser necesario.

Presentación ordenada y jerarquizada de las ideas.

Tener enfoque totalizador del tema, sin ser copia fiel del original.

2.2.14.2. El subrayado.

Es la técnica que consiste en subrayar o destacar algunas ideas o datos fundamentales de un tema, a su vez servirá como base a otras técnicas posteriores tanto de análisis como de síntesis. Calero (1999) afirma “que el subrayado constituye el paso central del proceso de estudio, después de la prelectura del tema que se va a estudiar”.

Ventajas del subrayado:

Contribuye a fijar la atención en el estudio de forma más intencional, analítica y selectiva.

Evita las distracciones y la pérdida de tiempo.

Favorece el estudio activo y el interés por captar las ideas fundamentales.

Fomenta el desarrollo de funciones mentales tales como la capacidad de análisis, la observación y la jerarquización.

Facilita el repaso rápido, la confección de esquemas, resúmenes y además formas de síntesis de los contenidos.

Constituye una ayuda determinante para aprender el contenido de un tema y retenerlo, al ser la base del estudio, asimilación y de memorización.

Posibilita la ampliación y utilización del vocabulario específico de la materia.

2.2.14.3. Elaboración de resúmenes.

Resumir es referir con precisión el pensamiento del ponente, exponer con brevedad los elementos esenciales de un texto. Calero (1999) afirma “que los resúmenes son la expresión del contenido de un texto en forma breve y resultan de gran utilidad como técnica de estudio. Resumir un texto es reducirlo a lo esencial, expresar las mismas ideas, pero con el menor número de palabras” (p. 74).

La capacidad de resumir va ligada, por lo tanto, a la expresión de lector y a la capacidad de comprender con precisión la idea principal. Identificar lo que se quiere decir en cada párrafo y luego combinar esto para tomar la gran idea, es el objetivo de este trabajo. Para elaborar un resumen se debe:

Dividir en párrafos: al dividir por párrafos el texto bajo estudio podemos facilitar su comprensión inicial además nos sirve para clasificar los párrafos en principales y secundarios.

Redacción clara: el resumen debe ser claro y bien redactado, puede ocurrir que tengamos que resumir un texto literariamente defectuoso, aunque plagado de excelentes ideas. En ese caso debemos evitar contagiarnos de los defectos del texto cuando este utiliza un lenguaje oscuro e incorrecto.

Para hacer un resumen se debe tener en cuenta que la técnica consiste en leer y comprender, para que en una segunda lectura se localicen las ideas más importantes y con ellas se realice. En la segunda lectura del texto conviene subrayar esas ideas. Subrayar es señalar el texto con el propósito de hacer una lectura rápida.

Respetar el esquema de organización del texto que se resume.

Expresar las ideas fundamentales en forma breve, clara y precisa.

Añadir las ideas secundarias que ayuden aclarar las principales.

Existen varias técnicas para elaborar un resumen. Una de ellas es el subrayado de las ideas esenciales. Si se transcriben estas líneas, se redactará un resumen.

2.2.14.4. Elaboración de esquemas.

Presentar de manera concisa lo más importante de cierto tema. Se considera como el esqueleto del texto. Para elaborar debe comprenderse el asunto de estudio, utilizar sus datos más representativos y registrarlos de modo que permitan captar con facilidad la estructura del mensaje. El esquema debe ser estructurado en el tercer paso de lectura (repaso). La prelectura y la lectura reflexiva hacen posible la comprensión de su contenido, a partir de cuya instancia recién puede sintetizar de modo adecuado. Hay que destacar las ideas principales para distinguirla de las secundarias o explicativas (Calero, 2009).

2.3. Definición de términos básicos

Estrés. Son muchos los autores que han definido el estrés, a continuación, se describen algunos conceptos relevantes:

Hernández (2011) refiere que la palabra estrés proviene del latín 'stringere' que significa empujar, estrechar, oprimir.

Mendiola (2010) refiere que el término original proviene del francés antiguo 'destresse' que es ser colgado bajo estrechez u dominación.

Pereyra (2010) manifiesta que el término estrés, de origen anglosajón, significa nerviosismo y opresión.

Estrés académico. Caldero, Pulido y Martínez (2007) sostienen que el estrés académico se debe a las grandes exigencias de demandas que se encuentran en la universidad, ya que este suele afectar a muchos de los estudiantes.

Distrés. Pereyra (2010) afirma que el Distrés es un prefijo griego que se refiere al estrés negativo que pueden presentar algunas personas, el cual trae como consecuencia un desorden fisiológico como pueden ser las somatizaciones.

Eustrés. Pereyra (2010) afirma que el Eustrés es un prefijo griego que se refiere al estrés positivo que se presentan en diferentes individuos capaces de enfrentar diversas situaciones complicadas que pueden aparecer a lo largo de su vida.

Estresor. Selye (1935) lo definió como la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. Denominándolo Síndrome general de adaptación. Concluyendo que no es el estrés lo que nos mata, es nuestra reacción al mismo.

Estresores. Lazarus y Folkman (1986) definieron a los estresores académicos como las exigencias que las escuelas e instituciones en lo general, y los maestros en lo particular, les plantean a los estudiantes y que, después de una previa valoración por parte de éstos, son consideradas como desafíos difíciles ya que los recursos propios con que cuenta no son suficientes para afrontarlas.

Hábitos. Vicuña (1998) citando a Hull afirma que un hábito: Es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinaria, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar. Los hábitos se organizan en jerarquías de familia de

hábitos en función al número de refuerzos que las conductas hayan recibido, desarrollan diferentes niveles de potencial excitatorio, las de mayor intensidad serán las primeras en presentarse debido a que reciben menor tendencia inhibitoria.

Hábitos de estudio. Son numerosos los autores que han definido el constructo hábitos de estudio, a continuación, se describen algunos de ellos:

Cartagena (2008) refiere que los hábitos de estudio son métodos y técnicas que el estudiante práctico diariamente para obtener nuevos aprendizajes, asimismo ayuda que el estudiante concentre su atención en lo que va estudiar evitando cualquier distracción. Quiñones (2008) señala que el hábito de estudio es un modo de adquirir conductas repetitivas relacionadas al modo de aprender, producto de la interacción entre el estudiante y el medio.

Métodos de estudio. López (2000), define al método de estudio como el camino adecuado para llegar a un fin académico propuesto, por consiguiente, es fundamental para la vida en especial en el campo de las relaciones intelectuales, pues tiene como propósito guiar y promover el estudio para alcanzar el éxito.

Técnicas de estudio. Para Ballenato (2005), las técnicas de estudio, son una serie de estrategias y herramientas de solución y mejora, que ayudan a simplificar el aprendizaje y a mejorar los resultados académicos, donde considera para su desarrollo el siguiente: los aspectos de la psicología del aprendizaje para garantizar la eficacia de las técnicas de estudio, a la vez considera las siguientes técnicas, programación apuntes, lectura, subrayado, síntesis, memoria, ciencias y exámenes.

III. MÉTODOS Y MATERIALES

3.1. Hipótesis de la investigación

3.1.1. Hipótesis general

HG Existe correlación entre estrés académico y hábitos de estudio de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque.

3.1.2. Hipótesis específicas

HE 1 ¿Existe correlación entre la dimensión planificación de estudio de los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Secundario Agropecuario de Chacaneque?

HE 2 ¿Existe correlación entre la dimensión organización y distribución del tiempo de los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Secundario Agropecuario de Chacaneque?

HE 3 ¿Existe correlación entre la dimensión técnicas de estudio personal de los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Secundario Agropecuario de Chacaneque?

3.2. Variables de estudio

3.2.1. Definición conceptual

Estrés académico

Barraza (2003) afirma que el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta cuando el alumno se ve sometido en contextos escolares a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores.

Hábitos de estudio

Vicuña (1999) afirma que un hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo

rutinarias, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar. Los hábitos se organizan en jerarquía de familia de hábitos en función al número de refuerzos que las conductas hayan recibido, desarrollan diferentes niveles de potencial excitatorio, las de mayor intensidad serán las primeras en presentarse debido a que reciben menor tendencia inhibitoria.

Hábitos de estudio: los hábitos de estudio se encuentran expresados a través de 5 áreas:

- ¿Cómo estudia usted?
- ¿Cómo hace usted sus tareas?
- ¿Cómo prepara sus exámenes?
- ¿Cómo escucha las clases?
- ¿Cómo acompaña sus momentos de estudio?

3.2.2. Definición operacional

Estrés académico

A través de sus componentes los cuales serán medidos mediante: situaciones estresantes, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales.

Hábitos de estudio

Operacionalmente la variable de hábitos de estudio se enmarca en 3 dimensiones las cuales son: planificación de estudio, organización y distribución del tiempo y técnicas de estudio personal. Elementos internos que influyen el proceso de estudio.

3.3. Tipo de investigación

Según su propósito o finalidad corresponde a la investigación básica, porque busca conocer la realidad del estrés académico y hábitos de estudio, esto corresponde a un problema de la realidad actual que se presenta en el contexto educativo.

3.4. Nivel de investigación

El nivel de investigación es descriptiva - correlacional porque se describe a la variable dependiente e independiente y posteriormente, se buscó determinar un grado de relación que pueda existir entre las variables en estudio.

3.5. Diseño de la investigación

El diseño de investigación es correlacional se caracteriza por que pretende determinar la medida en que dos eventos se relacionan. Es de corte transaccional, porque se estudia en un momento de tiempo determinado. (Hernández, Fernández y Batista, 2005).

3.6. Población y muestra

3.6.1. Población

La población está constituida por todos los estudiantes matriculados de nivel secundario de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque del año académico 2019. Del cual se tiene un total de 50 estudiantes.

3.6.2. Muestra

La muestra, es un conjunto de la población ya identificada por el interés investigativo (Charaja, 2018).

La muestra estuvo representada por 50 estudiantes se trabaja con toda la población del estudio debido a que la población es pequeño.

3.7. Técnica e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnicas de recolección de datos

Se utilizó la encuesta, esta técnica se utiliza frecuentemente para recoger datos de las unidades de análisis. Las técnicas constituyen una de las partes más adelantadas de la actividad científica, según Zorrilla (1997) citado en (Barraza, (2006) la técnica es un conjunto de instrumentos de medición, elaborados con base en los conocimientos científicos.

3.7.2. Instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos de medición son las herramientas que se utilizan para llevar a cabo las observaciones. Cerda (1991) refiere que permiten tener acceso a la información que se necesita para resolver el problema o comprobar la hipótesis. En este estudio se utiliza el test psicológico y el cuestionario, en razón a que las variables pertenecen al campo psicológico y es la única forma de recoger los datos de las variables estrés académico y hábitos de estudio.

En el estudio que se pretende poner en práctica este instrumento que permitió recoger información respecto al estrés académico y hábitos de estudio de los estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque.

Instrumento para medir estrés académico: Se utilizó un instrumento que tiene como referencia al Inventario modificado de Arturo Barraza Masías de Estrés Académico de Hernández, Polo y Pozo, (1996) diseñado específicamente para la evaluación del estrés académico.

Este instrumento está dividido en:

- Situaciones estresantes
- Reacciones físicas
- Reacciones Psicológicas
- Reacciones Comportamentales

Teniendo una puntuación de:

- Estrés académico Bajo: 0 – 54 puntos
- Estrés académico medio: 55 – 110 puntos
- Estrés académico alto: 111 – 165 puntos

Este instrumento ha sido utilizado en diversas investigaciones a nivel nacional e internacional, habiendo dado resultados válidos y confiables pues ha sido sometido a procesamiento estadístico y valoración de juicio de expertos. Así la investigadora, también realizó la validación a través del proceso de Juicio de Expertos y cuya valoración fue la más adecuada.

Cuestionario: El instrumento permitió reunir información, mediante una serie de preguntas sujetas a una medición cuantitativa que estarán relacionados con los

indicadores. Para ello fue aplicado a todos los estudiantes de dicha institución educativa. Con el fin de determinar los hábitos de estudio a la que pertenecen.

Este instrumento está dividido en:

- Planificación de estudios.
- Organización y distribución del tiempo.
- Técnicas de estudio personal.

En el presente trabajo de investigación en el análisis de los datos se usó la estadística descriptiva e inferencial. En el análisis descriptivo en las tablas estadísticas, se usó la frecuencia y porcentajes, media aritmética y desviación típica.

Teniendo una puntuación de:

- Estrés académico Bajo: 0 – 11 puntos
- Estrés académico medio: 12 – 23 puntos
- Estrés académico alto: 24 – 36 puntos

3.8. Método de análisis de datos

La información recopilada a través del cuestionario de encuesta será ingresada a una base de datos utilizando el paquete estadístico SPSS 25.0. El análisis de la información se realiza utilizando técnicas estadísticas como el coeficiente de correlación de Spearman, la prueba Chi cuadrado, asimismo se hace el uso de tablas de frecuencias y gráficos para mostrar los resultados obtenidos.

3.9. Confiabilidad

La confiabilidad para esta investigación es del 95 % este porcentaje se encuentra dentro del rango aceptable para fines de estudio. Según Briones (2017), se refiere al grado de confianza o seguridad con el cual se pueden aceptar los resultados obtenidos por un investigador basado en los procedimientos utilizados para efectuar su estudio.

3.10. Selección y validación de instrumentos

Los instrumentos que se emplean en el presente estudio han sido utilizados en diversas investigaciones a nivel mundial, latinoamericano y nacional los mismos

que han cumplido con los requerimientos de todo instrumento como son: validez y confiabilidad.

En el caso de esta investigación se ha utilizado el procedimiento de Juicio de Expertos para medir la validez del instrumento, es decir, el estrés académico por lo cual, se ha recurrido a dos profesionales en el ámbito de la Psicología y dos Investigadores que han reportado resultados favorables respecto a los instrumentos de recogida de datos, estas fichas se consideran en la parte de anexos. En esta investigación se busca saber qué hábitos de estudio tienen los estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque.

También se tuvo la asesoría y participación de un profesional en estadística para evaluar la confiabilidad, que a través de la utilización del estadístico Alfa de Cronbach arrojó resultados como se explica a continuación:

- Para el instrumento de Inventario de Estrés Académico arrojó un puntaje de $r = 0.807$
- Para el instrumento de Cuestionario de Hábitos de Estudio arrojó un puntaje de $r = 0.760$

Estos resultados confirman la confiabilidad de ambos instrumentos concluyendo que pueden ser utilizados para la investigación.

3.11. Aspectos éticos

En esta parte los aspectos que se tuvo en cuenta es el cuidado para obtener los resultados de fuentes confiables, evitando usar información que no concuerde con la realidad de lo actuado en los casos de estrés académico y hábitos de estudio. El hecho real es que las encuestas realizadas a estudiantes de la Institución Educativa Secundario Agropecuario de Chacaneque, fueron dentro de la cordialidad, el respeto y profesionalismo. En este caso adjunto encuestas realizadas a los estudiantes de los distintos grados considerando las normas éticas y morales y las buenas costumbres. También se tomaron en cuenta los siguientes principios:

Los principios éticos de los psicólogos y código de conducta American Psychological Association (APA), son los principios éticos de los psicólogos y el

código de conducta de la APA (en adelante código de ética) constan de una introducción, un preámbulo, cinco principios generales y normas éticas específicas.

Los principios éticos según el Código de Ética del Psicólogo Peruano; El Código de Ética Profesional del Psicólogo Peruano contiene las consideraciones morales que deben ser acatadas y cumplidas durante el ejercicio de su profesión. Respetan la dignidad del ser humano y se comprometen a preservar y proteger los derechos humanos. Buscan aumentar el conocimiento del comportamiento humano y la comprensión que poseen los individuos sobre ellos mismos y sobre otros, con miras a contribuir al bienestar de la persona. Cuidan la privacidad e integridad de aquellos que requieren sus servicios y de los que aceptan participar en proyectos de investigación psicológica. Hacen uso de sus capacidades sólo para propósitos que sean consistentes con estos valores y no permiten, con conocimiento de causa, su uso erróneo o impropio.

Según el Código de Ética de la Investigación de la Universidad Privada Telesup, conforme lo que indica el artículo 7º el impacto científico y la competencia profesional tendrá aporte, puesto que los resultados ayudaran a mejorar la problemática que se encuentra.

IV. RESULTADOS

En el presente capítulo se presentan los resultados de la investigación referidos a hábitos de estudio y estrés académico de estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. Para tal efecto, se han utilizado dos instrumentos que pertenecen al ámbito psicológico y educativo, que permiten medir las dos variables motivo de investigación: inventario de Estrés Académico y Cuestionario de Hábitos de Estudio. La presentación de los resultados se ha estructurado de la siguiente manera:

4.1. Análisis descriptivos de los ítems

Muestra según la edad

Tabla 4.

Frecuencia y porcentaje de la edad, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido% 12	1	2,0 %	2,0%	2,0%
13	11	22,0%	22,0%	24,0%
14	10	20,0%	20,0%	44,0%
15	15	30,0 %	30,0%	74,0%
16	9	18,0 %	18,0%	92,0%
17	3	6,0 %	6,0%	98,0%
19	1	2,0 %	2,0%	100,0%
Total	50	100,0 %	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la Tabla 4, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 2, se observa la distribución de la muestra según edad, donde el 2,00% (1) equivale a 12 años, 22,00% (11) equivale a 13 años, 20,00% (10) equivale a 14 años, 30,00% (15) equivale a 15 años, 18,00% (9) equivale a 16 años, 6,00% (3) equivale a 17 años y 2,00% (1) equivale a 19 años.

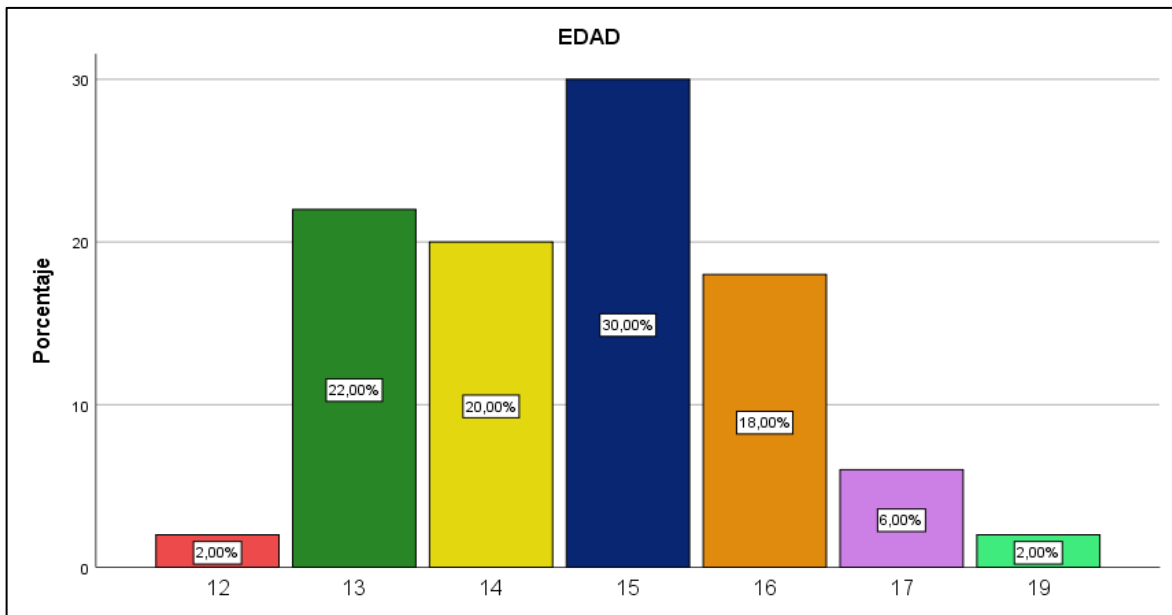


Figura 2. Frecuencia y porcentaje de edad los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Muestra según el sexo

Tabla 5.

Frecuencia y porcentaje del sexo, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Masculino	26	52,0 %	52,0 %	52,0 %
	Femenino	24	48,0 %	48,0 %	100,0 %
	Total	50	100,0 %	100,0 %	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la Tabla 5, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 3, se observa la distribución de la muestra según género, donde 52,00% (26) de estudiantes, son de género masculino y 48,00% (24) estudiantes, son de género femenino.

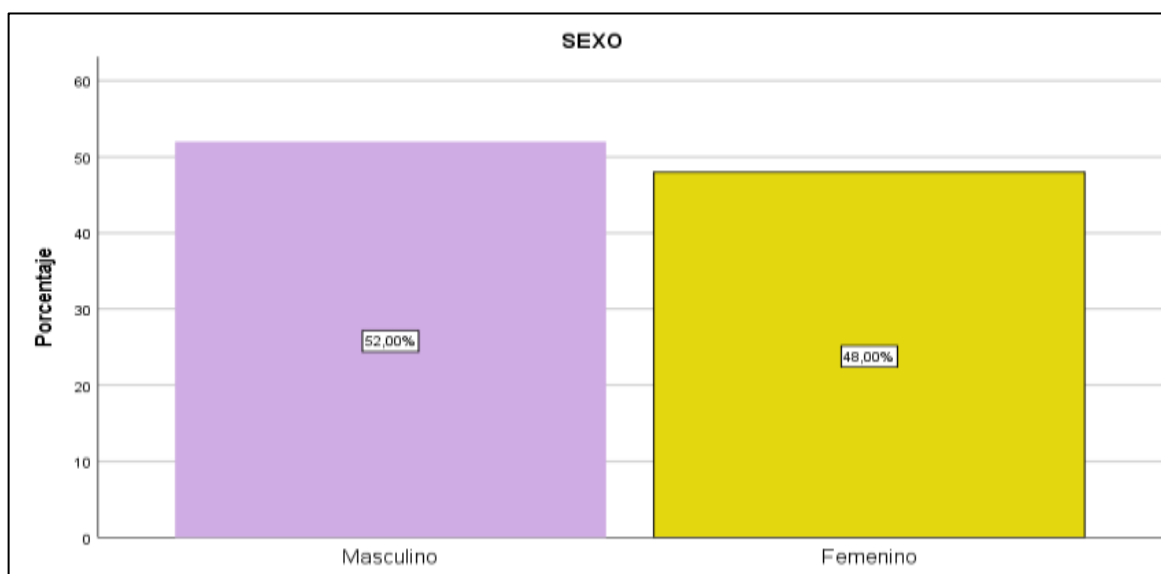


Figura 3. Frecuencia y porcentaje del género de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Muestra según el grado

Tabla 6.

Frecuencia y porcentaje del grado, de la Institución Educativa Secundaria. Agropecuario de Chacaneque, 2019.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Segundo	17	34,0 %	34,0%	34,0%
	Tercero	5	10,0 %	10,0%	44,0%
	Cuarto	15	30,0 %	30,0%	74,0%
	Quinto	13	26,0 %	26,0%	100,0%
	Total	50	100,0 %	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria. Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 6, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 4, se observa la distribución de la muestra según grado, donde 34,00% (17) de estudiantes son de segundo grado, 10,00% (5) estudiantes son de tercer grado, 30,00% (15) estudiantes son de cuarto grado y 26,00% (13) estudiantes son de quinto grado.

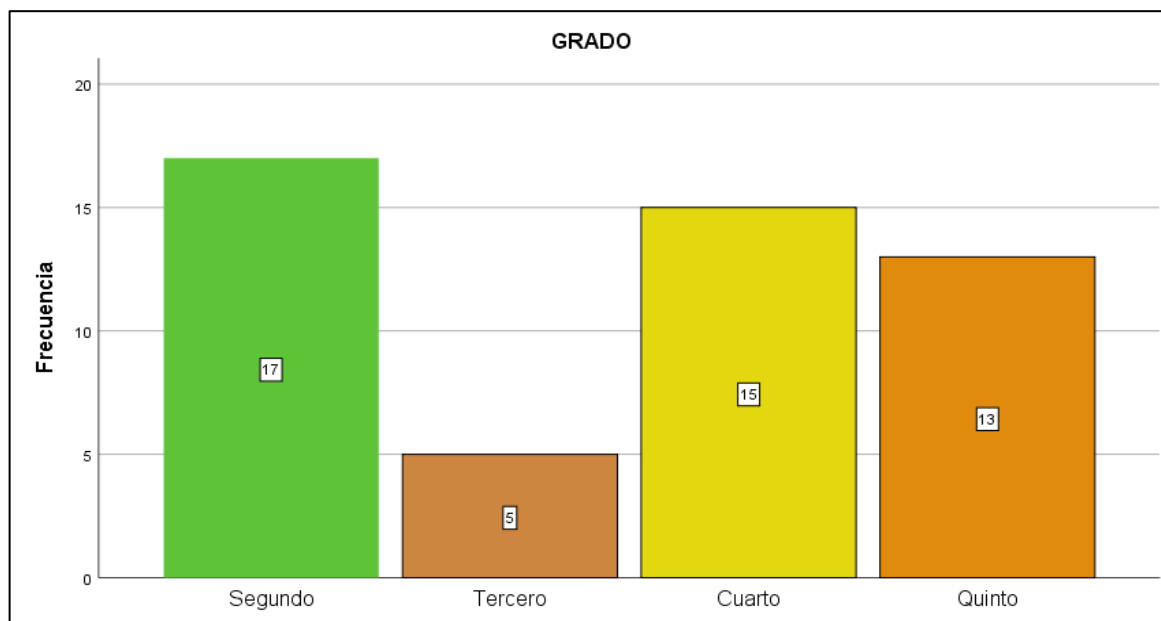


Figura 4. Frecuencia y porcentaje del grado de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 7.

Frecuencia y porcentaje de los niveles de competitividad entre compañeros, de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	8,0%	8,0%	8,0%
	Rara vez	12	24,0%	24,0%	32,0%
	Algunas veces	15	30,0%	30,0%	62,0%
	Casi siempre	16	32,0%	32,0%	94,0%
	Siempre	3	6,0%	6,0%	100,0%
	Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 7, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 5, se observó en la tabla 1, que el 8,0% indicaron nunca, el 24,0% digieren raras veces, que el 30,0% alguna vez, que el 32,0% casi siempre. 94,0% manifestaron tener regularmente competitividad entre compañeros; y el 6,0% siempre para la competitividad entre compañeros.

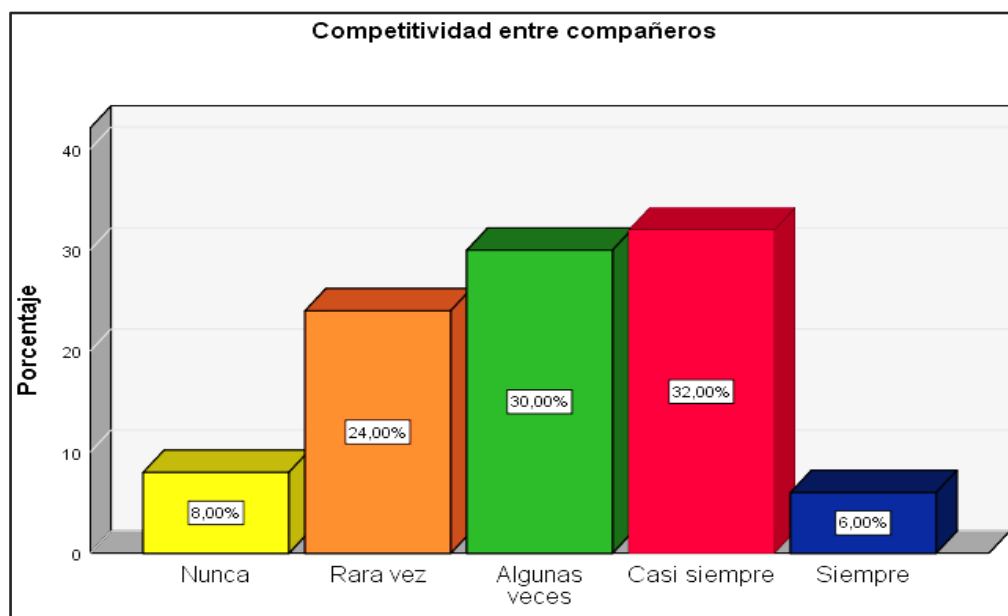


Figura 5. Frecuencia y porcentaje de los niveles de competitividad entre compañeros, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019. (Tabla 1)

Tabla 8.

Frecuencia y porcentaje de los niveles de realización de un examen, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	7	14,0%	14,0%	14,0%
Rara vez	12	24,0%	24,0%	38,0%
Algunas veces	15	30,0%	30,0%	68,0%
Casi siempre	9	18,0%	18,0%	86,0%
Siempre	7	14,0%	14,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 8, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 6, Se observó en la tabla, el 14,0% manifestaron nunca, el 24,0% indicaron raras veces, que el 30,0% justificaron algunas veces, que el 18,0% dijeron casi siempre, que el 86,0% manifestaron dar importancia a realización de un examen, y el 14% respondieron siempre.

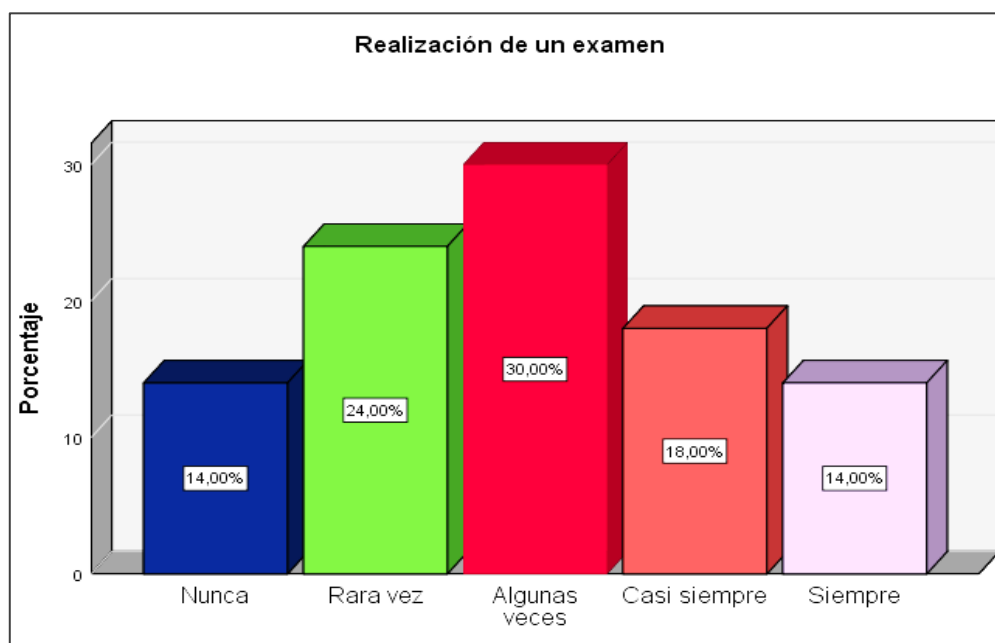


Figura 6. Frecuencia y porcentaje de los niveles de realización de un examen, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019. (Tabla 1)

Tabla 9.

Frecuencia y porcentaje de los niveles de sobre carga de tareas, de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	8,0%	8,0%	8,0%
	Rara vez	14	28,0%	28,0%	36,0%
	Algunas veces	16	32,0%	32,0%	68,0%
	Casi siempre	12	24,0%	24,0%	92,0%
	Siempre	4	8,0%	8,0%	100,0%
	Total		50	100,0%	100,0%

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 9, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 7, Se observó en la tabla, el 8,0% confirmaron, 28,0% aclararon raras veces, 32,0% indicaron algunas veces, el 24,0% afirmaron casi siempre, y el 92,0%. Declararon sobre carga de tareas, 8,0% manifestaron siempre.

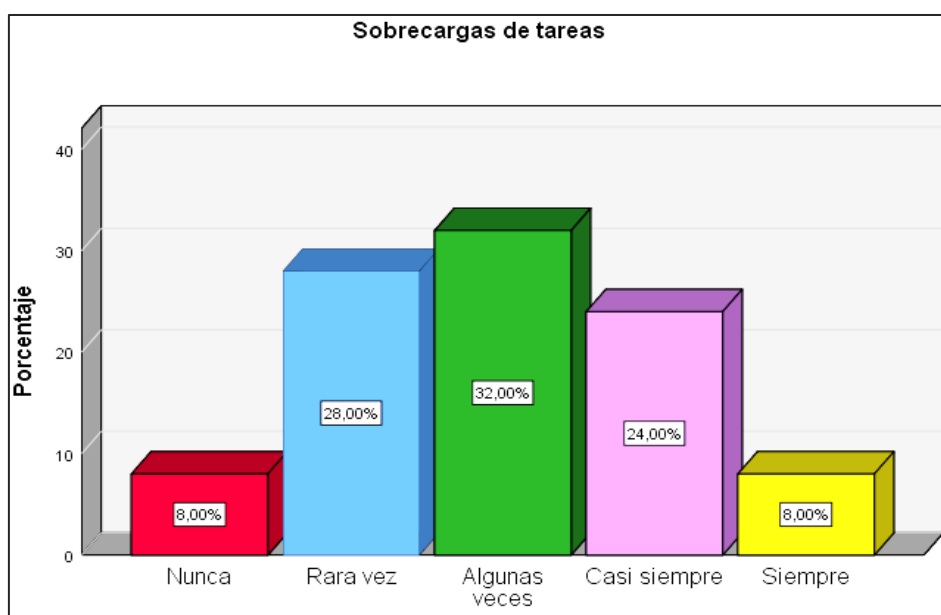


Figura 7. Frecuencia y porcentaje de los niveles de sobre carga de tareas, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 10.

Frecuencia y porcentaje de los niveles de sobre exposición de trabajos en clases, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	6	12,0%	12,0%	12,0%
Rara vez	8	16,0%	16,0%	28,0%
Algunas veces	16	32,0%	32,0%	60,0%
Casi siempre	17	34,0%	34,0%	94,0%
Siempre	3	6,0%	6,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 10, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 8, Se observó en la tabla, el 12% indicaron nunca, el 16%, respondieron rara vez, el 32%, expresaron algunas veces, 34% sostuvieron casi siempre; el 94% aclararon exposición de trabajo en clases, y el 6,0% afirmaron siempre.

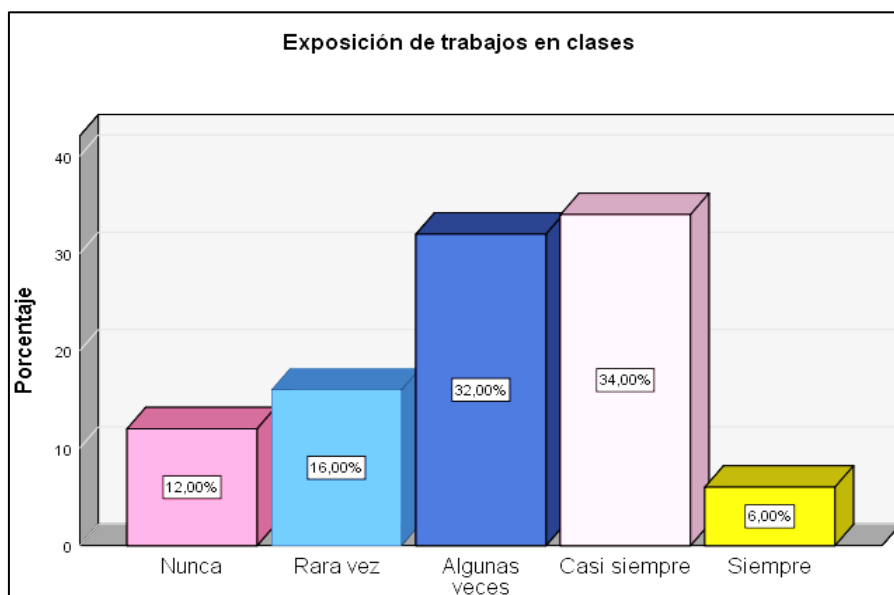


Figura 8. Frecuencia y porcentaje de los niveles de sobre exposición de trabajos en clases, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 11.

Frecuencia y porcentaje de los niveles de sobre exceso de responsabilidad., de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	7	14,0%	14,0%	14,0%
	Rara vez	12	24,0%	24,0%	38,0%
	Algunas veces	14	28,0%	28,0%	66,0%
	Casi siempre	15	30,0%	30,0%	96,0%
	Siempre	2	4,0%	4,0%	100,0%
	Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 11, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 9, se observó en la tabla, el 14,0% respondieron nunca, el 24,0% indicaron rara vez el 28,0% manifestaron algunas veces, el 30,0% refirieron casi siempre, el 96,0% respondieron exceso de responsabilidad, y el 4,0% manifestó siempre.

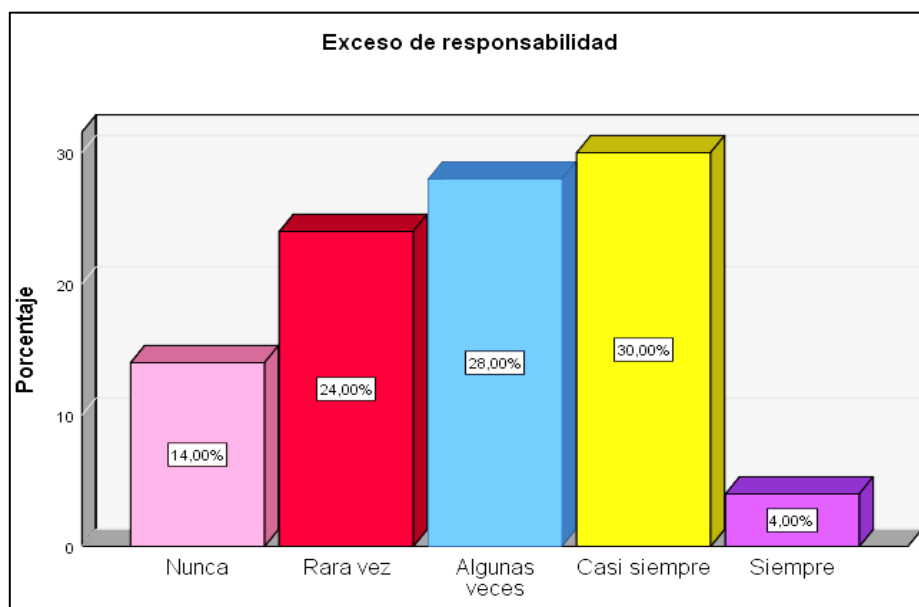


Figura 9. Frecuencia y porcentaje de los niveles de sobre el exceso de responsabilidad, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 12.

Frecuencia y porcentaje de los niveles de sobre intervención en el aula, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	11	22,0%	22,0%	22,0%
Rara vez	17	34,0%	34,0%	56,0%
Algunas veces	18	36,0%	36,0%	92,0%
Casi siempre	1	2,0%	2,0%	94,0%
Siempre	3	6,0%	6,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 12, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 10, se observa en la tabla, que el 22,0% se manifestaron nunca, y el 34,0% declararon rara vez, 36,0% indicaron algunas veces, 2,0% afirmaron casi siempre, 94,0% confirmaron la intervención en el aula, y el 6,0% mencionaron siempre.

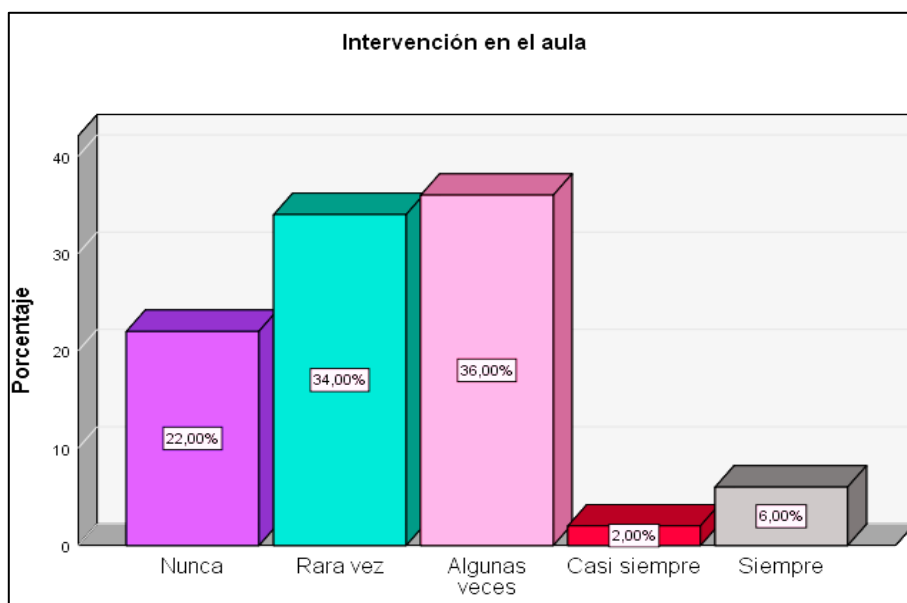


Figura 10. Frecuencia y porcentaje de los niveles de sobre intervención en el aula, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 13.

Frecuencia y porcentaje de los niveles de sobre ambiente físico desagradable., de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	10	20,0%	20,0%	20,0%
Rara vez	17	34,0%	34,0%	54,0%
Algunas veces	13	26,0%	26,0%	80,0%
Casi siempre	7	14,0%	14,0%	94,0%
Siempre	3	6,0%	6,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 13, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 11, Se observó en la tabla, el 20,0% indicaron nunca, 34,0% declararon rara vez, el 26,0% manifestaron algunas veces, 14,0% declararon casi siempre, 94,0% confirmaron ambiente físico desagradable, y el 6,0% expresaron siempre.

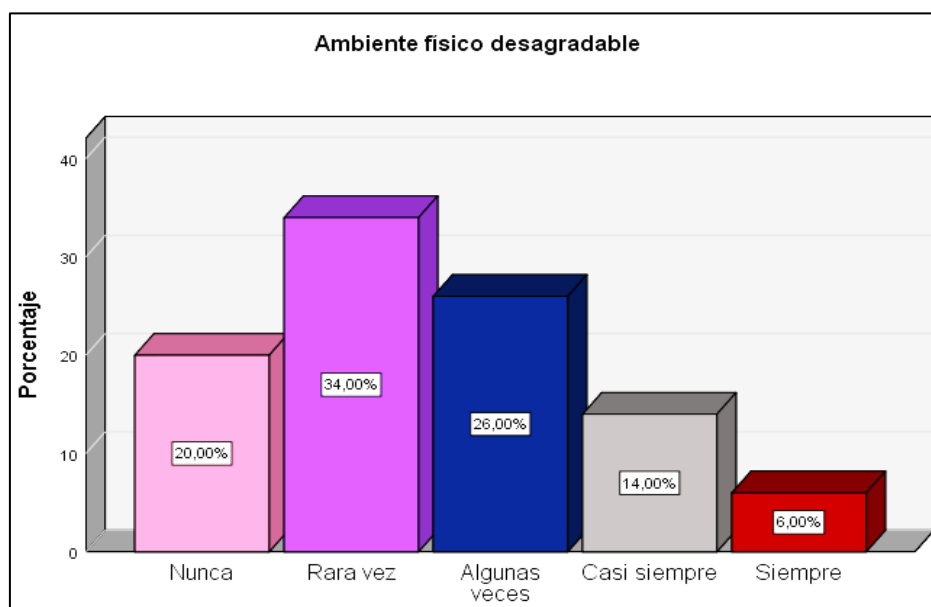


Figura 11. Frecuencia y porcentaje de los niveles de sobre ambiente físico desagradable de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 14.

Frecuencia y porcentaje de los niveles de sobrecarga académica, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	8	16,0%	16,0%	16,0%
	Rara vez	18	36,0%	36,0%	52,0%
	Algunas veces	13	26,0%	26,0%	78,0%
	Casi siempre	11	22,0%	22,0%	100,0%
	Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 14, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 12, Se observó en la tabla, el 16,0% indicaron nunca, 36,0% declararon rara vez, el 26,0% manifestaron algunas veces, 72,0% confirmaron sobre carga académica, y el 22,0% expresaron casi siempre.

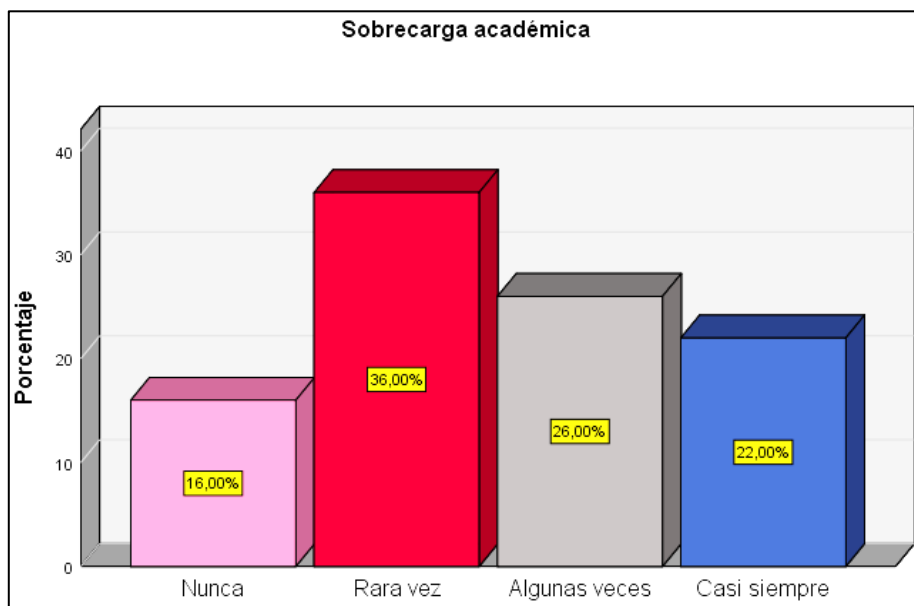


Figura 12. Frecuencia y porcentaje de los niveles de sobrecarga académica, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 15.

Frecuencia y porcentaje de los niveles de falta de incentivos, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	12	24,0%	24,0%	24,0%
	Rara vez	19	38,0%	38,0%	62,0%
	Algunas veces	12	24,0%	24,0%	86,0%
	Casi siempre	6	12,0%	12,0%	98,0%
	Siempre	1	2,0%	2,0%	100,0%
	Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 15, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 13, Se observa, el 24,0% indicaron nunca, el 38,0% declararon rara vez, 24,0% manifestaron algunas veces, 12,0% expresaron casi siempre, 98,0% afirmaron falta de incentivo, y el 2,0 rigieron siempre.

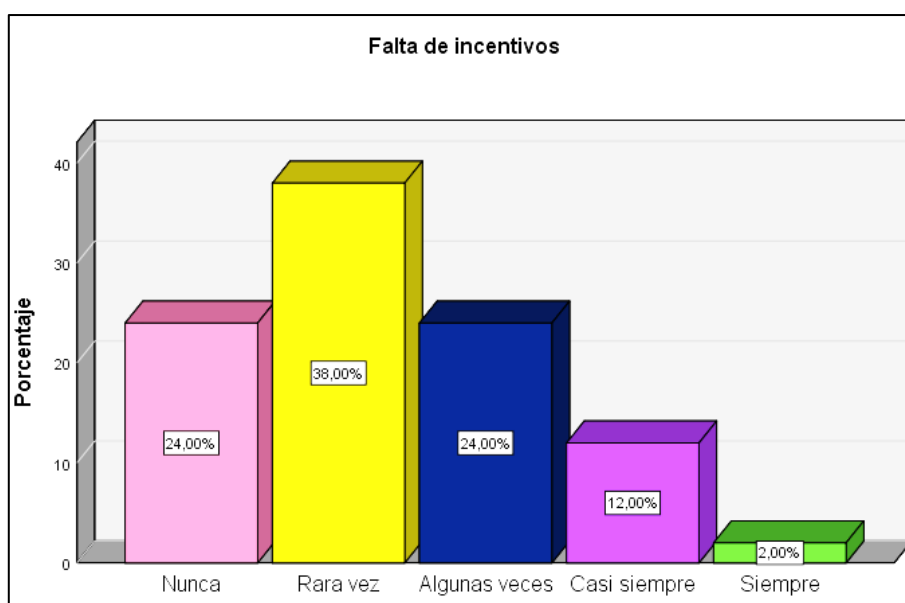


Figura 13. Frecuencia y porcentaje de los niveles falta de incentivos de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 16.

Frecuencia y porcentaje de los niveles de masificación de aulas, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
válido	Nunca	15	30,0%	30,0%	30,0%
	Rara vez	14	28,0%	28,0%	58,0%
	Algunas veces	16	32,0%	32,0%	90,0%
	Casi siempre	4	8,0%	8,0%	98,0%
	Siempre	1	2,0%	2,0%	100,0%
	Total		50	100,0%	100,0%

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 16, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 14, Se observo en la tabla, el 30,0% indicaron nunca, 28,0% manistaron rara vez, 32,0% aclararon algunas veces, 8,0% mencionaron casi siempre, 98,0% aclararon masificación de aulas y 2,0% siempre.

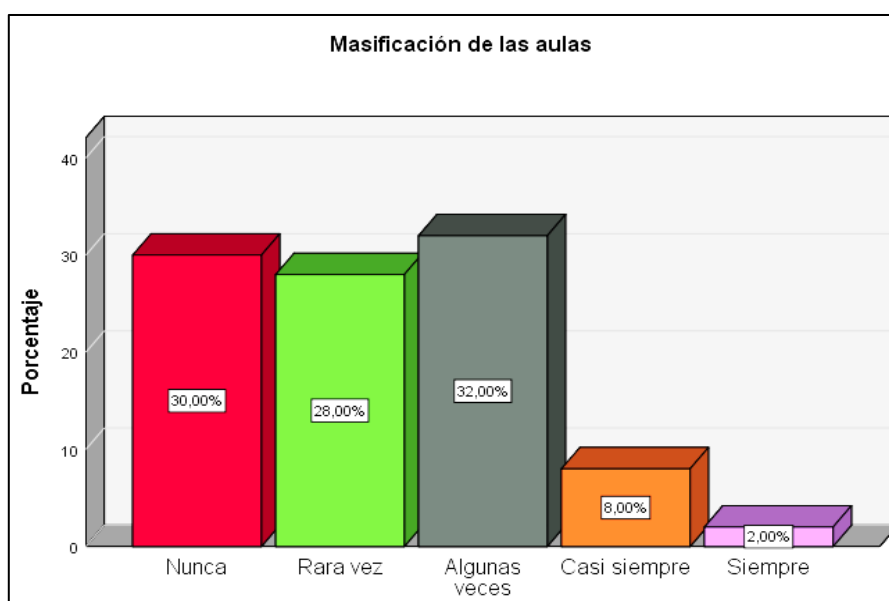


Figura 14. Frecuencia y porcentaje de los niveles masificación de las aulas de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 17.

Frecuencia y porcentaje de los niveles de tiempo limitado para poder cumplir con las actividades académicas masificación de aulas, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	7	14,0%	14,0%	14,0%
Rara vez	10	20,0%	20,0%	34,0%
Algunas veces	16	32,0%	32,0%	66,0%
Casi siempre	11	22,0%	22,0%	88,0%
Siempre	6	12,0%	12,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 17, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 15, Se observó, en la tabla, el 14,0% expresaron nunca, 20,0% aclararon rara vez, 32,0% manifestaron algunas veces, 22,0% casi siempre, 88,0% afirmaron tiempo limitado para poder cumplir con las actividades académicas, y el 12,0% dijeron siempre.

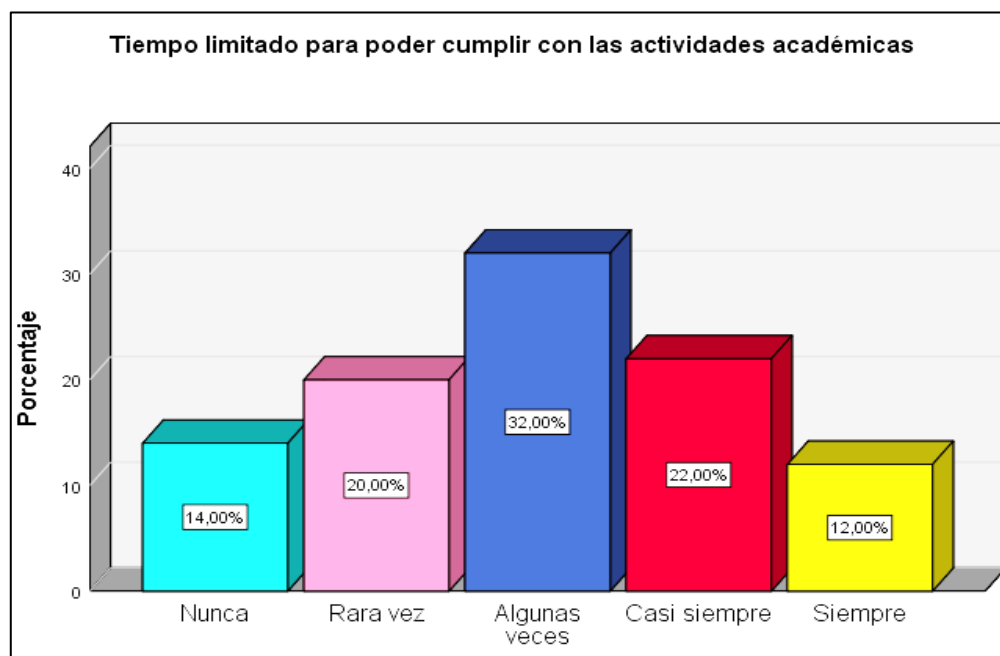


Figura 15. Frecuencia y porcentaje de los niveles de tiempo limitado para poder cumplir con las actividades académicas de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019. *Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.*

Tabla 18.

Frecuencia y porcentaje de los niveles de falta tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	7	14,0%	14,0%	14,0%
Rara vez	23	46,0%	46,0%	60,0%
Algunas veces	14	28,0%	28,0%	88,0%
Casi siempre	3	6,0%	6,0%	94,0%
Siempre	3	6,0%	6,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 18, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 16, Se observó en la tabla, 14,0% declararon nunca, 46,0% indicaron rara vez, 28,0% informaron algunas veces, 6,0% afirmaron casi siempre, 94,0% reconocieron falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, y el 6,0% manifestaron siempre.

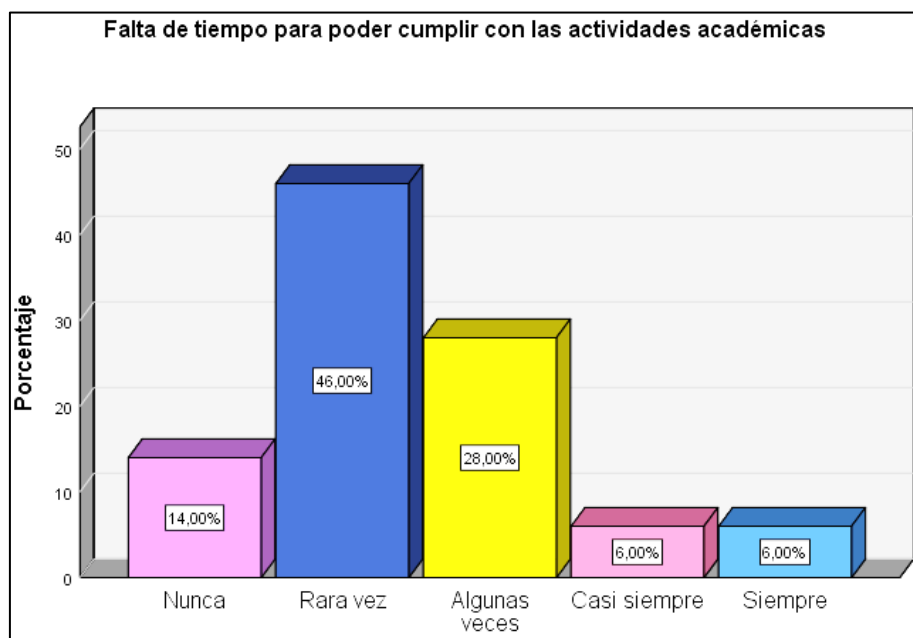


Figura 16. Frecuencia y porcentaje de los niveles falta de tiempo para no poder cumplir con las actividades académicas de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019. *Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.*

Tabla 19.

Frecuencia y porcentaje de los niveles de problemas o conflicto con los profesores, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	34	68,0%	68,0%	68,0%
Rara vez	8	16,0%	16,0%	84,0%
Algunas veces	8	16,0%	16,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 19, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 17, Se observó en la tabla, 68,0% manifestaron nunca, y 16,0% indicaron rara vez, y el 84,0% afirmaron no tener problemas o conflictos con los profesores, 16,0% informaron algunas veces.

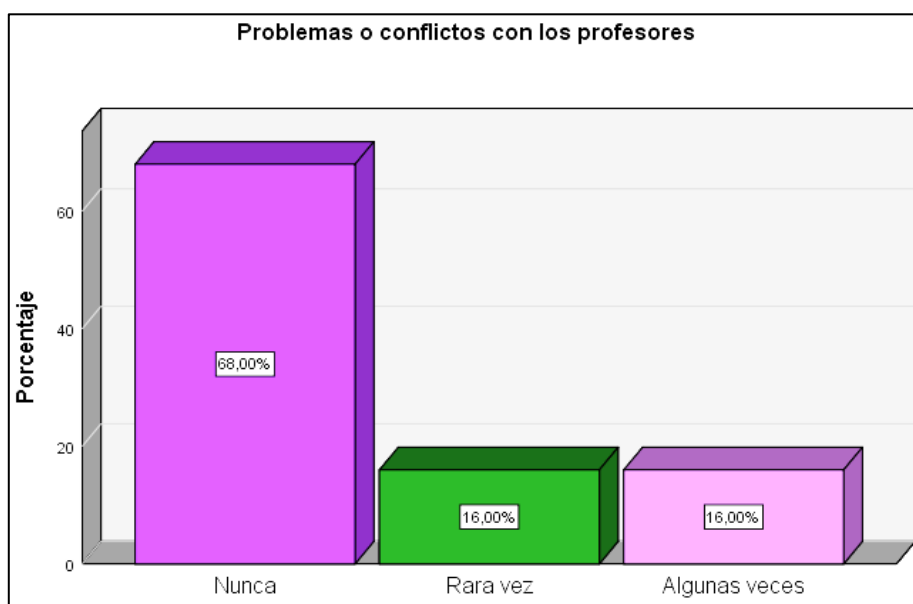


Figura 17. Frecuencia y porcentaje de los problemas o conflictos con los profesores de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 20.

Frecuencia y porcentaje de los niveles de realización de trabajos obligatorios para aprobar asignaturas, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido				
Nunca	12	24,0%	24,0%	24,0%
Rara vez	16	32,0%	32,0%	56,0%
Algunas veces	14	28,0%	28,0%	84,0%
Casi siempre	3	6,0%	6,0%	90,0%
Siempre	5	10,0%	10,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 20, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 18, Se observó en la tabla, 24,0% indicaron nunca, 32,0% manifestaron rara vez, 28,0% afirmaron algunas veces, 6,0% declararon casi siempre, y el 90,0% verificaron realización de trabajos obligatorios para aprobar asignaturas, 10,0% expresaron siempre.

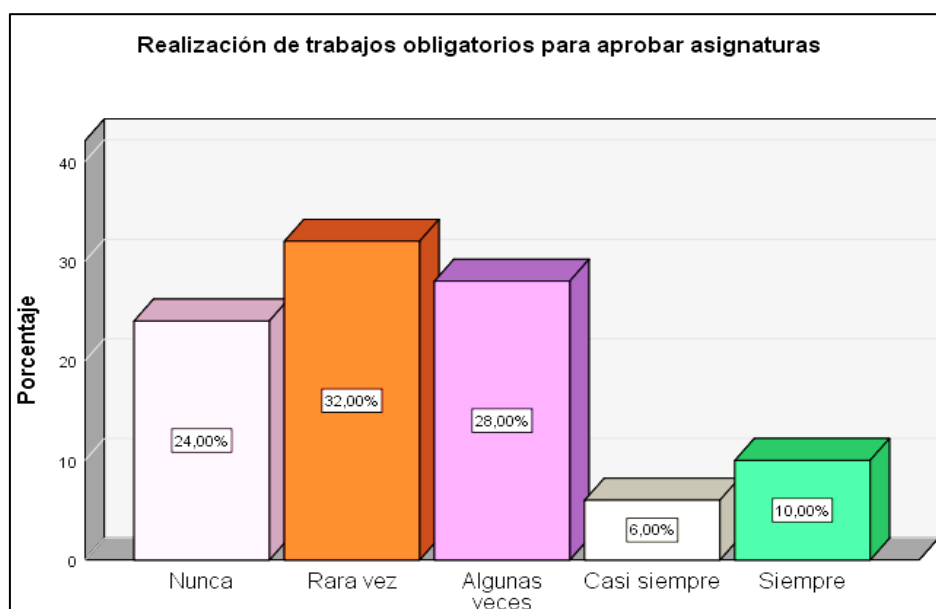


Figura 18. Frecuencia y porcentaje de los problemas o conflictos con los profesores de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 21.

Frecuencia y porcentaje de los niveles evaluaciones, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	7	14,0%	14,0%	14,0%
Rara vez	6	12,0%	12,0%	26,0%
Algunas veces	10	20,0%	20,0%	46,0%
Casi siempre	13	26,0%	26,0%	72,0%
Siempre	14	28,0%	28,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 21, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 19, Se observó en la tabla, 14,0% declararon nunca, 12,0% indicaron rara vez, 20,0% manifestaron algunas veces, 26,0% informaron, y el 72,0% expresaron evaluación, 28,0% verificaron siempre.

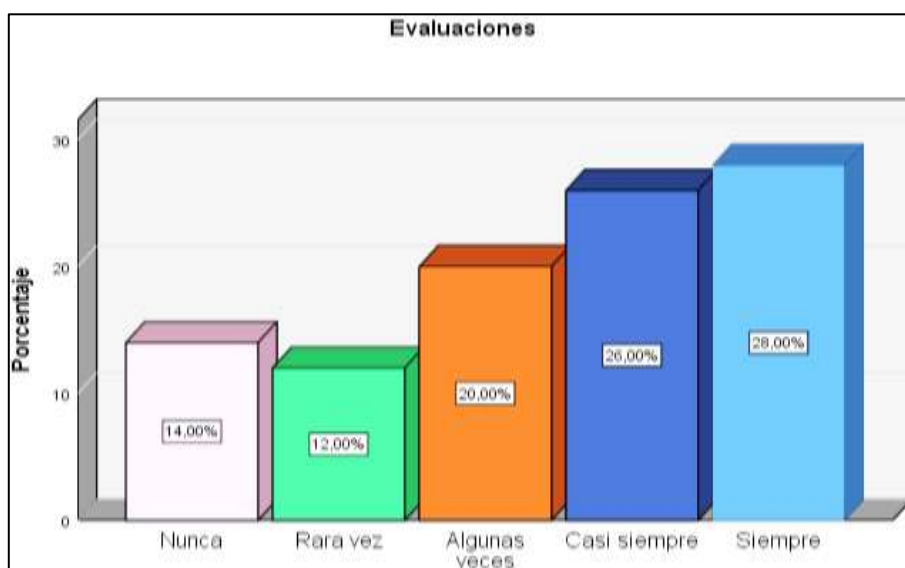


Figura 19. Frecuencia y porcentaje de evaluaciones de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 22.

Frecuencia y porcentaje de los niveles trastornos en el sueño (insomnio o pesadilla), de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	20	40,0%	40,0%	40,0%
Rara vez	14	28,0%	28,0%	68,0%
Algunas veces	9	18,0%	18,0%	86,0%
Casi siempre	4	8,0%	8,0%	94,0%
Siempre	3	6,0%	6,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 22, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 20, Se observó en la tabla, 40,0% manifestaron nunca, 28,0% indicaron rara vez, 18,0% mencionaron algunas veces, 8,0% verificaron casi siempre, y el 94,0% expresaron de las evaluaciones, 6,0% declararon siempre.

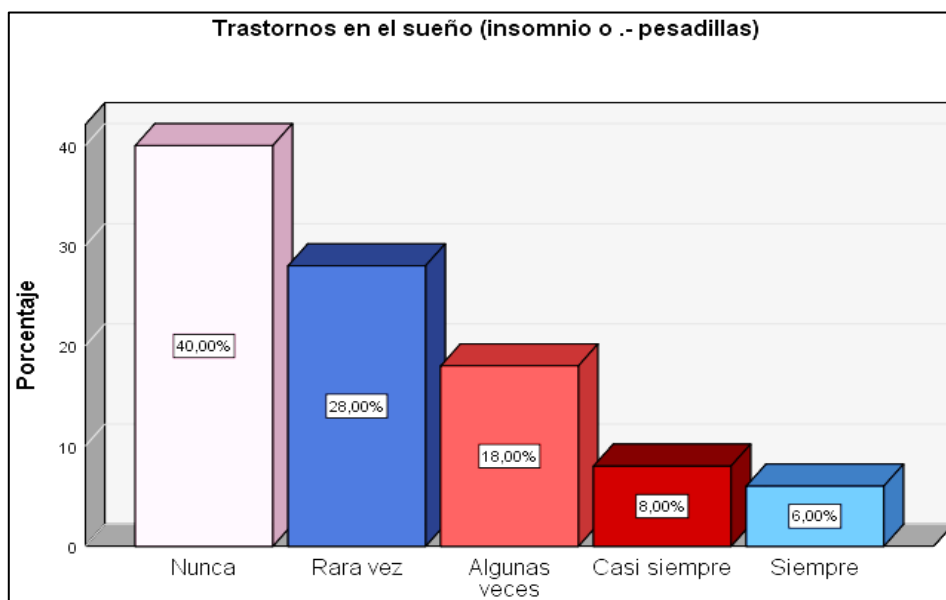


Figura 20. Frecuencia y porcentaje de trastornos en el sueño (insomnio o pesadilla) de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 23.

Frecuencia y porcentaje de los niveles de dolores de cabeza y migraña, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	12	24,0%	24,0%	24,0%
Rara vez	19	38,0%	38,0%	62,0%
Algunas veces	12	24,0%	24,0%	86,0%
Casi siempre	5	10,0%	10,0%	96,0%
Siempre	2	4,0%	4,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 23, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 21, Se observó en la tabla, 24,0% indicaron nunca, 38,0 declararon rara vez, 24,0% expresaron algunas veces, 10,0% 96,0% informaron dolores de cabeza o migrañas, y el 4,0 afirmaron siempre.

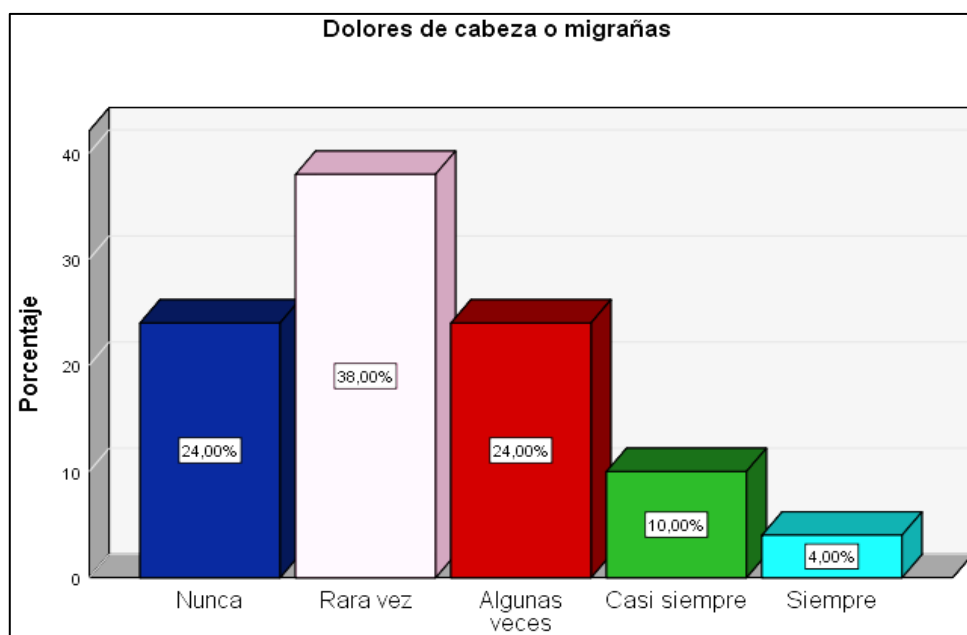


Figura 21. Frecuencia y porcentaje de dolores de cabeza o migrañas de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 24.

Frecuencia y porcentaje de los niveles de problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido				
Nunca	32	64,0%	64,0%	64,0%
Rara vez	10	20,0%	20,0%	84,0%
Algunas veces	7	14,0%	14,0%	98,0%
Siempre	1	2,0%	2,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 24, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 22, Se observó en la tabla, 64,0% manifestaron nunca 20,0% afirmaron rara vez, 14,0% expresaron algunas veces, y el 98,0% problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, 2,0% siempre.

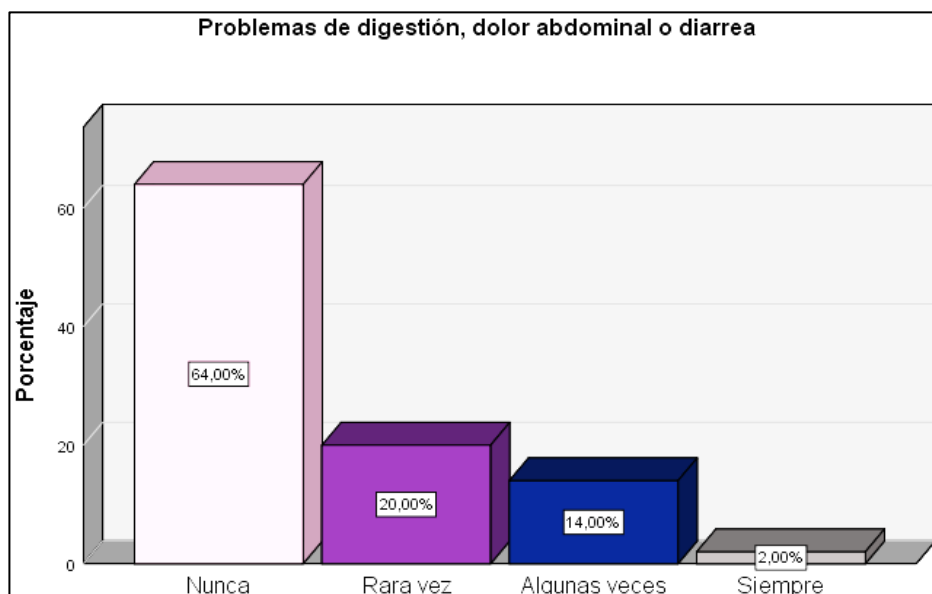


Figura 22. Frecuencia y porcentaje de dolores de cabeza o migrañas de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 25.

Frecuencia y porcentaje de los niveles de rascarse, morderse las uñas, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	21	42,0%	42,0%	42,0%
Rara vez	17	34,0%	34,0%	76,0%
Algunas veces	5	10,0%	10,0%	86,0%
Casi siempre	6	12,0%	12,0%	98,0%
Siempre	1	2,0%	2,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 25, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 23, Se observó en la tabla, 42,0% manifestó nunca, 34,0% informaron rara vez, 10,0% expresaron algunas veces, 12,0% indicaron casi siempre, y el 98,0% afirmaron rascarse, morderse las uñas frotarse, 2,0% ratificaron siempre.

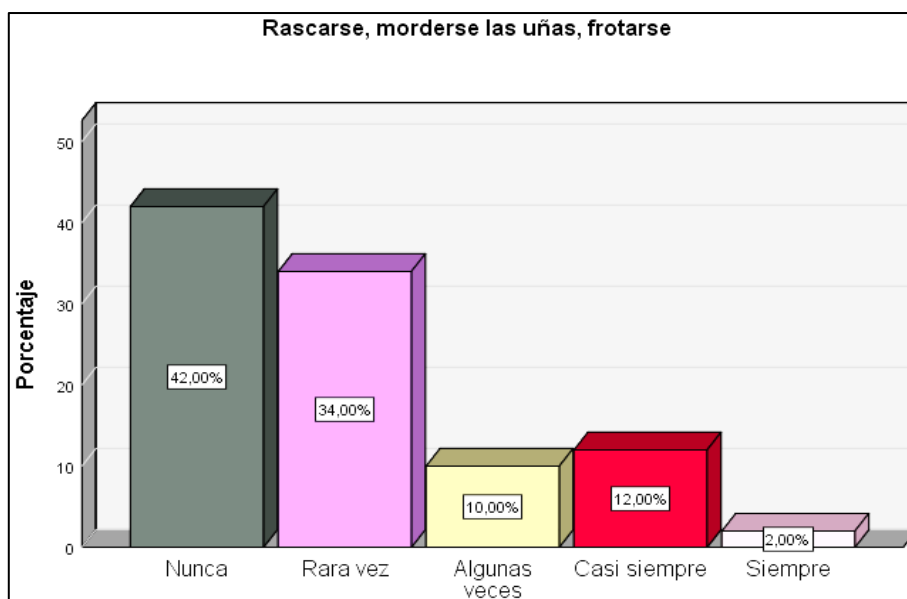


Figura 23. Frecuencia y porcentaje rascarse, morderse las uñas, frotarse de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 26.

Frecuencia y porcentaje de somnolencia o mayor necesidad de dormir, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	16	32,0%	32,0%	32,0%
Rara vez	18	36,0%	36,0%	68,0%
Algunas veces	13	26,0%	26,0%	94,0%
Siempre	3	6,0%	6,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la Tabla 26, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la Figura 24, Se observó en la tabla, que el 32,0% indicaron nunca, 36,0% manifestaron rara vez, 26,0% informaron algunas veces, 94,0% ratificaron somnolencia o mayor necesidad de dormir, y 6,0% dijeron siempre.

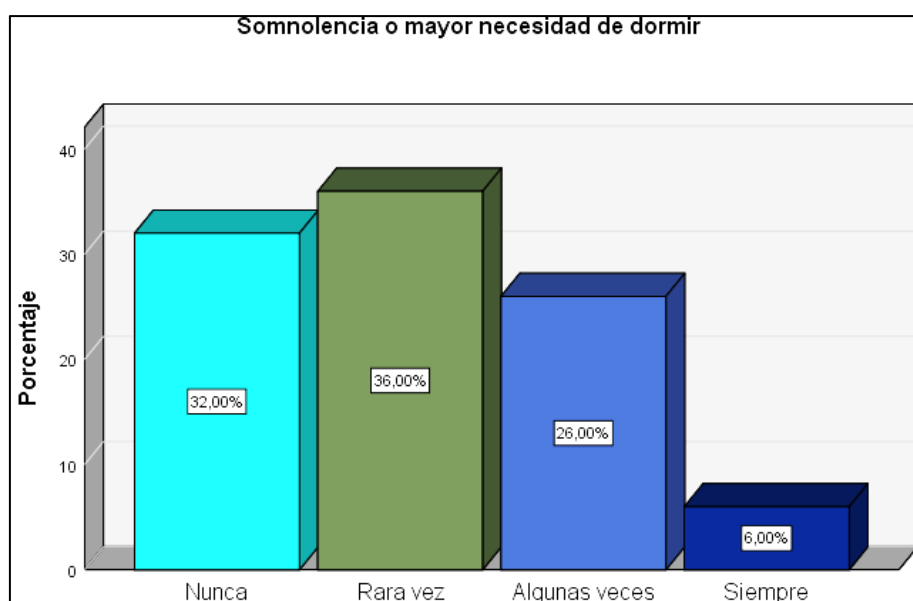


Figura 24. Frecuencia y porcentaje de somnolencia o mayor necesidad de dormir de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019

Tabla 27.

Frecuencia y porcentaje de sentimientos de depresión y tristeza (decaído), de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	12	24,0%	24,0%	24,0%
Rara vez	21	42,0%	42,0%	66,0%
Algunas veces	11	22,0%	22,0%	88,0%
Casi siempre	5	10,0%	10,0%	98,0%
Siempre	1	2,0%	2,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 27, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 25, Se observó en la tabla, 24,0% expresaron nunca, 42,0% indicaron rara vez, 22,0% informaron algunas veces, 10,0% manifestaron casi siempre, y el 98,0% ratificaron sentimientos de depresión y tristeza, decaído, 2,0% afirmaron siempre.

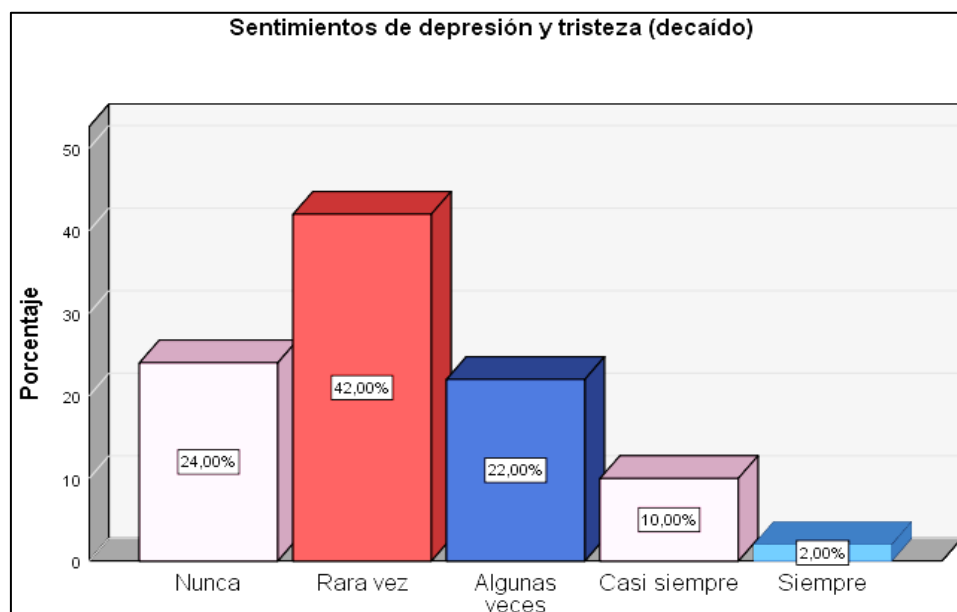


Figura 25. Frecuencia y porcentaje de sentimientos de depresión y tristeza (decaído), de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019

Tabla 28.

Frecuencia y porcentaje de ansiedad, angustia o desesperación, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	15	30,0%	30,0%	30,0%
Rara vez	16	32,0%	32,0%	62,0%
Algunas veces	14	28,0%	28,0%	90,0%
Casi siempre	4	8,0%	8,0%	98,0%
Siempre	1	2,0%	2,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 28, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 26, Se observó en la tabla, que el 30,0% manifestó nunca, 32,0% indicaron rara vez, 28,0% expresaron veces, 8,0% informaron casi siempre, y 98,0 ratificaron, ansiedad, angustia o desesperación, 2,0% reconocieron siempre.

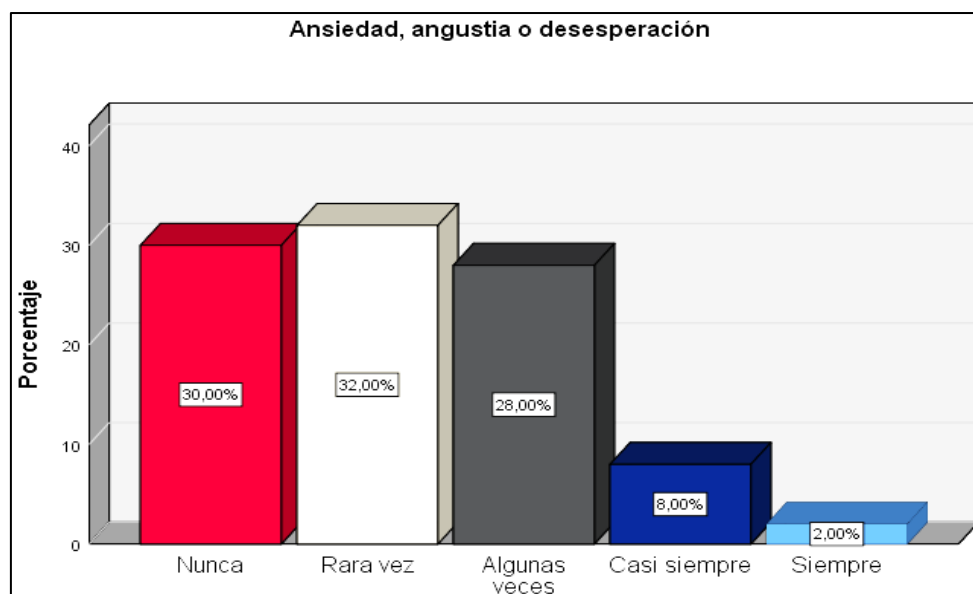


Figura 26. Frecuencia y porcentaje de ansiedad, angustia o desesperación, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 29.

Frecuencia y porcentaje de problemas de concentración, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido				
Nunca	6	12,0%	12,0%	12,0%
Rara vez	27	54,0%	54,0%	66,0%
Algunas veces	8	16,0%	16,0%	82,0%
Casi siempre	5	10,0%	10,0%	92,0%
Siempre	4	8,0%	8,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 29, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 27, Se observó en la tabla, 12,0% manifestaron nunca, 54,0% indicaron rara vez, 16,0% expresaron algunas veces, 10,0% aclararon casi siempre, y 92,0% ratificaron problemas de concentración, 8,0% afirmaron siempre.

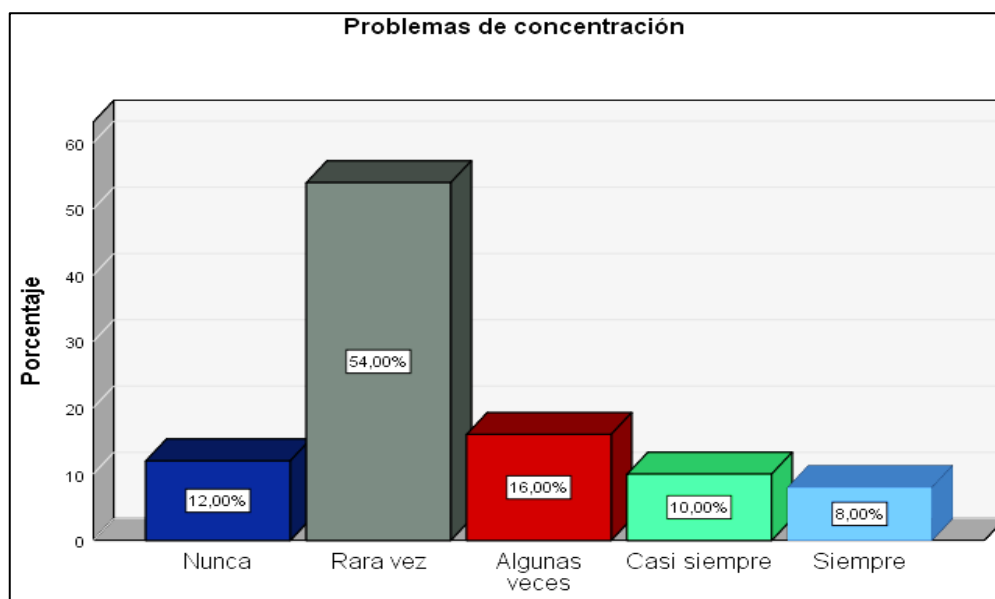


Figura 27. Frecuencia y porcentaje de problemas de concentración, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 30.

Frecuencia y porcentaje de sentimientos de miedo, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	7	14,0%	14,0%	14,0%
Rara vez	23	46,0%	46,0%	60,0%
Algunas veces	11	22,0%	22,0%	82,0%
Casi siempre	7	14,0%	14,0%	96,0%
Siempre	2	4,0%	4,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 30, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 28, Se observó en la tabla, 14,0% afirmaron nunca, 46,0% indicaron rara vez, 22,0% expresaron algunas veces, 14,0% informaron casi siempre, y 96,0% reconocieron sentimientos de miedo, 4,0% recalcaron siempre.

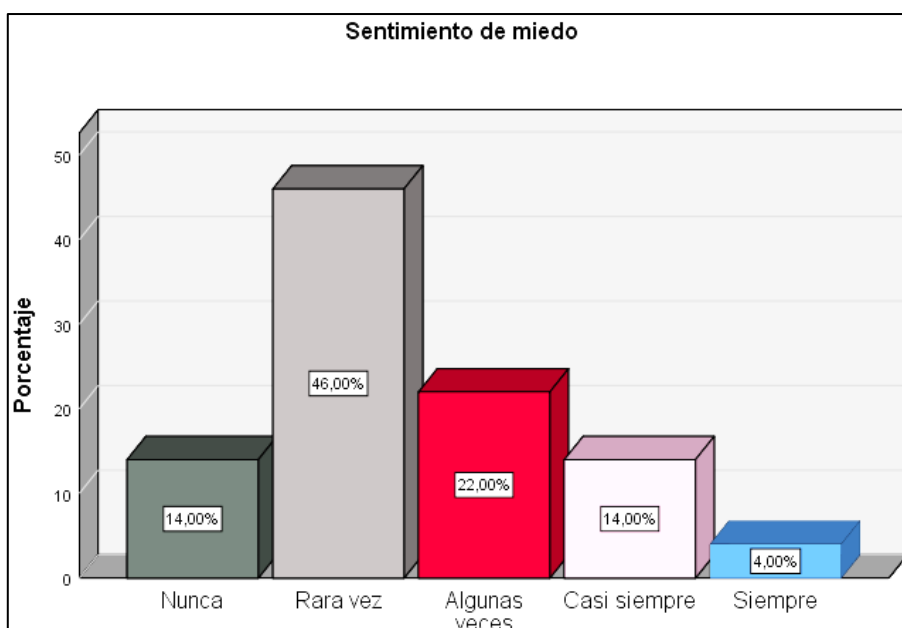


Figura 28. Frecuencia y porcentaje de sentimiento de miedo, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 31.

Frecuencia y porcentaje de sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	22	44,0%	44,0%	44,0%
Rara vez	20	40,0%	40,0%	84,0%
Algunas veces	7	14,0%	14,0%	98,0%
Casi siempre	1	2,0%	2,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 31, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 29, Se observó en la tabla, 44,0% expresaron nunca, 40,0% manifestaron rara vez, 14,0% indicaron algunas veces, y 98,0% ratificaron sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad, 2,0% informaron casi siempre.

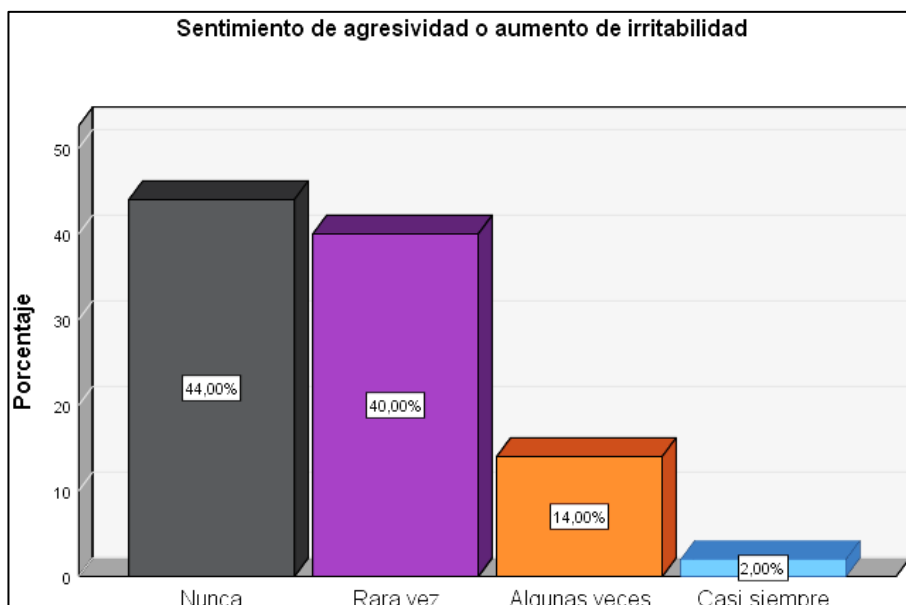


Figura 29. Frecuencia y porcentaje de sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 32.

Frecuencia y porcentaje de conflictos o tendencia a polemizar o discutir, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	25	50,0%	50,0%	50,0%
Rara vez	17	34,0%	34,0%	84,0%
Algunas veces	7	14,0%	14,0%	98,0%
Casi siempre	1	2,0%	2,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 32, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 30, se observó en la tabla, que el 50,0% informaron nunca, 34,0% indicaron rara vez, 14,0% expresaron algunas veces, y 98,0% ratificaron conflictos o tendencias a polemizar o discutir, 2,0% declaración casi siempre.

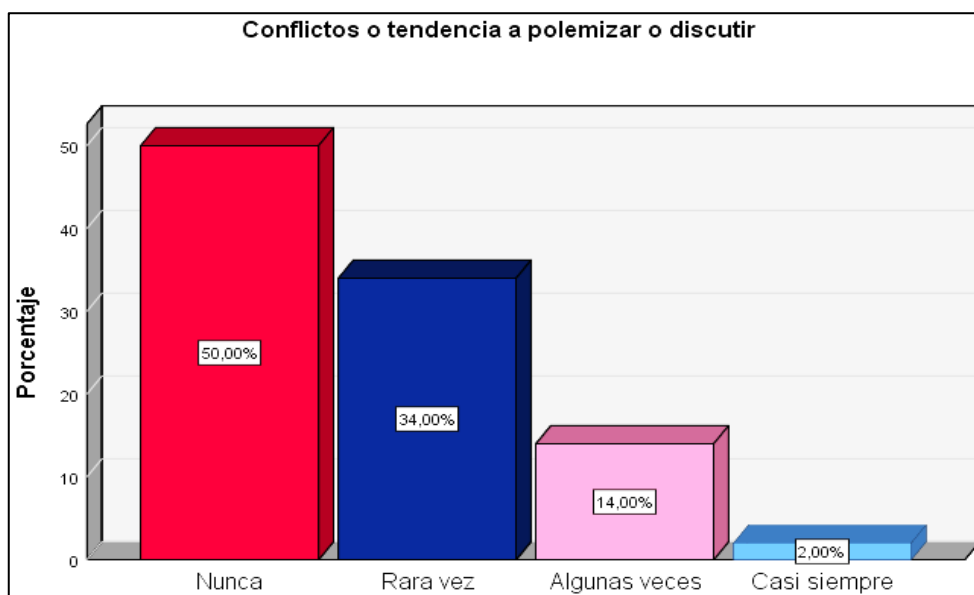


Figura 30. Frecuencia y porcentaje de conflictos o tendencia a polemizar o discutir, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 33.

Frecuencia y porcentaje de Aislamientos de los demás, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido: Nunca	14	28,0%	28,0%	28,0%
Rara vez	19	38,0%	38,0%	66,0%
Algunas veces	13	26,0%	26,0%	92,0%
Casi siempre	2	4,0%	4,0%	96,0%
Siempre	2	4,0%	4,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 33, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 31, se observó en la tabla 28,0% indicaron nunca, 38,0% aclararon rara vez, 26,0 aclararon algunas veces, 4,0% expresaron casi siempre, 96,0% manifestaron aislamiento de los demás, y 4,0 ratificaron siempre.

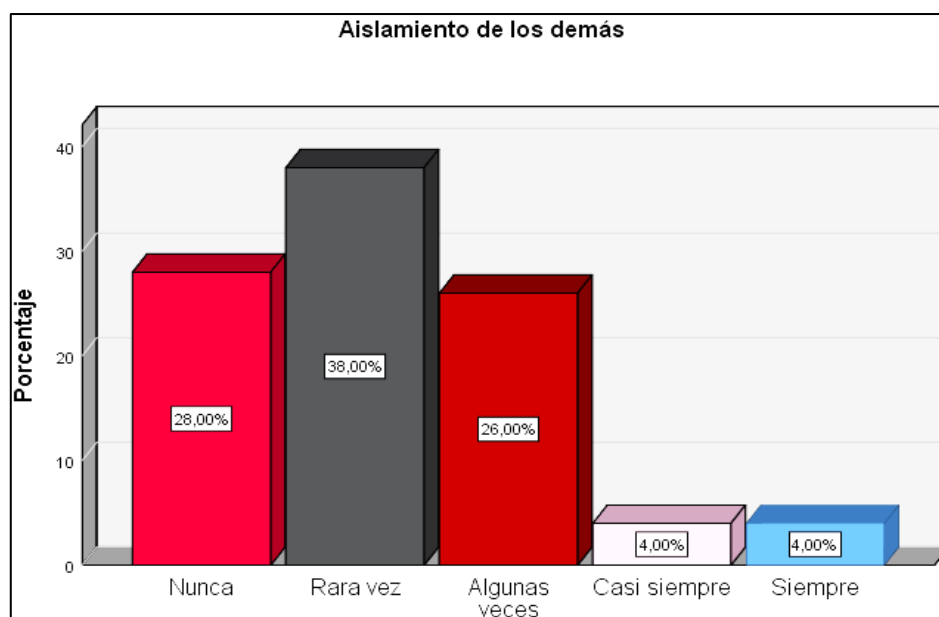


Figura 31. Frecuencia y porcentaje de aislamiento de los demás, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 34.

Frecuencia y porcentaje de desgano para realizar las labores académicas, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido: Nunca	10	20,0%	20,0%	20,0%
Rara vez	26	52,0%	52,0%	72,0%
Algunas veces	12	24,0%	24,0%	96,0%
Casi siempre	1	2,0%	2,0%	98,0%
Siempre	1	2,0%	2,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 34, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 32, Se observó en la tabla 20,0% indicaron nunca, 52,0 manifestaron rara vez, 24,0% ratificaron algunas veces, 2,0% informaron casi siempre, 98,0% reconocieron desgano para realizar las labores académicas, 2,0% expresaron siempre.

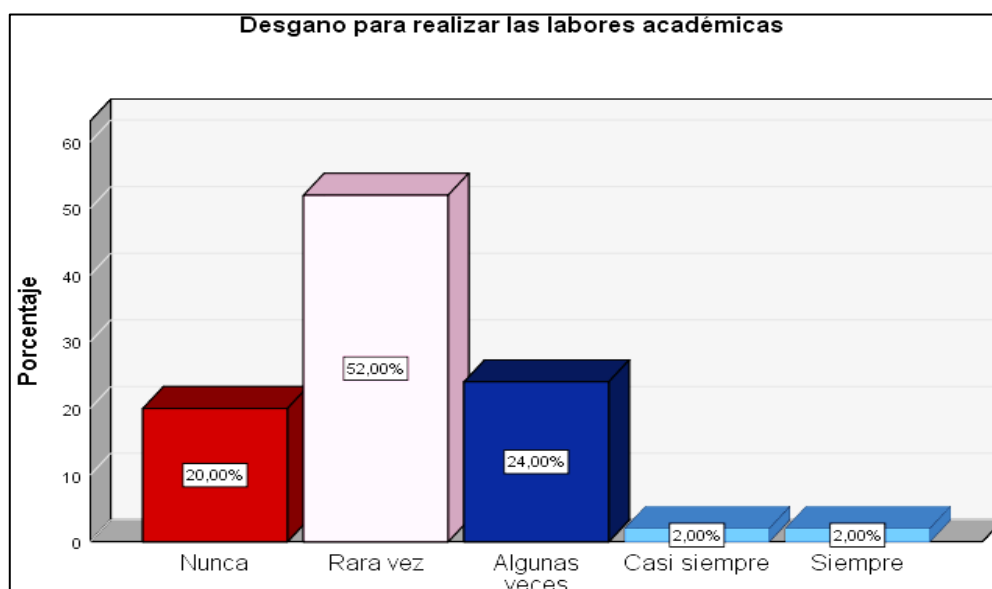


Figura 32. Frecuencia y porcentaje de desgano para realizar las labores académicas, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 35.

Frecuencia y porcentaje de aumento o reducción de consumo de alimentos, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido: Nunca	16	32,0%	32,0%	32,0%
Rara vez	19	38,0%	38,0%	70,0%
Algunas veces	8	16,0%	16,0%	86,0%
Casi siempre	5	10,0%	10,0%	96,0%
Siempre	2	4,0%	4,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 35, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 33, Se observó en la tabla, 32,0% indicaron nunca, 38,0% expresaron rara vez, 16,0% informaron algunas veces, 10,0% declararon casi siempre, 96,0% ratificaron aumento o reducción del consumo de alimentos, 4,0% afirmaron siempre.

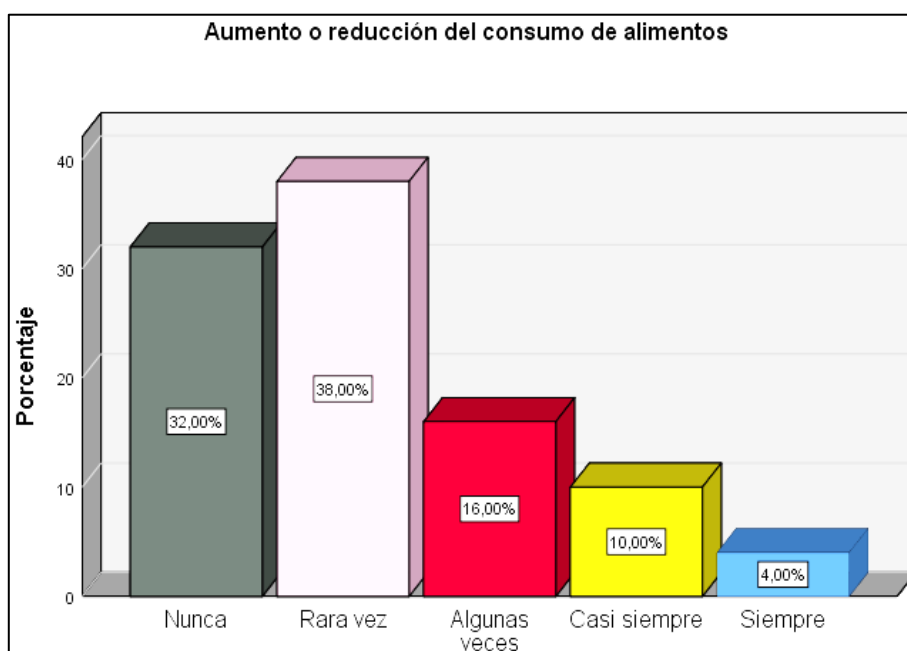


Figura 33. Frecuencia y porcentaje de aumento o reducción del consumo de alimentos, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 36.

Frecuencia y porcentaje de fumas o bebes para olvidar, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	49	98,0%	98,0%	98,0%
Rara vez	1	2,0%	2,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 36, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 34, se observó en la tabla que el 98,0% afirmaron nunca y el 2,0% expresaron rara vez, respecto al ítem fumas o bebes para olvidar.

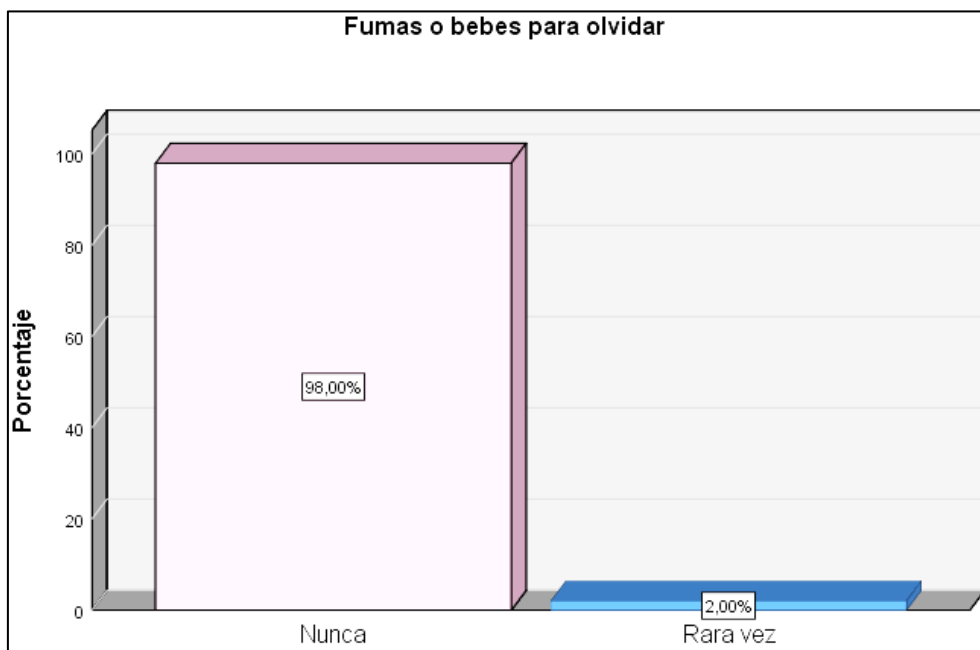


Figura 34. Frecuencia y porcentaje de fumas o bebes para olvidar, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 37.

Frecuencia y porcentaje de descuido del arreglo personal, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	30	60,0%	60,0%	60,0%
Rara vez	15	30,0%	30,0%	90,0%
Algunas veces	4	8,0%	8,0%	98,0%
Casi siempre	1	2,0%	2,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 37, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 35, Se observó en la tabla el 60,0% expresaron nunca, 30, 0% acaloraron rara vez, 8,0% afirmaron, algunas veces, 98,0% indicaron descuido del arreglo personal, 2,0% reconocieron casi siempre.

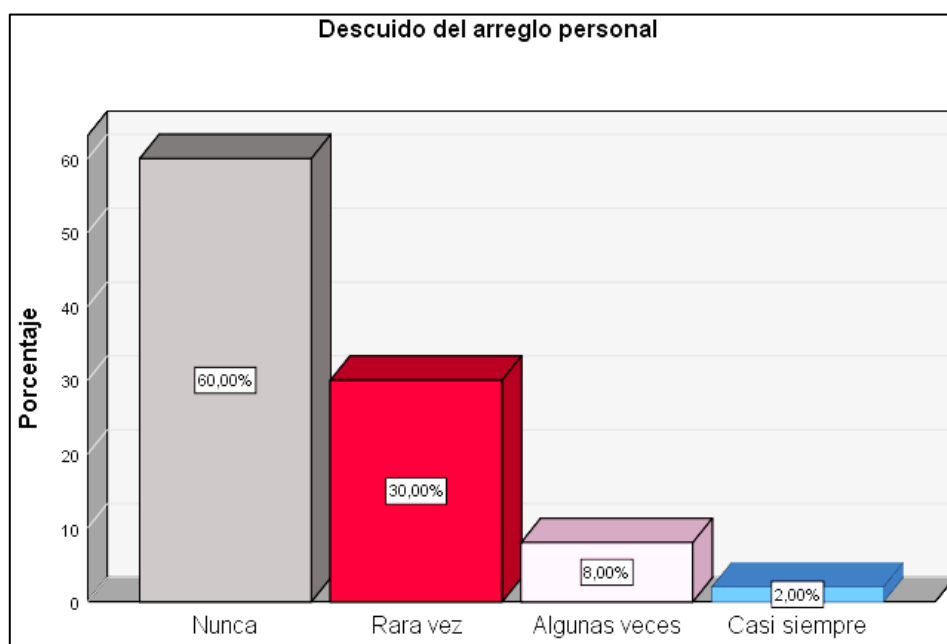


Figura 35. Frecuencia y porcentaje descuido y arreglo personal, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 38.

Frecuencia y porcentaje de estudio en un lugar fijo, (ambiente), de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Siempre	22	44,0%	44,0%	44,0%
Casi siempre	19	38,0%	38,0%	82,0%
Casi nunca	9	18,0%	18,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 38, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 36, Se observó en la tabla 44,0% declararon siempre, 38,0% informaron casi siempre, 82,0% indicaron estudio en un lugar fijo, (ambiente), 18,0% manifestaron casi nunca.

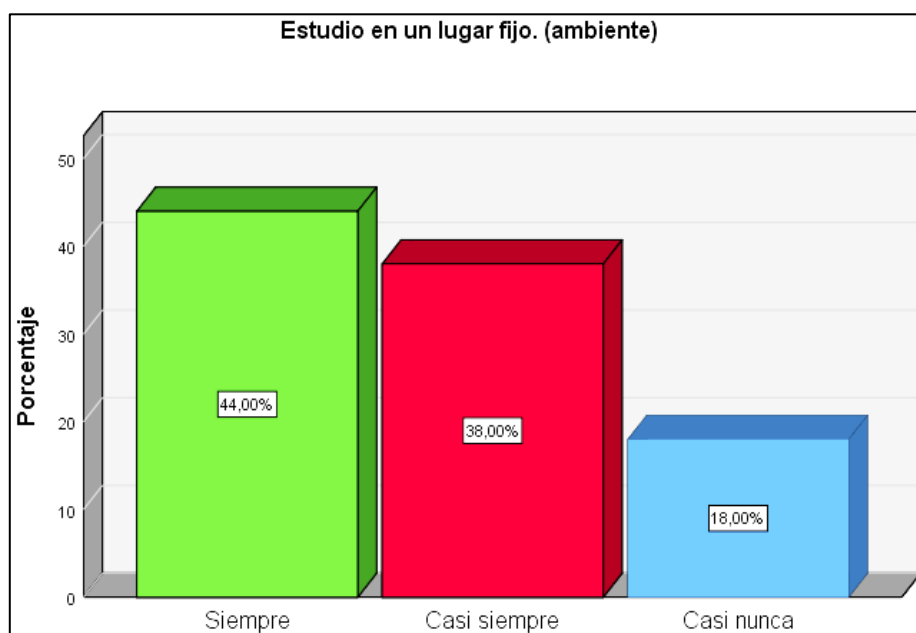


Figura 36. Frecuencia y porcentaje estudio en un lugar fijo (ambiente), de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 39.

Frecuencia y porcentaje del lugar donde estudio tiene buena iluminación, (lugar), de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Siempre	27	54,0%	54,0%	54,0%
Casi siempre	18	36,0%	36,0%	90,0%
Casi nunca	5	10,0%	10,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 39, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 37, Se observó en la tabla, 54,0% verificaron siempre, 36,0% informaron casi siempre, 90,0% expresaron el lugar donde estudio tiene buena iluminación, (lugar), 10,0% ratificaron casi nunca.

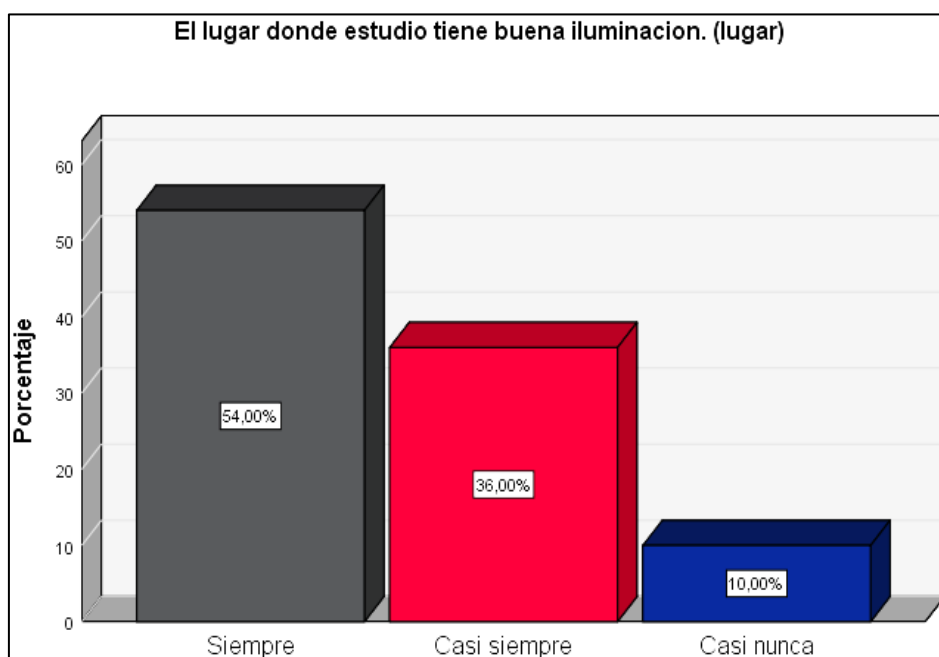


Figura 37. Frecuencia y porcentaje del lugar donde estudio tiene buena iluminación (lugar), de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 40.

Frecuencia y porcentaje de tengo todos los materiales que requiero para estudiar, (materiales), de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Siempre	18	36,0%	36,0%	36,0%
Casi siempre	30	60,0%	60,0%	96,0%
Casi nunca	2	4,0%	4,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 40, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 38, Se observó en la tabla, 36,0% aclararon siempre, 60,0% afirmaron casi siempre, 96,0% manifestaron tengo todos los materiales que requiero para estudiar (materiales), el 4,0% informaron casi nunca.

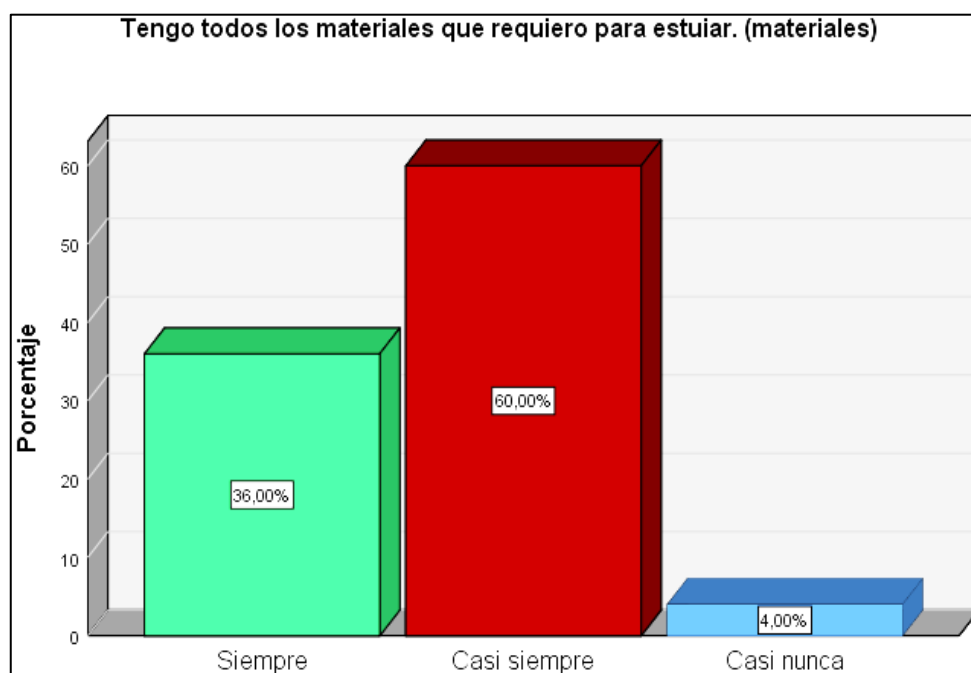


Figura 38. Frecuencia y porcentaje de tengo todos los materiales que requiero estudiar (materiale), de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019

Tabla 41.

Frecuencia y porcentaje de mantengo ordenado el lugar donde estudio (orden), del Institución Educativa Secundaria a I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Siempre	18	36,0%	36,0%	36,0%
Casi siempre	23	46,0%	46,0%	82,0%
Casi nunca	9	18,0%	18,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 41, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 39, Se observó en la tabla 36,0% aclararon siempre, 46,0% expresaron casi siempre, 82,0% informaron mantengo ordenado el lugar donde estudio, (orden), 18,0% ratificaron casi nunca.

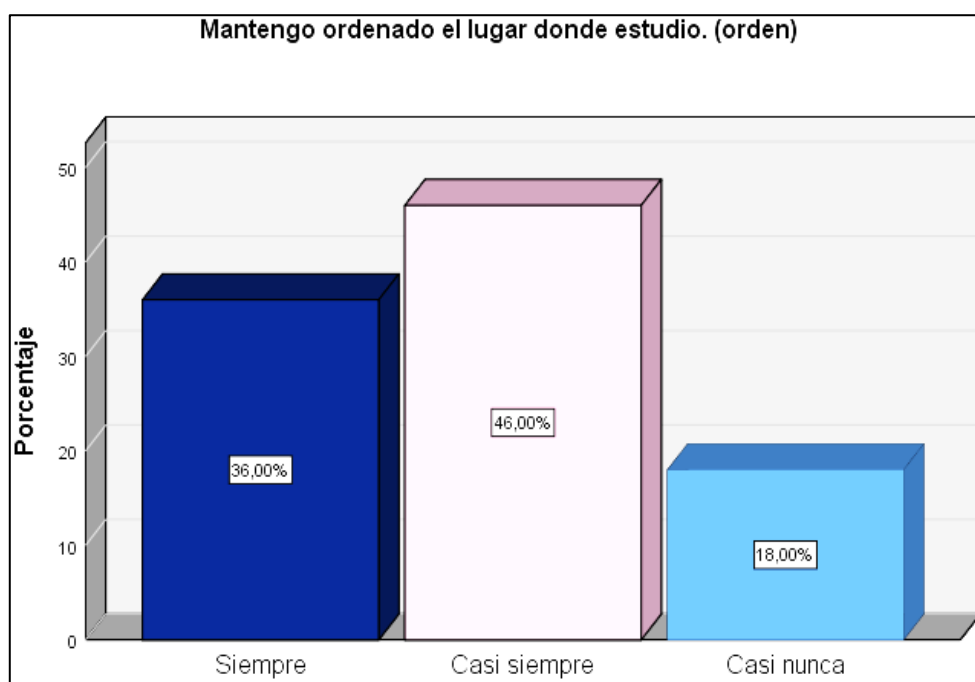


Figura 39. Frecuencia y porcentaje de mantengo ordenado el lugar donde estudio, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 42.

Frecuencia y porcentaje de organizo mi estudio, sin necesidad que me presiones, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Siempre	11	22,0%	22,0%	22,0%
Casi siempre	30	60,0%	60,0%	82,0%
Casi nunca	9	18,0%	18,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019

Según la tabla 42, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 40, Se observó en la tabla 22,0% expresaron siempre, 60,0% enfatizaron casi siempre, 82,0% ratificaron organizo mi estudio, sin necesidad que me presionen 18,0% manifestaron casi nunca.

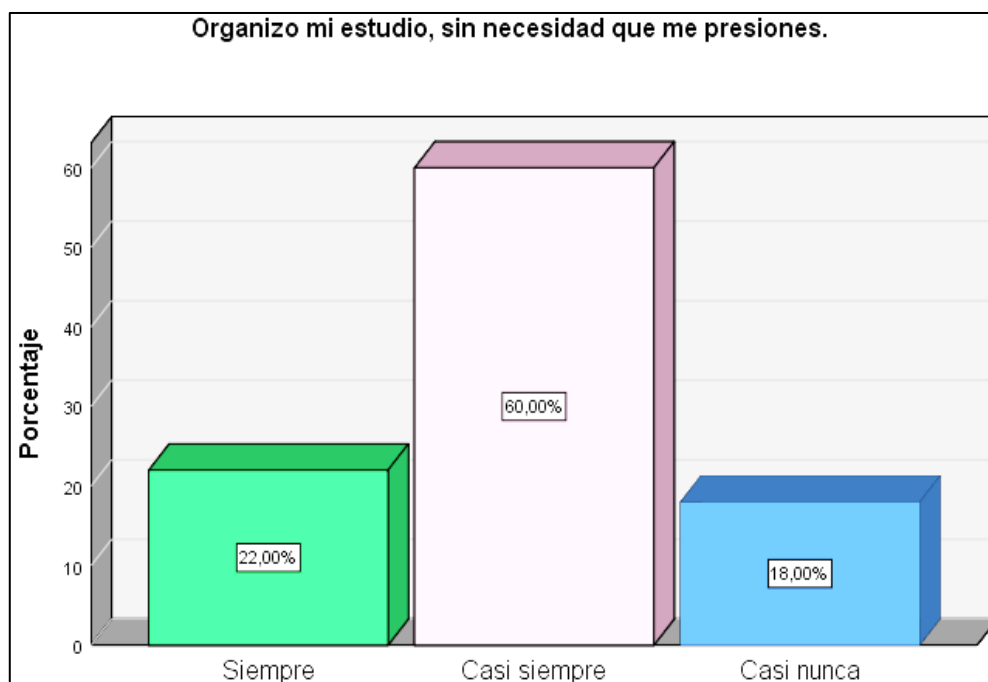


Figura 40. Frecuencia y porcentaje de organizo mi estudio, sin necesidad que me presiones, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 43.

Frecuencia y porcentaje de comienzo a estudiar todos los días a una hora, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Siempre	8	16,0%	16,0%	16,0%
Casi siempre	22	44,0%	44,0%	60,0%
Casi nunca	20	40,0%	40,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 43, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 41, Se observó en la tabla, el 16,0% indicaron siempre, 44,0% expresaron casi siempre, 80,0% ratificaron, comienzo a estudiar todos los días a una hora fija, y el 40,0% aclararon casi nunca.

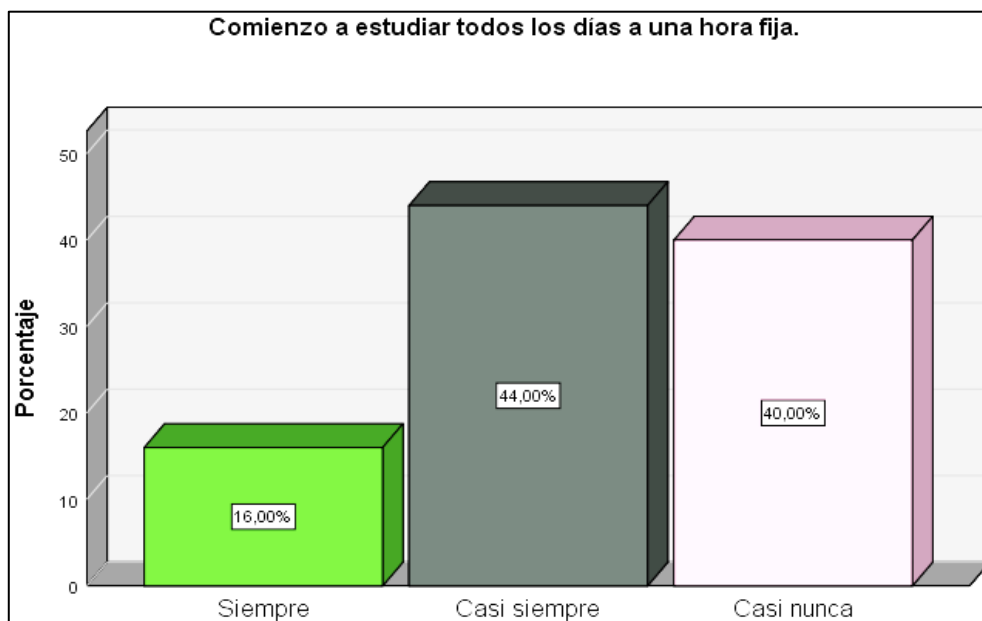


Figura 41. Frecuencia y porcentaje de comienzo a estudiar todos los días a una hora fija, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 44.

Frecuencia y porcentaje de establezco el tiempo para estudio y el tiempo que voy a dedicar a distintas actividades, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Siempre	8	16,0%	16,0%	16,0%
Casi siempre	31	62,0%	62,0%	78,0%
Casi nunca	11	22,0%	22,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 44, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 42, Se observó en la tabla que el 16,0% informaron siempre, 62,0% manifestaron casi siempre 78,0% ratificaron establezco el tiempo para estudio y el tiempo que voy a dedicar a distintas actividades, y 22,0% aclararon casi nunca.



Figura 42. Frecuencia y porcentaje de establezco el tiempo para estudio y al tiempo que voy a dedicar a distintas actividades, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019. *Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.*

Tabla 45.

Frecuencia y porcentaje de incluyo horas de descanso en mi plan de estudio, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Valido Siempre	19	38,0%	38,0%	38,0%
Casi siempre	13	26,0%	26,0%	64,0%
Casi nunca	18	36,0%	36,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019

Según la tabla 45, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 43, Se observó en la tabla el 38,0% expresaron siempre, 26,0% indicaron casi siempre, 64,0% manifestaron (incluso horas de descanso en mi plan de estudio), 36,0% ratificaron casi siempre.

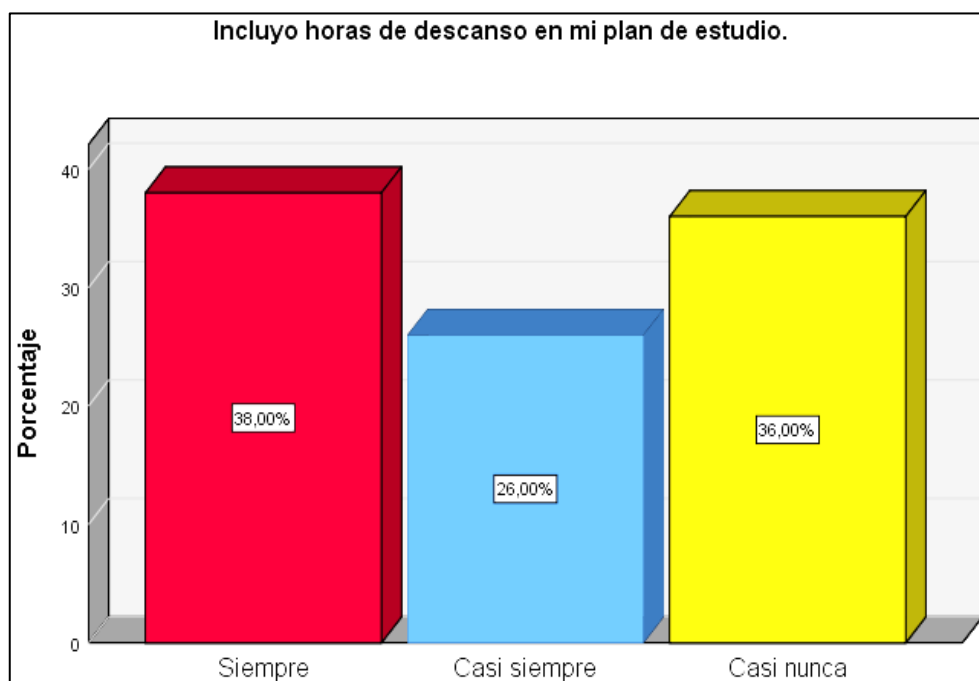


Figura 43. Frecuencia y porcentaje de incluyo horas de descanso en mi plan de estudio, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 46.

Frecuencia y porcentaje de tomo apuntes de lo que estudio de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Siempre	7	14,0%	14,0%	14,0%
Casi siempre	21	42,0%	42,0%	56,0%
Casi nunca	22	44,0%	44,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 46, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 44, Se observó en la tabla 14,0% indicaron siempre, 42,0% manifestaron casi siempre, 56,0% ratificaron (tomo apuntes de lo que estudio) 44,0% expresaron casi nunca.

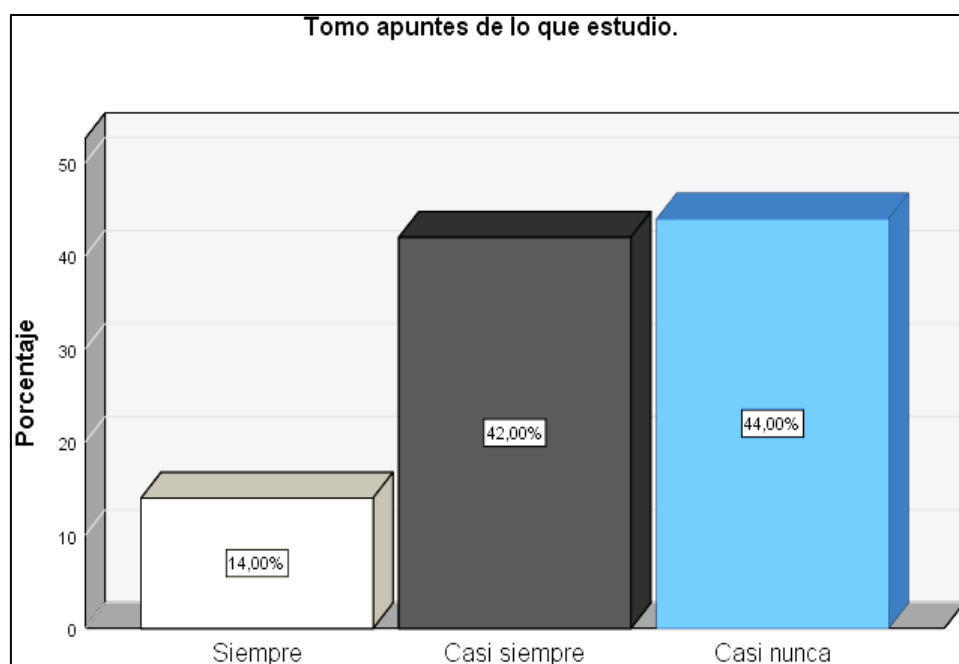


Figura 44. Frecuencia y porcentaje tomo apuntes de lo que estudio, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 47.

Frecuencia y porcentaje de Subrayo lo más importante de lo que estudio, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Siempre	14	28,0%	28,0%	28,0%
Casi siempre	23	46,0%	46,0%	74,0%
Casi nunca	13	26,0%	26,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 47, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 45, Se observó en la tabla el 28,0% indicaron siempre, 46,0% manifestaron casi siempre, y el 74,0% ratificaron (subrayo lo más importante de lo que estudio.) y 26,0% expresaron casi nunca.

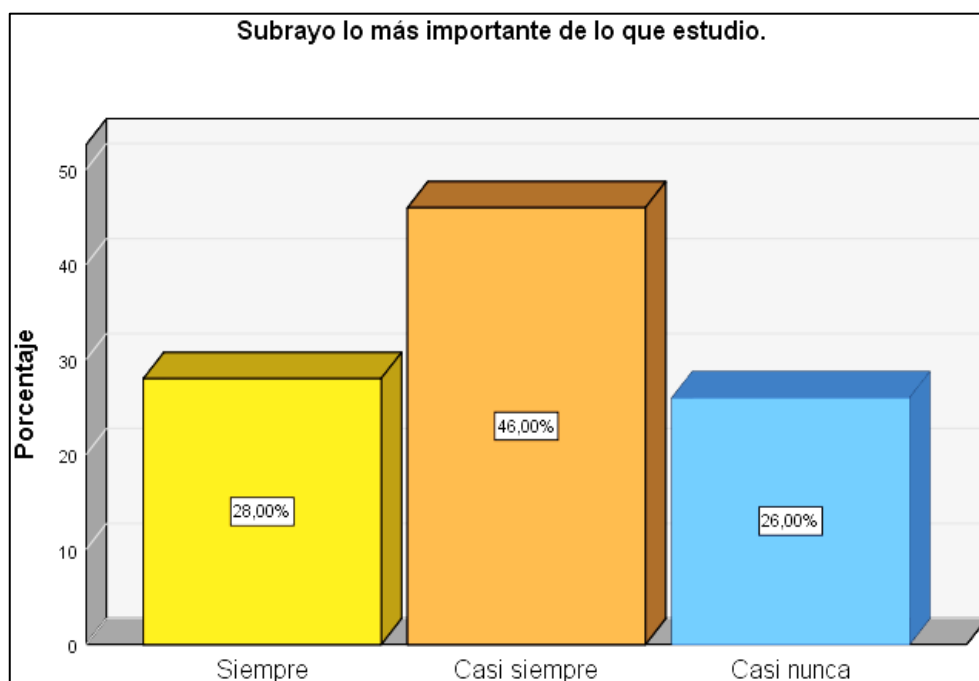


Figura 45. Frecuencia y porcentaje subrayo lo más importante de lo que estudio, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 48.

Frecuencia y porcentaje de hago resumen de los temas para estudiarlos, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Siempre	16	32,0%	32,0%	32,0%
Casi siempre	23	46,0%	46,0%	78,0%
Casi nunca	11	22,0%	22,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 48, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 46, Se observó en la tabla el 32,0% indicaron siempre, 46,0% manifestaron casi siempre, y el 78,0% ratificaron (subrayo lo más importante de lo que estudio.) y 22,0% expresaron casi nunca.

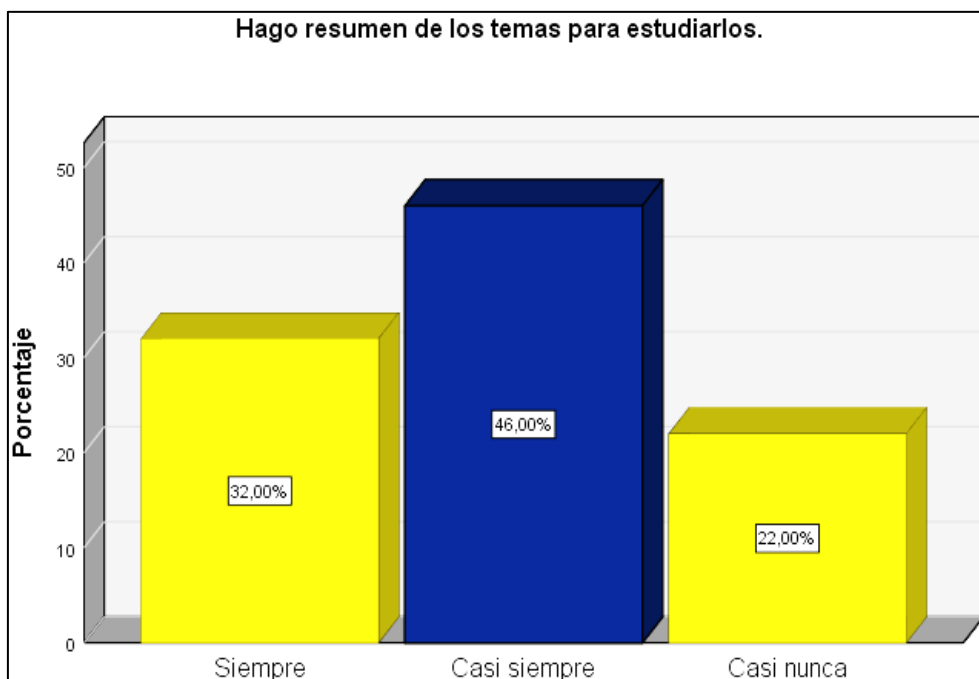


Figura 46. Frecuencia y porcentaje de hago resumen de los temas para estudiarlos, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 49.

Frecuencia y porcentaje de elaboro esquema de lo que estudio, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Siempre	5	10,0%	10,0%	10,0%
Casi siempre	18	36,0%	36,0%	46,0%
Casi nunca	27	54,0%	54,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 49, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 47, Se observó en la tabla el 10,0% expresaron siempre, 36,0% manifestaron casi siempre, y 46,0% ratificaron y 54,0% expresaron casi nunca.

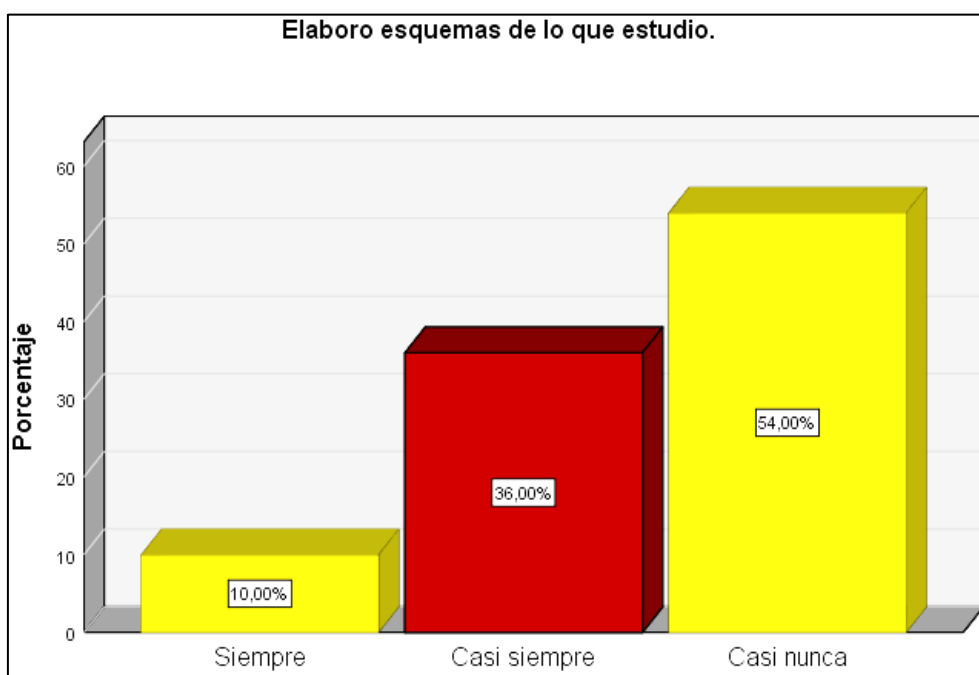


Figura 47. Frecuencia y porcentaje de elaboro esquemas de lo que estudio, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Descripción de los resultados de la variable estrés académico

Tabla 50.

Frecuencia y porcentaje según el nivel de estrés académico de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Válido	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nivel bajo de estrés académico	8	16,0%	16,0%	16,0%
Nivel promedio de estrés académico	40	80,0%	80,0%	96,0%
Nivel alto de estrés académico	2	4,0%	4,0%	100,0%
Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 50, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 48, En la tabla 50 y figura 48, se observa que el 80,0% el cual representa a 40 estudiantes de la institución educativa secundario Agropecuario de Chacaneque, en ellos el nivel de Estrés académico es promedio, mientras que el 4,0% que equivale a 2 estudiantes percibe el nivel de estrés académico como alto, el 16,0% que equivale a 8 estudiantes percibe el nivel de estrés académico como bajo.

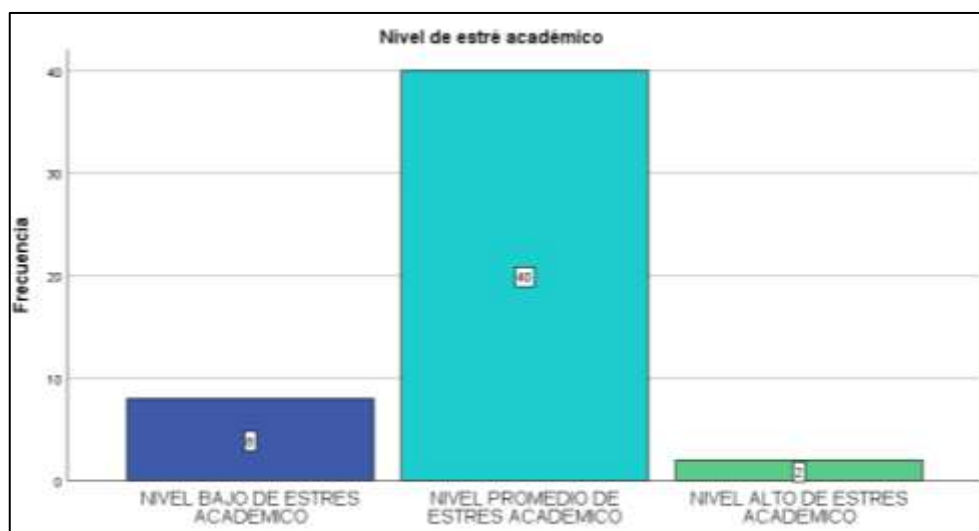


Figura 48. Frecuencia y porcentaje del nivel de estrés académico de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Descripción de los resultados de las dimensiones de la variable estrés académico

Tabla 51.

Frecuencia y porcentaje según la dimensión de situaciones estresante, en los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	1	2,0%	2,0%	2,0%
	Medio	47	94,0%	94,0%	96,0%
	Alto	2	4,0%	4,0%	100,0%
	Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 51, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 49, se observa que el 94,0% el cual representa a 47 estudiantes de la institución educativa secundario Agropecuario de Chacaneque, en ellos el nivel de situaciones estresantes es medio, mientras que el 4,0% que equivale a 2 estudiantes percibe el nivel de situaciones estresantes como alto, el 2,0% que equivale a 1 estudiante percibe el nivel de situación estresante como bajo.

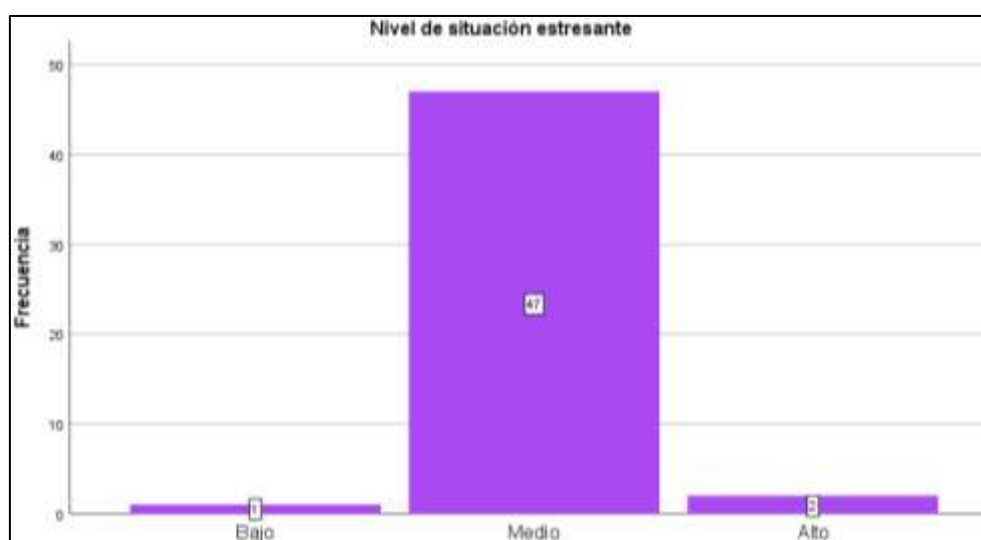


Figura 49. Frecuencia y porcentaje del nivel de situaciones estresantes de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 52.

Frecuencia y porcentaje según la dimensión de manifestación física, en los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	11	22,0%	22,0%	22,0%
	Medio	36	72,0%	72,0%	94,0%
	Alto	3	6,0%	6,0%	100,0%
	Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 52, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 50, se observa que el 72,0% el cual representa a 36 estudiantes de la institución educativa secundario Agropecuario de Chacaneque, en ellos el nivel de manifestación física es medio, mientras que el 22,0% que equivale a 11 estudiantes percibe el nivel de manifestación física como bajo, el 6,0% que equivale a 3 estudiantes percibe el nivel de manifestación física como alto.

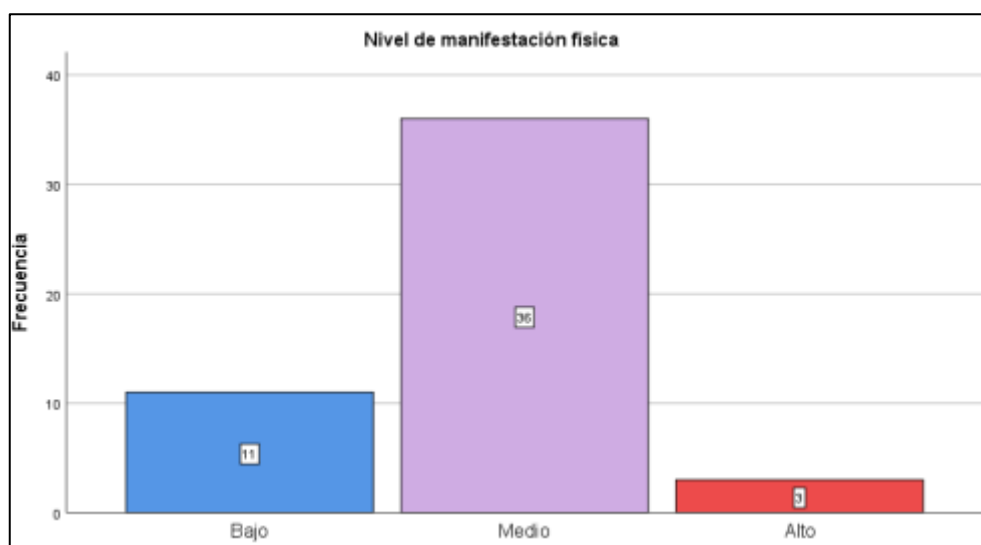


Figura 50. Frecuencia y porcentaje del nivel de manifestación física de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 53.

Frecuencia y porcentaje según la dimensión de manifestación psicológica, en los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	12	24,0%	24,0%	24,0%
	Medio	34	68,0%	68,0%	92,0%
	Alto	4	8,0%	8,0%	100,0%
	Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 53, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 51, se observa que el 68,0% el cual representa a 34 estudiantes de la institución educativa secundario Agropecuario de Chacaneque, en ellos el nivel de manifestación psicológica es medio, mientras que el 24,0% que equivale a 12 estudiantes percibe el nivel de manifestación psicológica como bajo, el 8,0% que equivale a 4 estudiantes percibe el nivel de manifestación psicológica como alto.

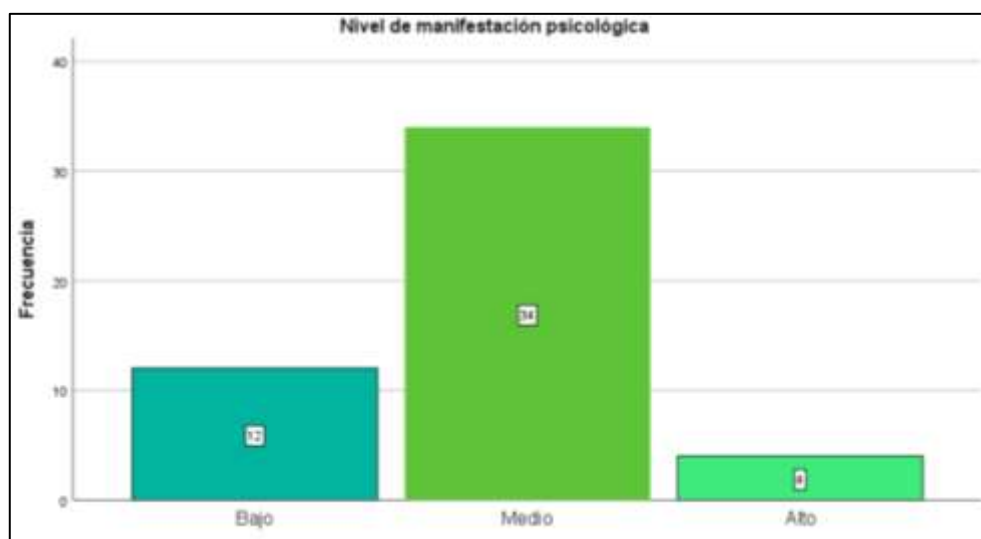


Figura 51. Frecuencia y porcentaje del nivel de manifestación psicológica de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 54.

Frecuencia y porcentaje según la dimensión de manifestación conductual, en los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	17	34,0%	34,0%	34,0%
	Medio	33	66,0%	66,0%	100,0%
	Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 54, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 52, se observa que el 66,0% el cual representa a 33 estudiantes de la institución educativa secundaria Agropecuario de Chacaneque, en ellos el nivel de manifestación conductual es medio, mientras que el 34,0% que equivale a 17 estudiantes percibe el nivel de manifestación psicológica como bajo.

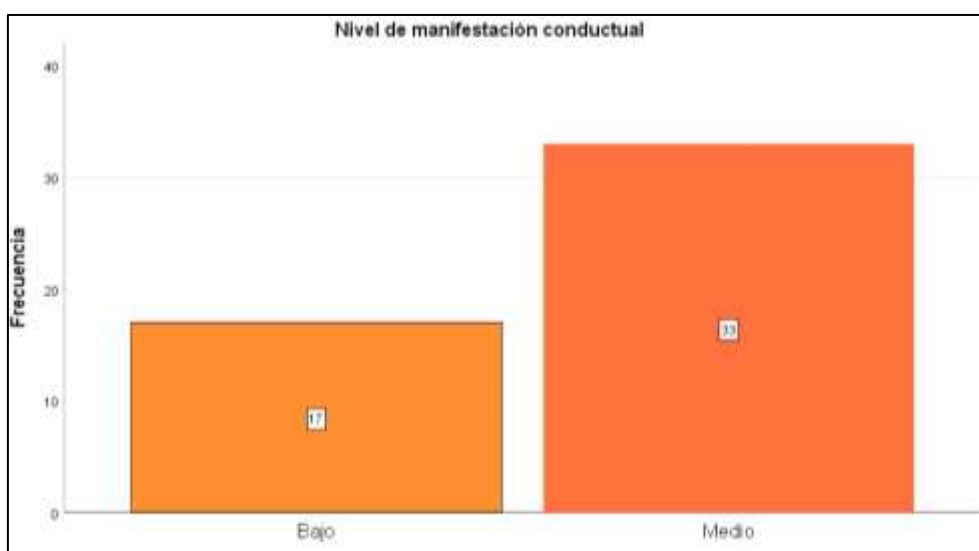


Figura 52. Frecuencia y porcentaje del nivel de manifestación psicológica de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Descripción de los resultados de la variable hábitos de estudio

Tabla 55.

Frecuencia y porcentaje según el nivel de hábitos de estudio de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio	21	42,0%	42,0%	42,0%
	Alto	29	58,0%	58,0%	100,0%
	Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de hábitos de estudio aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 55, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 53, se observa que el 58,0% el cual representa a 29 estudiantes de la institución educativa secundaria Agropecuario de Chacaneque, en ellos el nivel de hábitos de estudios es Alto, mientras que el 42,0% que equivale a 21 estudiantes percibe el nivel de hábitos de estudios como Medio, podemos observar que no hay niveles bajos de hábitos de estudio.

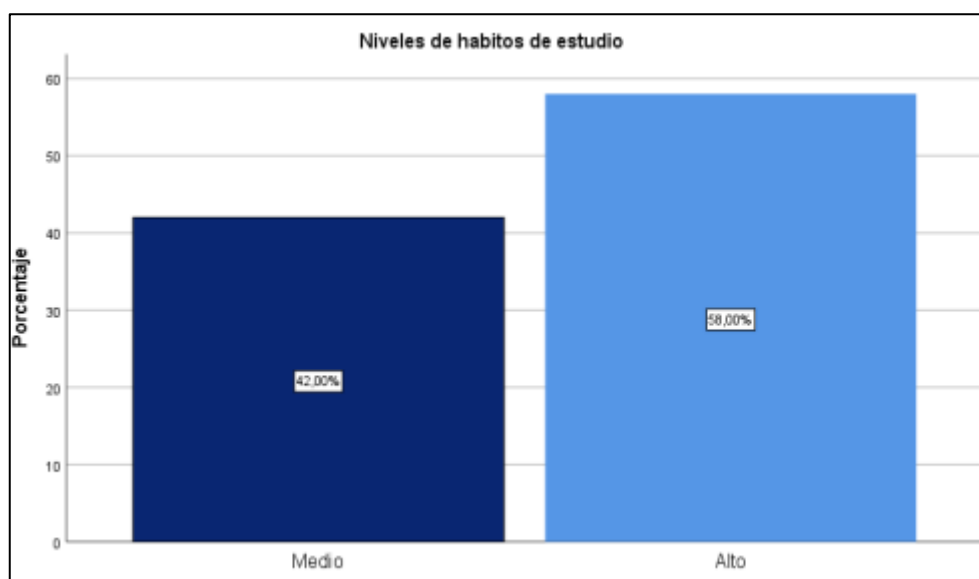


Figura 53. Frecuencia y porcentaje según el nivel de hábitos de estudio de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de hábitos de estudio aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Descripción de los resultados de las dimensiones de la variable hábitos de estudio

Tabla 56.

Frecuencia y porcentaje según la dimensión de planificación de estudios, en los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	3	6,0%	6,0%	6,0%
	Medio	37	74,0%	74,0%	80,0%
	Alto	10	20,0%	20,0%	100,0%
	Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de hábitos de estudio aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 56, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 54, se observa que el 74,0% el cual representa a 37 estudiantes de la institución educativa secundaria Agropecuario de Chacaneque, en ellos el nivel de planificación de estudios es medio, mientras que el 20,0% que equivale a 10 estudiantes percibe el nivel de planificación de estudios como alto, el 6,0% que equivale a 3 estudiantes percibe el nivel de planificación de estudios como bajo.

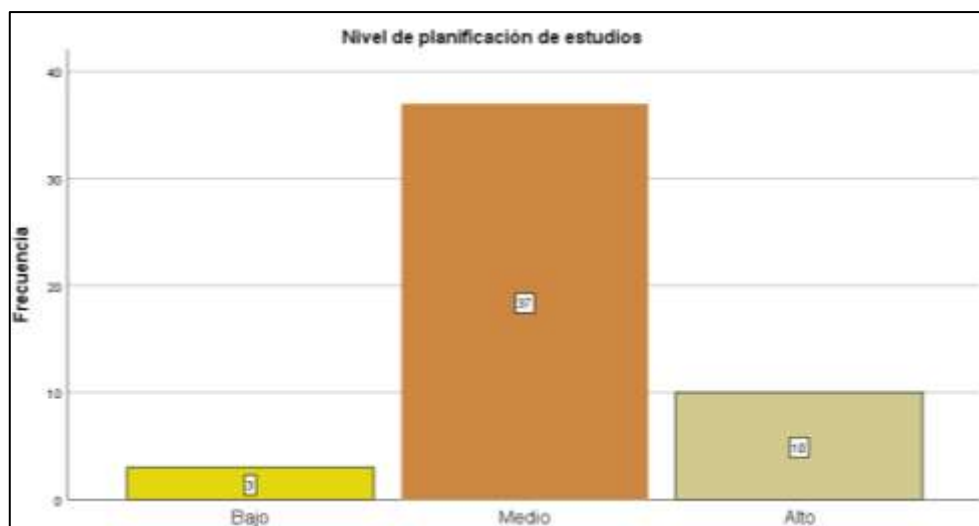


Figura 54. Frecuencia y porcentaje del nivel de planificación de estudios de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de hábitos de estudio aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 57.

Frecuencia y porcentaje según la dimensión de organización y distribución del tiempo, en los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio	27	54,0%	54,0%	54,0%
	Alto	23	46,0%	46,0%	100,0%
	Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de hábitos de estudio aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 57, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 55, se observa que el 46,0% el cual representa a 23 estudiantes de la institución educativa secundaria Agropecuario de Chacaneque, en ellos el nivel de organización y distribución del tiempo es alto, mientras que el 54,0% que equivale a 27 estudiantes percibe el nivel de *organización* y distribución del tiempo como medio.

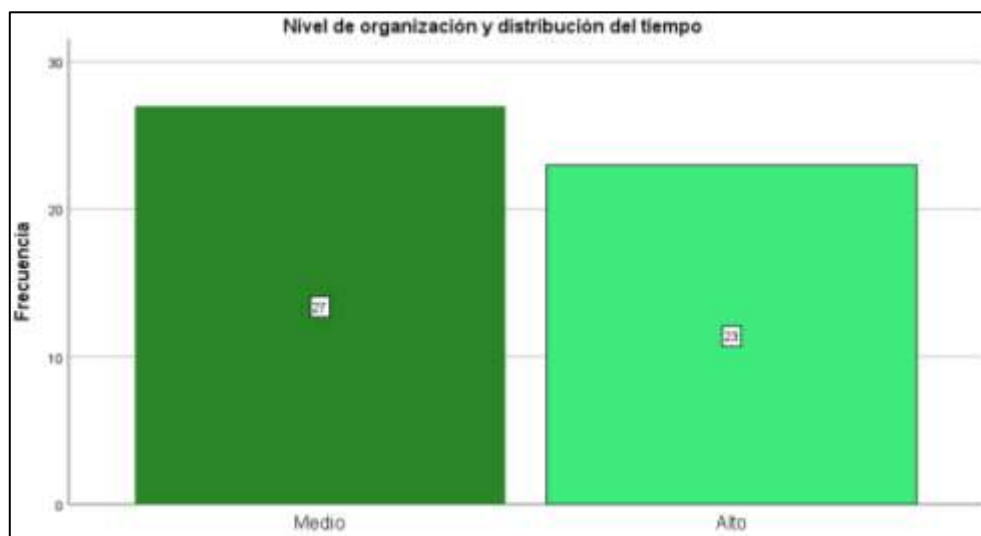


Figura 55. Frecuencia y porcentaje del nivel de organización y distribución de tiempo de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de hábitos de estudio aplicado a estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Tabla 58.

Frecuencia y porcentaje según la dimensión de técnicas de estudio personal, en los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	2	4,0%	4,0%	4,0%
	Medio	20	40,0%	40,0%	44,0%
	Alto	28	56,0%	56,0%	100,0%
	Total	50	100,0%	100,0%	

Fuente: Inventario de hábitos de estudio aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 58, la muestra está constituida por 50 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque. En la figura 56, observa que el 56,0% el cual representa a 28 estudiantes de la institución educativa secundaria Agropecuario de Chacaneque, en ellos el nivel técnicas de estudio personal es alto, mientras que el 40,0% que equivale a 20 estudiantes percibe el nivel de nivel técnicas de estudio personal como medio, el 4,0% que equivale a 2 estudiantes percibe el nivel de técnicas de estudio personal como bajo.

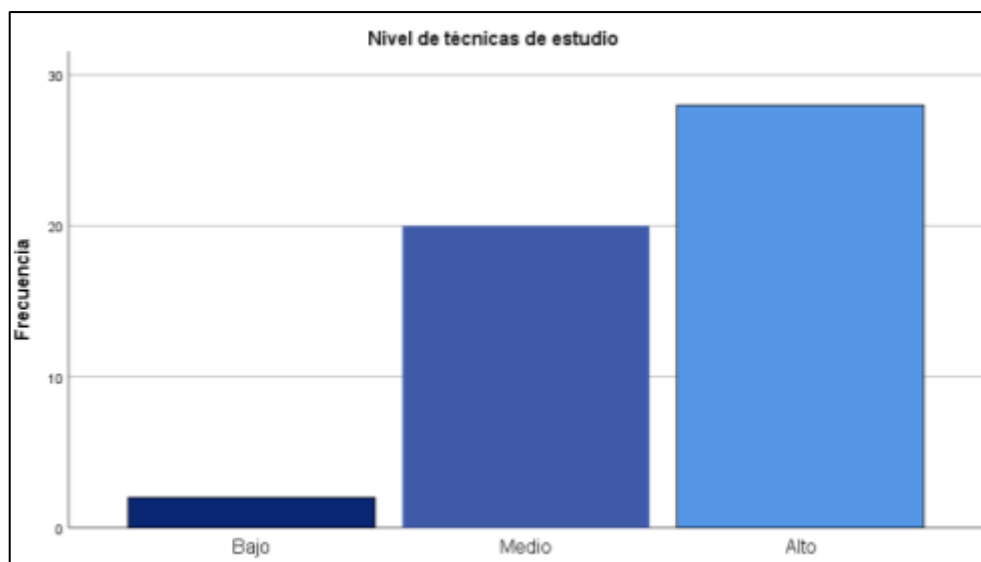


Figura 56. Frecuencia y porcentaje del nivel de técnicas de estudio de los estudiantes, de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Fuente: Inventario de hábitos de estudio aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

4.2. Análisis inferencial

4.2.1. Prueba de normalidad

Tabla 59.

Prueba de Shapiro-Wilk para la muestra de estrés académico y sus dimensiones.

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Situación estresante	,086	50	,200*	,972	50	,273
Manifestación física	,094	50	,200*	,964	50	,131
Manifestación psicológica	,140	50	,016	,954	50	,051
Manifestación conductual	,100	50	,200*	,950	50	,035
Estrés total	,105	50	,200*	,985	50	,761

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 59, se aprecia que, en las dimensiones y variable del estrés académico, la distribución es normal, como la p es mayor a 0.05, no podemos rechazar la hipótesis nula, por lo que asumimos que nuestra distribución es normal.

Tabla 60.

Prueba de Shapiro-Wilk para la muestra de hábitos de estudio y sus dimensiones.

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Planificación de estudio	,174	50	,001	,939	50	,013
Organización y distribución del tiempo	,149	50	,007	,947	50	,026
Técnicas de estudio personal	,139	50	,017	,946	50	,023
Hábitos de estudio total	,111	50	,174	,974	50	,337

Fuente: Inventario de hábitos de estudio aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Según la tabla 60, se aprecia que, en las dimensiones y variable de hábitos de estudio, la distribución es normal, como la p es mayor a 0.05, no podemos rechazar la hipótesis nula, por lo que asumimos que nuestra distribución es normal.

4.2.2. Prueba de hipótesis general

Ho: No existe relación significativa entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Hi: Existe relación significativa entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.

4.2.2.1. Prueba de Rho de Spearman

Tabla 61.

Prueba de Rho de Spearman para la correlación de estrés académico y hábitos de estudio.

		Estrés académico	Hábitos de estudio
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	-,008
		N	,955
Hábitos de estudio	Hábitos de estudio	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	-,008
		N	,955

Fuente: Inventario de estrés académico y hábitos de estudio aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Decisión estadística

Debido a que $p = ,955$ es mayor que $0,05$, se acepta el Ho.

Conclusión

Los resultados obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que la variable Hábitos de estudio tiene relación negativa considerable ($Rho = -,008$) y no significativa (p valor = $,955$ mayor que 0.05) con la variable Hábitos de estudio. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula Ho asumiendo que no existe relación significativa entre hábitos de estudios y estrés académico en estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.

4.2.3. Prueba de hipótesis específico 1.

Ho: No existe relación significativa entre planificación de estudio y el estrés académico en estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Hi: Existe relación significativa entre planificación de estudio y el estrés académico en estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.

4.2.3.1. Prueba de Rho de Spearman

Tabla 62.

Prueba de Rho de Spearman para la correlación de planificación de estudio y estrés académico.

		Dimensión 1		de Estrés
		Planificación		académico
		estudio		
Rho	de Dimensión 1		de 1,000	,051
Spearman	Planificación			
	de Estudio	Coeficiente		
		de correlación		
		Sig. (bilateral)	.	,727
		N	50	50
	Estrés Académico	Coeficiente	de ,051	1,000
		de correlación		
		Sig. (bilateral)	,727	.
		N	50	50

Fuente: Inventario de estrés académico y hábitos de estudio aplicado a estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Decisión estadística

Debido a que $p = ,727$ es mayor que $0,05$, se acepta la Ho.

Conclusión

Los resultados obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que la variable Estrés académico tiene relación positiva (Rho = ,051) y no significativa (p valor = ,727 mayor que 0.05) con la variable Hábitos de estudio. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula Ho asumiendo que no existe relación significativa entre planificación de estudio y estrés académico en estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.

4.2.4. Prueba de hipótesis específico 2.

Ho: No existe relación significativa entre organización y distribución del tiempo estrés académico en estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Hi: Existe relación significativa entre organización y distribución del tiempo estrés académico en estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.

4.2.4.1. Prueba de Rho de Spearman

Tabla 63.

Prueba de Rho de Spearman para la correlación de organización y distribución del tiempo y estrés académico.

		Dimensión 2		
		Organización	y Estrés académico	
		distribución del tiempo		
Rho de Spearman	de Dimensión 2	Coeficiente de correlación	de 1,000	-,005
	Organización	Sig. (bilateral)	.	,974
	distribución del tiempo	N	50	50
	Estrés académico	Coeficiente de correlación	de -,005	1,000
		Sig. (bilateral)	,974	.
		N	50	50

Fuente: Inventario de estrés académico y hábitos de estudio aplicado a estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Decisión estadística

Debido a que $p = ,974$ es mayor que $0,05$, se acepta la Ho.

Conclusión

Los resultados obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que la variable Estrés académico tiene relación negativa considerable ($Rho = -,005$) y no significativa (p valor = $,974$ mayor que $0,05$) con la variable Hábitos de estudio. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula Ho asumiendo que no existe relación significativa entre organización y distribución del tiempo y estrés académico en estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.

4.2.5. Prueba de hipótesis específico 3.

Ho: No existe relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudios en estudiantes de segundo, tercero, cuarto y quinto año de secundaria de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Hi: Existe relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudios en estudiantes de segundo, tercero, cuarto y quinto año de secundaria de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.

4.2.5.1. Prueba de Rho de Spearman

Tabla 64.

Prueba de Rho de Spearman para la correlación de organización y distribución del tiempo y estrés académico.

		Dimensión 3		
		Técnicas de estudio personal		Estrés académico
Rho Spearman	de Dimensión 3	Coefficiente de correlación	de 1,000	-,038
	Técnicas de estudio personal	Sig. (bilateral)	.	,794
		N	50	50
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	de -,038	1,000
		Sig. (bilateral)	,794	.
		N	50	50

Fuente: Inventario de estrés académico y hábitos de estudio aplicado a estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.

Decisión estadística

Debido a que $p = ,794$ es mayor que $0,05$, se acepta la Ho.

Conclusión

Los resultados obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que la variable Hábitos de estudio tiene relación negativa considerable ($Rho = -,038$) y no significativa (p valor = $,794$ mayor que 0.05) con la variable Estrés académico. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula Ho asumiendo que no existe relación significativa entre técnicas de estudio personal y estrés académico en estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.

V. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de la I.E.S. Agropecuario Chacaneque. A continuación, se discuten los principales hallazgos de este estudio.

Con respecto a las hipótesis general de la investigación tenemos que de acuerdo a la prueba Rho de spearman, se tiene que el grado de relación obtenido entre el estrés académico y los hábitos de estudios es de $-.008$ lo que significa un nivel de correlación negativa y no significativa (p valor = 0.955 mayor que 0.05). Estos resultados no son coherentes con la investigación realizada por Rosales (2016) en donde se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Es decir, a mayor estrés académico se incrementa la tendencia del uso de los hábitos de estudios. En cuanto al estrés académico se evidencia una tendencia elevada ya que el 80% de los estudiantes ha tenido niveles promedio de estrés durante el primer semestre escolar. Estos resultados son coherentes con la investigación realizada por Barraza (2007) en donde también halló un alto porcentaje de estudiantes que presentan un 88.5 % de nivel medianamente alto de estrés académico. En cuanto a los Hábitos de estudio, el 74,% de estudiantes tiene un nivel promedio de uso de hábitos de estudio y el 10% llega a tener nivel altos. Estos resultados son coherentes con la investigación de Contreras (2015) en donde halló que los hábitos de estudio de los estudiantes de secundaria son del 62.7 %.

Con respecto a la primera hipótesis específica de la investigación tenemos que de acuerdo a la prueba Rho de spearman, se tiene que el grado de relación obtenido entre la dimensión planificación de estudio de hábitos de estudio y estrés académico es de $.051$ lo que significa un nivel de correlación positiva baja y no significativa (p valor = 0.727 mayor que 0.05).

Con respecto a la segunda hipótesis específica de la investigación tenemos que de acuerdo a la prueba Rho de spearman, se tiene que el grado de relación obtenido entre la dimensión organización y distribución del tiempo es de $.974$ lo que

significa un nivel de correlación negativa baja y no significativa (p valor = -.005 menor que 0.05).

Con respecto a la tercera hipótesis específica de la investigación tenemos que de acuerdo a la prueba Rho de spearman, se tiene que el grado de relación obtenido entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de es de ,794 lo que significa un nivel de correlación negativa baja y no significativa (p valor = -.038 menor que 0.05).

VI. CONCLUSIONES

- Primera: Se determinó que hay una relación baja y negativa entre hábitos de estudio y el estrés académico, por lo cual podemos considerar que no existe correlación significativa entre estas dos variables. Según los resultados obtenidos se concluye que la variable 1 hábitos de estudio tiene relación negativa ($Rho = -,008$) y no significativa (p valor = 0.955 mayor que 0.05) con la variable 2 Estrés académico, en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Agropecuario de Chacaneque del distrito de San Gabán, Carabaya, Puno, 2019.
- Segunda: Se determinó que hay una relación baja y positiva entre planificación de estudio de hábitos de estudio y estrés académico, por lo cual podemos considerar que no existe correlación significativa entre esta dimensión y la variable Estrés Académico. Según los resultados obtenidos se concluye que la dimensión planificación de estudio de hábito de estudio no tiene relación considerable ($Rho = ,051$) y no significativa (p valor = 0.727 mayor que 0.05) con la variable Estrés académico, en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Agropecuario de Chacaneque del distrito de San Gabán, Carabaya, Puno, 2019.
- Tercera: Se determinó que hay una relación baja y negativa entre organización y distribución del tiempo de hábitos de estudio y estrés académico, por lo cual podemos considerar que no existe correlación significativa entre esta dimensión y la variable Hábitos de Estudio. Según los resultados obtenidos se concluye que la dimensión organización y distribución del tiempo de hábitos de estudio tiene relación negativa ($Rho = -,005$) y no significativa (p valor = 0.974 menor que 0.05) con la variable Hábitos de estudio, en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Agropecuario de Chacaneque del distrito de San Gabán, Carabaya, Puno, 2019.
- Cuarta: Se determinó que hay una relación baja y negativa entre técnicas de estudio personal de hábitos de estudios y estrés académico, por lo

cual podemos considerar que no existe correlación significativa entre esta dimensión y la variable Estrés Académico. Según los resultados obtenidos se concluye que la dimensión las estrategias de afrontamiento del Estrés Académico tiene relación negativa considerable ($Rho = -,038$) y no significativa (p valor = 0.794 menor que 0.05) con la variable Estrés académico, en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Agropecuario de Chacaneque del distrito de San Gabán, Carabaya, Puno, 2019.

VII. RECOMENDACIONES

MEDIO LOCAL

- 1) A la UGEL Carabaya, provincia de Macusani, coordinar con las instituciones para fomentar la creación en el área de tutoría y así crear programas de relajación y talleres de relajación destinados a ayudar a los estudiantes que presentaron un nivel de estrés medio, los cuales pueden subir dependiendo los ciclos alcanzados.
- 2) Para que los estudiantes puedan mejorar sus hábitos de estudio se crearán nuevas estrategias como son la elaboración de dípticos y el dictado de talleres de hábitos de estudio que contemplen temas como los establecidos en los cuestionarios.
- 3) A las autoridades de la I.E.S. Agropecuario Chacaneque, San Gabán, a través de la Oficina de Tutoría tomen las medidas correctivas del caso para iniciar y elaborar un proyecto donde se pueda contar con los recursos y herramientas necesarios para poder trabajar con los estudiantes y disminuir los niveles de estrés académico que padecen los estudiantes y de esa manera mejorar la integración adecuada a la vida estudiantil de los estudiantes.

MEDIO REGIONAL

- 1) A los investigadores del distrito de Puno interesados en esta área que puedan elaborar, ejecutar y estandarizar un plan de intervención en la prevención del estrés académico y cómo afrontarlo, para que de esa manera, se pueda alcanzar a los responsables del área de Tutoría de la Universidad y así, puedan aplicar los docentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arribas Marín, J. (2011). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de enfermería. *Revista de Educacion*, 360, 533–556. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2011-360-126>
- Bados, A., & García Grau, E. (2014). Resolución de problemas. *Evaluación y Tratamiento Psicológico. Universidad de Barcelona*, 1–34. Retrieved from [http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/54764/1/Resolución problemas.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/54764/1/Resolución%20problemas.pdf)
- Barraza, M. A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencia de grupos. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270–289. <https://doi.org/10.12804/REVISTAS.UROSARIO.EDU.CO/APL/A.67>
- Becerra, S. (2013). Rol de estres percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima. *Tesis PUCP*, 53(September 2013), 1–36. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Bedoya-Lau, F. N., Matos, L. J., & Zelaya, E. C. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatria*, 77(4), 262. <https://doi.org/10.20453/rnp.v77i4.2195>
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estres Academico. *Revista de Psicología (Universidad de Antioquia)*, 3(2), 81–87. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Cartagena, M. (2008). *Relación entre la autoeficacia, el rendimiento escolar y los hábitos de estudio de secundaria*. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y cambio en Educación.
- Casuso, J. (2011). Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud (Tesis doctoral). Universidad de Málaga, Facultad de Enfermería, Fisioterapia, Podología y Terapia Ocupacional. Malaga, España.
- Correa, M. (1998). *Programa de hábitos de estudio para estudiantes de la segunda etapa de educación básica*. Caracas: Tesis de maestría: Universidad Pedagógica Experimental Libertador.

- Grajales, T. (2002). *Hábitos de estudio universitario*. Lima: Centro de Investigación Educativa.
- Hernández, S., & Fernández, C. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill.
- Luque, M. (2006). *Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del área de matemática de los alumnos de la I.E.S. de Cabana – 2006*. Puno: Tesis de grado.
- Martin, I. M. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes De Psicología*, 25(1), 87–99.
- Martínez Díaz, E. S. y Díaz Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10, (2): 11-22. Universidad de La Sabana, Cundinamarca, Colombia.
- Mazo, R., Londoño, K., Gutierrez, Y. (2013). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 13(2), 121–134.
- Mendoza, & Ronquillo. (2010). *La influencia de los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del 4º grado de educación básica de la escuela Rodrigo Riofrio Jiménez*. Universidad Nacional del Centro: Tesis de grado
- Mira, C., & López, M. (1978). *Hábitos de estudio en la escuela*. Trillas: México.
- Naranjo, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171. <https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>
- Ore. (2012). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primer año de la Universidad privada de Lima Metropolitana*. Lima: Universidad Privada de Lima.
- Portillo. (2003). *Metodología de la investigación científica*. Juan Gutemberg. Lima
- Poves, M. (1999). *Hábitos de estudio y rendimiento escolar en educación secundaria y bachillerato*. Córdoba: CPR de Montilla.
- Pulido Rull, M. a., Serrano Sánchez, M. L., Valdés Cano, E., Chávez Méndez, M. T., Hidalgo Montiel, P., & Vera García, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios 1. *Psicología y Salud*, 21(55), 31–37.
- Quinteros, L. (2010). *Formación de hábito de estudio y fortalecimiento de la autoestima*. México: Trillas.

- Rosales, J. G. (2016). Estres academico y habitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formacion superior de privada de Lima-sur., 1–123. Retrieved from http://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/AUTO_a0ba2cd37f6594ca3f6c81778d69f882/Details
- Tovar. (1993). *Efectos delos hábitos de estudio en el rendimiento académico de los alumnos de la escuela de formación deportiva “German Villalobos Bravo”*. Tesis de Maestría. Universidad Pedagógica Experimental Libertador Caracas. Caracas: Tesis de grado: Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
- Vicuña, L. (2002). Inventario de Hábitos de Estudio Casm 85-R-2002. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/Inventario-de-Habitos-de-Estudio-CASM>
- Vicuña, L. (1999). Inventario de Hábitos de Estudio Centro de Desarrollo e Investigación Psicológica de Lima.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general:	Independiente:	
¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudios de los estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019?	Determinar la correlación entre el estrés académico y los hábitos de estudio de los estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.	Existe correlación entre hábitos de estudio y estrés académico de los estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.	X: Estrés académico	Situaciones estresantes Manifestación física Manifestación psicológica Manifestación conductual
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Dependiente:	Planificación de estudio
¿Qué relación que existe entre la dimensión planificación de estudios de hábitos de estudios y el estrés académico de los estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019?	Determinar la correlación entre la dimensión planificación de estudios de hábitos de estudios y el estrés académico de los estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.	Existe correlación entre planificación de estudios de hábitos de estudio y estrés académico de los estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.	Y: Hábitos de estudio	Organización y distribución del tiempo
¿Qué relación que existe entre la dimensión organización y distribución del tiempo de hábitos de estudios y el estrés académico de los estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019?	Determinar la correlación entre la dimensión organización y distribución de tiempo de hábitos de estudios y el estrés académico de los estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.	Existe correlación entre organización y distribución de tiempo de hábitos de estudio y estrés académico de los estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.		Técnicas de estudio personal
¿Qué relación que existe entre la dimensión técnicas de estudio personal los hábitos de estudios y el estrés académico de los estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019?	Determinar la correlación entre la dimensión técnicas de estudio personal de hábitos de estudios y el estrés académico de los estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.	Existe correlación entre técnicas de estudio personal de hábitos de estudio y estrés académico de los estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque, 2019.		

Anexo 2: Matriz de operacionalización

VARIABLE	DEFINICION	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEM
Estrés académico	Proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta cuando el alumno se ve sometido en contextos académicos a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores que provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico	Situaciones estresantes	Exámenes	2, 15
			Exposiciones	4
			Intervenciones	6, 9
			Sobrecarga académica	3, 11, 12, 10, 14, 5, 8
			Competencia	1
			Ambiente físico	7
			Tiempo limitado	12
			Conflictos	13
		Manifestación física	Trastornos en el sueño	16
			Fatiga	17
			Dolores de cabeza	18
			Problemas digestivos	19
			Tics nerviosos	20
			Somnolencia	21
		Manifestación psicológica	Inquietud	22
			Depresión	23
			Ansiedad	24
			Concentración	25
			Irritabilidad	27
		Manifestación conductual	Miedo	26
			Conflictos	28
Aislamiento	29			
Desgano	30			
Desorden alimentario	31			
Fumar o beber	32			
Desarreglo personal	33			
Hábitos de estudio	Planificación de estudio	Ambiente	1	
		Lugar	2	
		Materiales	3	
		Orden	4	
	Organización y distribución del tiempo	Organización	5	
		Horas de estudio diario	6	
		Distribución de horario entre	7	

<p>individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar(p. 68). Además, indica que estos hábitos se organizan en jerarquías de familia de hábitos en función al número de refuerzos que las conductas hayan recibido, desarrollan diferentes niveles de potencial excitatorio, las de mayor intensidad serán las primeras en presentarse debido a que reciben menor tendencia inhibitoria. Desde este punto de vista el estudio es una situación específica en la cual el individuo emitirá un conjunto de conductas, que en el campo específico de las conductas no dependen del ensayo error y éxito accidental sino de las consecuencias que sus conductas producen en interacción fundamental con los profesores, quienes con la metodología de enseñanza y evaluación refuerzan selectivamente algunas conductas.</p>		distintas actividades		
		Horario de descanso	8	
	Técnicas de estudio personal		Toma de apuntes	9
			Técnica del subrayado	10
			Esquemas	11
	Resumen	12		

Anexo 3: Instrumentos

ENCUESTA INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

I.- INFORMACIÓN BÁSICA:

I.E.S.....

.....

GRADO.....EDAD.....SEXO.....FECHA.....

.....

II.- INVENTARIO:

INSTRUCCIONES: Señor o señorita estudiante, el presente cuestionario tiene el objetivo de reconocer el estrés académico que suele acompañar a estudiantes y por otro lado saber que hábitos de estudios se utilizan, agradeceré responder con sinceridad ya que su información será de gran utilidad para el trabajo de investigación que se pretende realizar, es completamente anónimo y confidencial. Durante el transcurso de este trimestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

a) Si ()

b) No ()

Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala de tipo Likert señala tu nivel de preocupación o nerviosismo.

Nada 0

Poco 1

Mucho 2

Bastante 3

Excesivo 4

SEÑALA CON UNA "X" CON QUÉ FRECUENCIA TE INQUIETARON LAS SIGUIENTES SITUACIONES O SI TUVISTE ALGUNAS REACCIONES QUE A CONTINUACIÓN TE PRESENTAMOS:

SITUACION	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1.- Competitividad entre compañeros					
2.- Realización de un examen					
3.- Sobrecargas de tareas					
4.- Exposición de trabajos en clases					
5.- Exceso de responsabilidad					
6.- Intervención en el aula					
7.- Ambiente físico desagradable					
8.- Sobrecarga académica					
9.- Falta de incentivos					
10.- Masificación de las aulas					
11.- Tiempo limitado para poder cumplir con las actividades académicas					
12.- Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas					
13.- Problemas o conflictos con los profesores					
14.- Realización de trabajos obligatorios para aprobar asignaturas					
15.- Evaluaciones					

SEÑALA CON UNA "X" CON QUÉ FRECUENCIA TUVISTE LAS SIGUIENTES REACCIONES:

SITUACION	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
16.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
17.- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
18.- Dolores de cabeza o migrañas					
19.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
20.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse					
21.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
22.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
23.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
24.- Ansiedad, angustia o desesperación					
25.- Problemas de concentración					
26.- Sentimiento de miedo					
27.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
28.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
29.- Aislamiento de los demás					
30.- Desgano para realizar las labores académicas					
31.- Aumento o reducción del consumo de alimentos					
32.- Fumas o bebes para olvidar					
33.- Descuido del arreglo personal					

CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO DIRIGIDOS A ESTUDIANTES

Instrucciones: estimado estudiante lea atentamente el siguiente cuestionario referidos a hábitos de estudio y conteste con sinceridad marcando con una X según corresponda.

- Siempre
- Casi siempre
- Casi nunca

Planificación de estudio	Escala		
	Siempre	Casi siempre	Casi nunca
1.- Estudio en un lugar fijo. (ambiente)			
2.- El lugar donde estudio tiene buena iluminación. (lugar)			
3. Tengo todos los materiales que requiero para estudiar. (materiales)			
4.- Mantengo ordenado el lugar donde estudio (orden)			
TOTAL			
Organización y distribución de tiempo	Escala		
	Siempre	Casi siempre	Casi nunca
5.- Organizo mi estudio, sin necesidad que me presiones.			
6.- Comienzo a estudiar todos los días a una hora fija.			
7.- Establezco el tiempo para estudio y el tiempo que voy a dedicar a distintas actividades.			
8.- Incluyo horas de descanso en mi plan de estudio.			
TOTAL			
Técnicas de estudio personal	Escala		
	Siempre	Casi siempre	Casi nunca
9.- Tomo apuntes de lo que estudio.			
10.- Subrayo lo más importante de lo que estudio.			
11.- Elaboro esquemas de lo que estudio			
12.- Hago resumen de los temas para estudiarlos.			
TOTAL			

Anexo 4: Validación de instrumentos

FORMATO DE INSTRUMENTO DE OPINIÓN DE EXPERTOS PARA ESTRÉS ACADÉMICO

DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE	CARGO O INSTITUCIÓN DONDE LABORA	NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<i>María Elena Hoy</i>	<i>UES José Antonio Enciso</i>	<i>Estrés Académico</i>

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno
Claridad	Utiliza términos claros y entendibles			✓	
Organización	Tiene una secuencia lógica			✓	
Suficiencia	Contiene las características en número y calidad.			✓	
Intencionalidad	Permite evaluar y valorar estrés académico.			✓	
Consistencia	Evalúa las dimensiones de estrés académico.			✓	
Coherencia	Existe relación entre las dimensiones, indicadores e índices.			✓	
Metodología	La estrategia responde al objetivo de la investigación.			✓	

II.- OPINION DE APLICABILIDAD:..... *De 2 a 4*

III.- PROMEDIO DE VALORACIÓN:..... *Bueno*

Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono
<i>Puno 30-24-19</i>	<i>41141061</i>	<i>[Firma]</i>	<i>961554170</i>

FORMATO DE INSTRUMENTO DE OPINIÓN DE EXPERTOS PARA HABITOS DE ESTUDIO

DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE	CARGO O INSTITUCIÓN DONDE LABORA	NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
MUNGUÍA GUEVARA Henry	IES ST JOSE P. ZUMITA Caceres	Habitos de Estudio

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno
Claridad	Utiliza términos claros y entendibles			X	
Organización	Tiene una secuencia lógica			X	
Suficiencia	Contiene las características en número y calidad.			X	
Intencionalidad	Permite evaluar y valorar estrés académico.			X	
Consistencia	Evalúa las dimensiones de estrés académico.			X	
Coherencia	Existe relación entre las dimensiones, indicadores e índices.			X	
Metodología	La estrategia responde al objetivo de la investigación.			X	

II.- OPINION DE APLICABILIDAD:..... *Si es apl. - bñ*

.....

III.- PROMEDIO DE VALORACIÓN:..... *Bueno*

Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono
<i>Pando</i> <i>30-04-19</i>	<i>41146061</i>		<i>961384170</i>

FORMATO DE INSTRUMENTO DE OPINIÓN DE EXPERTOS PARA ESTRÉS ACADÉMICO

DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE	CARGO O INSTITUCIÓN DONDE LABORA	NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Pauca Alvarez Marcelino	Universidad Privada Telesup	Estrés académico

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno
Claridad	Utiliza términos claros y entendibles			X	
Organización	Tiene una secuencia lógica			X	
Suficiencia	Contiene las características en número y calidad.			X	
Intencionalidad	Permite evaluar y valorar estrés académico.			X	
Consistencia	Evalúa las dimensiones de estrés académico.			X	
Coherencia	Existe relación entre las dimensiones, indicadores e índices.			X	
Metodología	La estrategia responde al objetivo de la investigación.			X	

II.- OPINION DE APLICABILIDAD:..... *Aplicable*

.....

III.- PROMEDIO DE VALORACIÓN:..... *Bueno*

Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono
			

FORMATO DE INSTRUMENTO DE OPINIÓN DE EXPERTOS PARA HABITOS DE ESTUDIO

DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE	CARGO O INSTITUCIÓN DONDE LABORA	NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Raucar Alvarez Marcelino	Universidad Privada Telesup	Habitos de estudio

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno
Claridad	Utiliza términos claros y entendibles			X	
Organización	Tiene una secuencia lógica			X	
Suficiencia	Contiene las características en número y calidad.			X	
Intencionalidad	Permite evaluar y valorar los hábitos de estudio.			X	
Consistencia	Evalúa las dimensiones de Hábitos de estudio.			X	
Coherencia	Existe relación entre las dimensiones, indicadores e índices.			X	
Metodología	La estrategia responde al objetivo de la investigación.			X	

II.- OPINION DE APLICABILIDAD:..... *Aplica*

.....

III.- PROMEDIO DE VALORACIÓN:..... *Bueno*

Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono
			

Anexo 6: Propuesta de Valor

Propuesta de valor	
Nombre de la propuesta	El estrés académico y hábitos de estudios en los estudiantes de la I.E.S. Agropecuario de Chacaneque del distrito de San Gabán, Carabaya, Puno, 2019
Proponente	Tesista: Gloria Merma Merma
Valor total del proyecto	S/. 5000.00 (cinco mil soles)
Departamento – ciudad de intervención	<p>Puno-Carabaya-Macusani, Distrito de San Gabán en la comunidad de Chacaneque.</p> <p>Identificar como los hábitos de estudios puede ampliar una mejoría frente al estrés académico y al mismo tiempo, implementar estos hábitos en aquellos estudiantes que no usan esta técnica para que tengan un mejor rendimiento académico.</p>