



UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP

FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**ESTRÉS Y HÁBITOS DE ESTUDIOS EN ESTUDIANTES DE
UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA CAÑETE, 2020**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTOR:

Bach. MIRANDA LEON, CINTHYA SOLEDAD

LIMA-PERÚ

2020

ASESOR DE TESIS

Dr. EUGENIO CRUZ TELADA

JURADO EXAMINADOR

Dra. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE
Presidente

Dra. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO
Secretario

Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTÁROLA
Vocal

DEDICATORIA

A mi familia, por el apoyo constante en todos estos años de estudios; a mis padres, por siempre estar aconsejándome; a mis hijas, que siempre han sido mi fuerza y mi mayor inspiración para alcanzar este objetivo.

A todas las personas que de una a otra manera estuvieron siempre presentes brindándome su apoyo moral y colaborando para alcanzar este objetivo.

AGRADECIMIENTO

A nuestro padre celestial, por permitirme llegar con salud y brindarme las herramientas necesarias para alcanzar mis objetivos.

A mis hermanos: Iván, Denis, Leticia, Keyla, Derreck ya que siempre fueron fuentes de inspiración y estuvieron siempre apoyándome para que culminar con éxito mi carrera.

Al Dr. Juan Bautista Caller Luna, por su apoyo en el curso de titulación y por su guía durante el desarrollo de la tesis.

A mi centro de estudios Universidad “Telesup”, por acogerme en sus aulas durante estos años de formación profesional; donde me brindaron muchas enseñanzas, valores y la oportunidad de conocer buenos amigos y excelentes profesionales.

RESUMEN

La presente investigación tiene como propósito establecer la relación entre Estrés y Hábitos de Estudios en estudiantes de la Institución Educativa Pública N° 20179 “Alejandro Baldomero Camacho Cuya”, se utilizó un diseño descriptivo correlacional, la muestra estuvo constituida por 119 estudiantes del tercero a quinto año de secundaria, cuyas edades fluctúan entre los catorce a diecisiete años, el mismo que se seleccionó mediante una muestra no probabilístico de tipo disponible.

La recolección de datos, se realizó con el Inventario SISCO de estrés académico Autor: Arturo Barraza Macias (2008) con Adaptación Peruana: Puestas et al. (2010) e Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85 de Luis Vicuña - Revisión 2018. Ambos instrumentos tienen validez y confiabilidad aceptables en el presente contexto. Para obtener la relación de variables se hizo uso de prueba de correlación r de Spearman. Los resultados demostraron que, el valor de p (Sig.=,159), fue mayor a 0.05; por lo tanto, se rechaza la hipótesis de investigación y se afirma que no existe correlación entre el Estrés académico y los Hábitos de estudio. Donde se observó una relación de $Rho (-,130^{**})$, siendo esta relación de tipo negativa y de grado bajo, según Guillén (2016). Lo cual indica que, en términos generales, aquellos estudiantes que poseen mayores niveles de Hábitos de estudio, presentaran menores niveles Estrés académico.

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

ABSTRACT

The purpose of this research is to establish the relationship between Stress and Study Habits in students of the Public Educational Institution N ° 20179 "Alejandro Baldomero Camacho Cuya", using a correlational descriptive design, the sample is made up of 119 students from third to fifth year of secondary school, whose ages fluctuate between fourteen and seventeen years of age, the same that was selected by means of a non-probabilistic sample of the available type.

The data collection was carried out with the SISCO Inventory of academic stress Author: Arturo Barraza Macias (2008) with Peruvian Adaptation: Porquecas et al. (2010) and CASM Study Habits Inventory - 85 by Luis Vicuña - 2018 Revision. Both instruments have acceptable validity and reliability in our context. Spearman's r correlation test was used to obtain the relationship of variables. The results show that the value of p (Sig. =, 159), which is greater than 0.05; therefore, the research hypothesis is rejected and it is stated that there is no correlation between academic stress and study habits. Where a Rho relationship (-, 130 **) is observed, this relationship being negative and low grade, according to Guillén (2016). This indicates that, in general terms, those students who have higher levels of Study Habits and have lower levels of academic stress.

Keywords: academic stress, Study habits, high school students

ÍNDICE DE CONTENIDO

CARÁTULA	i
ASESOR DE TESIS	ii
JURADO EXAMINADOR	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
ÍNDICE DE CONTENIDO	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE FIGURAS	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	16
1.1. Planteamiento del problema	16
1.2. Formulación del problema	19
1.2.1. Problema general	19
1.2.2. Problemas específicos	19
1.3. Justificación de la investigación	20
1.3.1. A nivel social	20
1.3.2. En lo teórico:	20
1.3.3. La justificación práctica:	20
1.3.4. Justificación metodológica:	20
1.4. Objetivos de la investigación	21
1.4.1. Objetivo general	21
1.4.2. Objetivos específicos	21
II. MARCO TEÓRICO	22
2.1. Antecedentes	22
2.1.1. Antecedentes nacionales	22
2.1.2. Antecedentes internacionales	26
2.2. Bases teóricas de la variable	29
2.2.1. Estrés	29

2.2.2. Hábitos de estudio	37
2.3. Definición de términos básicos	40
III. MÉTODOS Y MATERIALES	42
3.1. Hipótesis de la investigación	42
3.1.1. Hipótesis general	42
3.1.2. Hipótesis específicas	42
3.2. Variables de estudio.	43
3.2.1. Definición conceptual	43
3.2.2. Definición operacional	43
3.2.3. Operacionalización de la variable	44
3.3. Tipo y nivel de la investigación	45
3.4. Diseño de la investigación	45
3.5. Población y muestra de estudio.....	45
3.5.1. Población.....	45
3.5.2. Muestra.....	46
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	46
3.6.1. Técnicas de recolección de datos.....	46
3.6.2. Instrumentos de recolección de datos	46
3.7. Métodos de análisis de datos	49
3.8. Aspectos éticos	50
IV. RESULTADOS	51
4.1. Resultados descriptivos.....	51
4.2. Resultados a nivel inferencial	54
4.3. Contrastación de Hipótesis.....	58
4.3.1. Hipótesis general	58
4.3.2. Hipótesis específicas	59
V. DISCUSIÓN.....	62
VI. CONCLUSIONES	68
VII. RECOMENDACIONES.....	69
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	70
ANEXOS	74
Anexo 1: Matriz de consistencia	75
Anexo 2: Operacionalización de la variable	76

Anexo 3: Instrumentos	77
Anexo 5: Validación del instrumento.....	83
Anexo 6: Base de datos.....	86

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Distribución según sexo.	51
Tabla 2.	Distribución según edad.	52
Tabla 3.	Distribución según año de estudios.	53
Tabla 4.	Prueba de bondad de ajuste (Kolmogórov-Smirnov) o contraste de normalidad.	54
Tabla 5.	Prueba de bondad de ajuste (Kolmogorov-Smirnov) o contraste de normalidad.	55
Tabla 6.	Confiabilidad del instrumento	57
Tabla 7.	Validez por juicio de expertos.	57
Tabla 8.	Correlación no paramétrica entre el Estrés académico y los hábitos de estudio.	58
Tabla 9.	Correlación entre la dimensión síntomas y los Hábitos de estudio.	59
Tabla 10.	Correlación entre la dimensión estresores y los Hábitos de estudio ...	60
Tabla 11.	Correlación entre la dimensión afrontamiento y los Hábitos de estudio	61

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución de sexo	51
Figura 2. Distribución según edad.....	52
Figura 3. Distribución según año de estudios.....	53

INTRODUCCIÓN

La calidad de la educación en la actualidad se constituye en una demanda de la sociedad y tiene su razón en el servicio que presta a la misma. Por tal razón, es prioritario que, en cada institución educativa se fortalezcan los planes de mejora continua que permita adaptarse a las necesidades de los estudiantes y del contexto.

En América Latina, la mayoría de los países del continente están ubicados en el tercio inferior del listado, eso demuestra que aún hay mucho por mejorar en los sistemas educativos, es necesario perfeccionar experiencias exitosas de otros países o, en todo caso, innovar procesos que den mejores resultados.

Respecto de ello, podría decirse que, la calidad de la educación es por lo menos más que aceptable, cuando permite satisfacer las aspiraciones de los estudiantes en el nivel académico y de los demás sectores de la sociedad, verificándose que se alcanzan las metas previstas en temas culturales, recursos, procesos, oportunidades y demás; finalmente, es lo que evalúan la llamada calidad educativa.

La educación peruana, luego de los diferentes estudios y mediciones sobre calidad educativa, atraviesa por una etapa crítica en cuanto a resultados favorables, tal como se puede inferir luego de las publicaciones de las evaluaciones internacionales PISA, donde muchos países ostentan los primeros lugares producto de sus políticas y los modelos educativos implementados a todo nivel. A pesar de varias versiones de la evaluación PISA, se nota que solo pocos países logran ascender levemente en la ubicación de este ranking, el grupo de los primeros lugares aún se mantiene en dicha posición, lo que denota los esfuerzos por superar su posición o mantenerse en los mejores lugares.

En nuestro país, es común escuchar en la población la desazón por los estresores académicos y los hábitos de estudio que brinda el Estado a su población, los cuales derivan de una serie de factores que, de manera complicada, podría revertirse en un largo plazo, haciendo casi imposible una mejora en el corto plazo.

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo, establecer la relación entre Estrés y Hábitos de Estudios en estudiantes de la Institución Educativa Pública N° 20179 “Alejandro Baldomero Camacho Cuya “, se utilizó un diseño descriptivo correlacional. La muestra estuvo constituida por 119 estudiantes del tercero a quinto año de secundaria. En el contexto internacional, el estrés en estudiantes está propenso a incrementarse, ya que constantemente se desempeñan roles y hábitos, siendo estas actividades regidas por elevados niveles de exigencia y eficacia; los cuales se rigen por los estándares de calidad y aprendizaje a nivel académico. Existen investigaciones donde se da a conocer que, más del 25 % de personas padece de cuadros elevados de estrés, se presume que, en las localidades más de la mitad de los individuos padecen de alguna dificultad a nivel emocional y fisiológico; desprendido del cuadro de estrés. (Caldero, Pulido y Martínez, 2007).

Los niveles de estrés en escolares tienden a ser la réplica generalizada del cuerpo (plano emotivo, del pensamiento, comportamiento y la fisiología) que se da ante cualquier impulso que denote ansiedad y esté vinculado al ámbito de la educación. Esto se da cuando el estudiante atraviesa hechos donde se les complica hallar adecuadas o diversas variantes de solución. (Polo, Hernández y Pozar, 2006)

Ante esta necesidad, el presente trabajo de investigación se plantea bajo los siguientes capítulos:

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación, describe puntos esenciales como el planteamiento del problema, los objetivos, la justificación desde el aspecto teórico, práctico y metodológico y la importancia del problema presentado.

Capítulo II. Marco teórico, se encuentran los antecedentes internacionales y nacionales que son utilizados para sustentar el estudio, además de las teorías de cada variable y la definición de los términos.

Capítulo III. Se analiza la variable de trabajo con su respectiva Operacionalización, a su vez, se analiza la metodología de la investigación, se identifica el tipo, diseño y el método de la investigación, la población y muestra, las técnicas e instrumentos para la recolección de datos, también las técnicas del procesamiento de la información, técnicas de estadísticas y aspectos éticos.

En el capítulo IV. Se abordan los resultados, discusión y las principales conclusiones y las recomendaciones. También, se incluyen las referencias bibliográficas y los anexos de investigación.

I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

Esta adquisición de los conocimientos resulta una herramienta esencial para todas las personas, debido a que aprender conocimientos y destrezas vuelve a los individuos más competentes, prepara a los adolescentes para enfrentarse a los retos del mañana. Así mismo, el estudio es una de las herramientas con las que se cuenta tanto desde el ámbito pedagógico como el psicológico para fortalecer habilidades sociales y desarrollar individuos saludables que fortalezcan una convivencia en armonía. Es por ello que, los hábitos de estudio resultan una variable psicológica importante (Lamas, 2015; Naviea, 2015). A nivel mundial, existen reportes que permiten comprender la magnitud de los problemas generados a partir del déficit en los hábitos de estudio, en este sentido, Pertusa, Sanz –frias, Salinero, Pérez – Gómez y García –pastor (2018) tras analizar a 1348 adolescentes en Barcelona (España), afirman que, los hábitos saludables predicen un buen rendimiento académico. Por su parte, Sepúlveda y Lucía (2017) señalan que, en México existe un gran problema con el manejo de las técnicas de estudio encontradas en los adolescentes, esto genera que toda la información a la que se puede acceder por las nuevas tecnologías resulte desaprovechada, conclusión a la que también llegó Bedolla (2017) tras el análisis de un grupo de adolescentes de Acapulco (México).

En Ecuador, Vargas, Barahona y Eugenievna (2017) concluyeron tras analizar a 250 estudiantes, que la ausencia de hábitos de estudio sería la responsable del bajo rendimiento académico. Asimismo, Dichos (2018) identificó que en Quito (Ecuador), aquellos adolescentes con mayor nivel de hábitos de estudio tienden a obtener mejor rendimiento académico, sin embargo, el 64.2% presentó un nivel de tendencia negativo. En Chile, Schiefelbein y Lecaros (2017) mencionan que, cada vez son más los estudiantes que ingresan a la universidad con menor conocimiento del ideal, esto como consecuencia del déficit en los hábitos de estudio y el sistema educativo chileno por desarrollarlo. Además, el 3.8% lee menos de una lectura convencional completa, el 15.1% no escribe o hace llegar sus dudas al docente y el 20.8% dedica menos de una hora a leer.

A nivel nacional, zarate (2018) tras analizar a un grupo de adolescentes en san juan de Miraflores, identificó que, el 3.0% presentó un nivel negativo, 15.0% un nivel malo y el 35.0% tendencia negativa, además, explicó que estos estudiantes presentarían déficit en el uso de materiales para adquisición de conocimientos. Francy (2018) identificó que, en estudiantes de quinto año de secundaria, el 16.8% presentó hábitos de estudio negativo, y el 8.2% con tendencia negativa. Así mismo, Vargas, talledo-ulfe, Heredia, Quispe-colquepisco y Mejía (2017) realizaron un estudio dirigido a 1.922 estudiantes de siete departamentos del Perú y hallaron que, la ausencia de hábitos de estudio genera incertidumbre, mayor estrés y mal manejo de los horarios; siendo estos, predictores de la depresión. Por otro lado, tener hábitos de estudio reduce la angustia y genera una rutina académica mucho más organizada y armoniosa.

Muchas veces, la ausencia de hábitos de estudio viene acompañada del poco interés de los alumnos causando estrés, es decir un bajo nivel de motivación académica, los adolescentes motivados emplean esfuerzo y energía para alcanzar sus objetivos (Hernández, 2014, acosta 2013, naranjo 2009) por lo tanto, el estudio de la motivación académica resulta clave para las comprensiones de estos bajos hábitos de estudio, reportados estudios previos.

Este estudio propone relacionar los hábitos de estudio y estrés académico como las variables importantes, que tendrán la posibilidad de ampliar el conocimiento, en el contexto de la educación escolar de estudiantes de nivel secundario.

Los hábitos de estudio se han convertido en un tema importante para muchos profesores, porque a este desnivel los docentes no son capaces de realizar clases dinámicas y motivadoras donde ven el rendimiento de muchos alumnos al final, sigue siendo mediocre.

En la investigación que se aplicó en el colegio, se tiene conocimientos previos del que no se desarrollan horas de reforzamiento académico, no existe motivación por la lectura de parte de los docentes hacia los alumnos, teniendo como consecuencia una falta de interés. También, se identifica carencia de logística

(Biblioteca, material audiovisual), dándole mayor importancia a lo técnico que lo académico.

Una de las cosas asociadas al fracaso escolar es el desconocimiento que tienen los alumnos de educación básica, media y universitaria, de métodos para aprender un buen hábito de estudio.

Los hábitos no consisten en estar muchas horas sentados frente a un libro, pero sí en ver cuáles son las tareas más importantes para resolver y cuáles son aquellas tareas y habilidades más difíciles de aprender. Teniendo claro esto, el alumno estará en condiciones de preparar un plan de trabajo diario que le ayude a responder satisfactoriamente sus trabajos escolares.

El análisis de los hábitos de estudiantes nos brinda casos muy frecuentes en los que se pasan más de tres horas, desde que un estudiante se levanta por la mañana y se pone a estudiar. A continuación, se proporcionará una lista para realizar un hábito de estudio adecuado.

Crear una rutina de estudio. Usar un horario para apuntar todas las actividades y las fechas asignadas para exámenes, trabajos. También, se pueden dividir los trabajos muy extensos o complicados en subtareas pequeñas y manejables que le permite al estudiante ir avanzando sin agobiarse tanto, incluyendo tiempo para dormir, hacer ejercicios físicos y actividades sociales. Además de revisar cada día los apuntes de clase, ayudará a afianzar contenidos y comprender mejor los nuevos temas.

Habilitar un lugar para el estudio, escoger el mejor lugar y momento del día para estudiar, lo ideal sería estudiar sin distracciones (televisión, ruidos, olores, etc.), en un lugar ordenado, bien aireado y con buena luz.

Emplear estrategias para recordar las ideas clave, realiza resúmenes, lee otra vez el cuaderno, graba las clases, fichas, subraya textos, apunta las notas que ayuden a recordar una serie de conceptos.

Por lo tanto, es necesario que los estudiantes sepan qué estrategias de aprendizaje emplearan con mayor frecuencia y cómo estas les pueden ayudar a

optimizar los hábitos de estudio para lograr mejores resultados académicos. Es necesario incorporar estrategias efectivas para evitar el estrés académico.

Entonces, se puede decir que, es importante que los estudiantes identifiquen y empleen estrategias de aprendizaje adecuadas para aprender. Para ello, es necesario el planeamiento de las actividades que se deben realizar para un buen hábito de estudio significativo, pues se observa que muchos estudiantes sobre todo en sus primeros años de estudio desconocen formas correctas de estudiar y es ahí donde se debe poner atención, ya que los estudiantes pueden poner todo su esfuerzo, pero muchas veces no es suficiente. Por lo tanto, es en los primeros años, cuando los colegios deben atender estas necesidades y demandas para evitar que los estudiantes se vean debilitados con sus esfuerzos y lleguen a situaciones de ansiedad, angustia, estrés académico y finalmente lleguen a situaciones de ausentismo y deserción.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

PG ¿Cuál es la relación entre el Estrés académico y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública Cañete, 2020?

1.2.2. Problemas específicos

PE 1 ¿Cuál es la relación entre la dimensión síntomas y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública Cañete, 2020?

PE 2 ¿Cuál es la relación entre la dimensión estresores y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública Cañete, 2020?

PE 3 ¿Cuál es la relación entre la dimensión afrontamiento y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública Cañete, 2020?

1.3. Justificación de la investigación

La presente investigación permitirá demostrar la relación que existe entre estrés académico y los hábitos de estudio, a fin de identificar, intervenir, prevenir y entrenar estas áreas.

1.3.1. A nivel social

Los resultados a alcanzar serán de beneficios para mejorar las relaciones las competencias conductuales y emocionales de los docentes y estudiantes en beneficio de la Institución Educativa, ya que mejorará las acciones de tutoría, orientación educativa y convivencia escolar. A fin de facilitar el proceso de enseñanza y aprendizaje, por lo que se establecen las justificaciones pertinentes.

1.3.2. En lo teórico:

Para presentar este propósito de justificación del estudio se revisará las teorías que explican desde diferentes perspectivas las variables y la relación que existe entre estrés académico y los hábitos de estudio. El presente estudio tiene fundamentos teóricos que dan respaldo a la investigación.

1.3.3. La justificación práctica:

Como aspecto práctico, este trabajo se justifica a razón de que se implemente la realización de talleres que promuevan un adecuado nivel de manejo del estrés académico y los hábitos de estudio. Además de establecer estrategias para afrontar dicho problema. También, va a favorecer para la aplicación de estrategias preventivas, a fin de disminuir los riesgos que sean perjudiciales en el aspecto familiar, personal y social, logrando una mejor calidad de vida y satisfacción personal.

1.3.4. Justificación metodológica:

La importancia desde este punto de vista es que el presente estudio científico, llevará a ejecución la aplicación de instrumentos de medición con evidencias de validez y confiabilidad adecuadas a nuestro contexto en estudiantes de una Institución Educativa Pública, con el fin, de analizar su funcionamiento y

comportamiento psicométrico en términos de su validez, confiabilidad y adaptación para estas poblaciones de estudio.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

OG Determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020.

1.4.2 Objetivos específicos

OE 1 Hallar la relación entre la dimensión síntomas y los hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020.

OE 2 Identificar la relación entre la dimensión síntomas y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020.

OE 3 Analizar la relación la entre la dimensión síntomas y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes nacionales

Escajadillo (2019), presentó la investigación titulada, estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra – Los Olivos, 2018, tuvo como objetivo general, determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095. El método empleado fue hipotético deductivo, tipo de investigación básica, de nivel correlacional, de enfoque cuantitativo; de diseño no experimental transversal. La población estuvo formada por 235 estudiantes, la muestra por 149, el muestreo fue de tipo probabilístico. La técnica empleada para recolectar información fue la encuesta, y los instrumentos de recolección de datos fueron los cuestionarios Inventario Sisco de estrés académico y el Inventario Casm 85 hábitos de estudio. Los cuales fueron debidamente validados a través de juicios de expertos y determinado su confiabilidad a través del estadístico de fiabilidad (Alfa de Cronbach, KR-20). Se concluyó que, (a) hubo relación entre las variables estrés académico y hábitos de estudio, ya que se obtuvo una asociación estadística significativa ($Rho = 0,840$) entre las mismas, (b) la dimensión estresores del estrés académico mostró una relación positiva considerable ($Rho = ,773$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con la variable hábitos de estudio, (c) la dimensión síntomas del estrés académico presentó una relación positiva media ($Rho = 596$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con la variable hábitos de estudio y (d) la dimensión las estrategias de afrontamiento del estrés académico mostró una relación positiva considerable ($Rho = 744$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con la variable hábitos de estudio.

El antecedente descrito es importante para el estudio a realizar porque trabajó con las variables estrés académico y hábitos de estudio, la metodología similar, la muestra son estudiantes del nivel secundaria, además, los instrumentos de medición a emplear son los mismos del referido estudio.

Gálvez y García (2016) presentaron la tesis, hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de Enfermería. Universidad Nacional de Trujillo, 2016, el cual fue de forma cuantitativo de tipo descriptivo, correlacional y de corte transversal. Se realizó con el objetivo de, determinar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de Enfermería. Universidad Nacional de Trujillo, 2016. La muestra que estuvo constituida por 60 estudiantes que cursaron el V ciclo en la facultad de enfermería seleccionados según los criterios de inclusión establecidos, a quienes se aplicó el inventario de hábitos de estudio e inventario SISCO del estrés académico. Para el análisis estadístico se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson. Concluyó que, el 86.7% de estudiantes presentó hábitos de estudio de nivel regular, el 8.3% nivel malo y el 5% nivel óptimo; y el 85% de los estudiantes presentó estrés académico de nivel medio, el 10% nivel bajo y el 5% nivel alto. Se demostró que, hubo relación significativa $p=0.74$ entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de la facultad de Enfermería.

Este antecedente es importante para el estudio a realizar porque empleó las dos variables de estudio, en estudiantes de secundaria, siendo los dos instrumentos los mismos que se aplicaron, además, los resultados son parecidos a los que se espera alcanzar

Núñez, (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018. El objetivo de esta investigación fue, analizar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de 4° y 5° grado de educación secundaria de la institución educativa Guillermo Billinghurst en Puerto Maldonado, Madre de Dios. La investigación fue de tipo no experimental transaccional o transversal, con una población conformada por 135 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron, el Inventario SISCO, el cual contó con 33 ítems, una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.90. Asimismo, se utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 que constó de 55 ítems, con respuestas dicotómicas, los cuales se encuentran agrupados en cinco dimensiones. Para el análisis de datos, se usó el software estadístico de SPSS 25. Los resultados revelaron que, hubo relación entre ambas variables con un grado de intensidad bajo entre el estrés académico y los hábitos

de estudio, siendo ($r=203$, $p < 0.042$); al realizar el análisis de la dimensión Estresores y Hábitos de estudio, no se halló relación significativa ($r = 168$, $p < 0.093$). Con respecto a la dimensión Reacciones físicas y Hábitos de estudio, no hubo relación significativa ($r = 0.175$, $p < 0.080$); con relación a la dimensión Reacciones psicológicas y Hábitos de estudio, se evidenció relación significativa ($r = 0.233$, $p < 0.019$); para la dimensión Reacciones comportamentales, se halló una relación significativa ($r = 0.273$, $p < 0.006$) y con relación a la dimensión Estrategias de afrontamiento, no hubo relación significativa ($r = - 0.048$. $p < 0.636$).

El antecedente mencionado es importante para el estudio a realizar porque trabajó con las variables Estrés Académico Y Los Hábitos De Estudio, la metodología fue similar, la muestra son estudiantes de secundaria, y el instrumento son los mismo a utilizar.

Quispe y Ramos. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín. El presente trabajo tuvo como objetivo general, establecer la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín. La muestra estuvo compuesta por 152 estudiantes, de los cuales 105 son de Psicología y 47 de Ingeniería de Minas; así mismo, 101 mujeres y 51 varones. Los instrumentos utilizados fueron, el Inventario SISCO y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Como resultado, se halló una relación inversamente proporcional entre las dimensiones de estrés académico y los niveles de hábitos de estudio; es decir, a mayor presencia de estresores, menor el nivel de hábitos de estudio.

Este estudio es importante porque trabajó con las variables Hábitos De Estudio y Estrés Académico, siendo la metodología similar, la muestra de estudio los estudiantes de secundaria, así como los instrumentos de medición de ambas variables se utilizaron, además, los resultados son parcialmente parecidos a lo que se pretende alcanzar.

Reyes. (2017). Estrés académico y estrategias de aprendizaje en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Pedro Gálvez Egúsquiza – Lima, 2016 (Tesis de Maestría en Investigación y Docencia

Universitaria). Escuela de Posgrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú. La presente investigación tuvo como objetivo, determinar la relación entre las variables estrés académico y estrategias de aprendizaje en estudiantes de los dos últimos grados de educación secundaria de un colegio estatal de Lima. Esta es de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y de nivel aplicado. El diseño es correlacional pues se pretende hallar las relaciones estadísticamente significativas entre ambas variables. La muestra fue de tipo intencional conformada por 83 estudiantes de cuarto y quinto grado de educación secundaria. La técnica de recolección de datos fue la encuesta y los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Estrés Académico (CEA) y el Cuestionario de Evaluación y Diagnóstico de las Estrategias de Aprendizaje (CEDEA). Se llegó a la conclusión que, hubo relación negativa y débil ($r=-0.282$) pero estadísticamente significativa ($p<0.05$) entre las variables estrés académico y estrategias de aprendizaje; lo que significa que hubo una tendencia ligera para considerar que a mayor estrés académico, menos probabilidades de que los estudiantes desarrollen y hagan uso de estrategias que favorezcan el logro de aprendizajes.

Este antecedente es importante para el estudio a realizar porque empleó las dos variables de estudio, en estudiantes de secundaria, siendo los dos instrumentos los mismos que se aplicaron y los resultados parecidos a los que se espera alcanzar

Rosales. (2016). Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de formación superior Pública de Lima sur. El presente estudio tuvo como objetivo, establecer la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología del I al IV ciclo de un centro de formación superior de Lima-Sur. La muestra estuvo conformada por 337 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de los cuatro primeros ciclos, de ambos sexos y cuyas edades fluctuaban entre los 16 y 31 años. El diseño de investigación fue correlacional y el tipo no experimental transversal. Los instrumentos administrados para la recolección de datos fueron el Inventario Sisco de Estrés Académico y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Los resultados obtenidos mostraron que, el 80,50 % presentó un nivel promedio del estrés académico; y el 78,99 %, un nivel promedio de hábitos de estudio. Así mismo, se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre

el estrés académico y los hábitos de estudio. Al analizar si las variables sociodemográficas establecían diferencias a nivel de ambas variables, se encontró que el sexo estableció diferencias en las áreas estrés físico, psicológico y estrés académico total (es mayor en las mujeres). La edad estableció diferencias significativas en hábitos de estudio y estrés académico. El ciclo estableció diferencias en el estrés académico, encontrándose que los alumnos del 3er ciclo tienen mayor estrés académico en el área estresores; asimismo, a nivel de los hábitos de estudio, se encontró que los estudiantes de 1er y 3er ciclo tuvieron mejores hábitos de estudio.

Este estudio es importante porque trabajó con ambas variables de estudio, siendo la metodología similar, la muestra de estudio los estudiantes de secundaria, así como los instrumentos de medición de ambas variables se utilizaron, además, los resultados son parcialmente parecidos a lo que se pretende alcanzar.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Fernández. (2018). Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior. El objetivo del trabajo fue determinar si existe correlación entre el grado de estrés académico y el rendimiento escolar de estudiantes de educación media superior. Adicionalmente, identificar si hay diferencias en el estrés en función del sexo, semestre y carrera; e identificar factores de «susceptibilidad hacia el estrés» y «contexto académico», con mayor presencia. El estudio se desarrolló en un instituto tecnológico de Aguascalientes (México), con una muestra de 179 estudiantes. Los resultados evidenciaron, una correlación negativa significativa entre estrés académico y rendimiento escolar, y que existe mayor grado de estrés en estudiantes varones, de tercer semestre e Informática. Los factores de «susceptibilidad hacia el estrés» y «contexto académico» con mayor presencia, son la búsqueda de ayuda para solucionar problemas, el auto concepto sobre habilidades, la poca tolerancia a la frustración, las condiciones físicas del plantel, la exigencia académica y la sensación de dedicar más tiempo del necesario al estudio.

García y Escalera. (2011). El estrés académico una consecuencia de las reformas educativas del nivel medio superior. Tuvo como objetivo, determinar si el

nivel de estrés en estudiantes del nivel medio superior de una institución Pública y demostrar si hay diferencia con relación al género, semestre y bachillerato que cursan los alumnos, asimismo identificar los factores estresantes que contribuyen al aumento del nivel de estrés. La información se obtuvo a través del cuestionario SISCO. Para analizar los datos se utilizaron medidas de tendencia central, un análisis ANOVA y un análisis de regresión lineal. Los resultados permiten afirmar que: el nivel de estrés en los estudiantes es significativo, no hay diferencia en el nivel de estrés con relación al nivel y bachillerato que cursan los alumnos, pero el nivel de estrés en los hombres y mujeres es diferente y la sobrecarga de trabajo, gente que no trabaja en el equipo, el tiempo limitado para entregar los trabajos reprobar una materia y los proyectos largos son factores que contribuyen al nivel de estrés.

Esta investigación es importante porque trabajó con las variables de estudio, siendo la metodología similar y la muestra de estudio fueron estudiantes de Instituciones Educativas Publicas.

Owolabi. Owoyele & Ojo (2018). Stress, study habits and students' academic performance in Ogun state senior secondary schools. Es una investigación sobre el estrés, el hábito de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes en las escuelas secundarias superiores. El objetivo fue, mejorar la comprensión de los factores que influyen en el rendimiento académico, especialmente el estrés y los hábitos de estudio, con el fin de recomendar medidas que puedan mediar sus influencias y mejorar el rendimiento académico de los estudiantes. Para lograr estos objetivos, se plantearon y respondieron cuatro preguntas de investigación en el estudio, a través de una encuesta descriptiva que involucra una muestra representativa. Dos instrumentos de investigación; En el estudio se utilizaron la Escala de estrés percibido con un coeficiente de fiabilidad de 0,92 y el Inventario de hábitos de estudio (SHI) con un índice de coeficiente de fiabilidad de 0,83. Además de los dos instrumentos, los puntajes promedio de los participantes en sus últimos exámenes finales se utilizaron como medidas de su rendimiento académico. Los resultados revelaron contribuciones compuestas y relativas de cada una de las dos variables independientes (hábito de estudio y estrés) a la predicción del rendimiento académico de los estudiantes masculinos y femeninos. Por lo tanto, se

recomienda que todos los estudiantes, independientemente de su género y niveles educativos, estén expuestos a las habilidades de manejo del estrés y se los aliente a adoptar buenos hábitos de estudio para mejorar su rendimiento académico

Esta investigación es importante porque trabajó con ambas variables de estudio, siendo la metodología similar, la muestra de estudio los estudiantes de secundaria, así como los instrumentos de medición de ambas variables. Además, los resultados son parcialmente parecidos a lo que se pretende alcanzar.

Quito, et al., (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. Revista Electrónica de Psicología La presente investigación hace referencia a la presencia de estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Pencas” en la ciudad de Cuenca, provincia del Azuay y de la Unidad Educativa PCEI “Chimborazo” del cantón Chunchi-Capzol perteneciente a la provincia de Chimborazo, durante el período 2016-2017. Este trabajo tuvo como objetivo, caracterizar el estrés académico, para lo cual se realizó un estudio de tipo descriptivo, observacional y transversal, con una muestra no probabilística por conveniencia de tipo intencional, en la cual participaron 60 estudiantes de tercero de bachillerato, con edades comprendidas entre 16 a 18 años de ambos géneros. Se utilizó como instrumento de estudio el Inventario SISCO de Estrés Académico, el cual permitió evidenciar la presencia de estrés en aproximadamente en el 90% de la muestra, en cuanto a su intensidad predominó de moderado a profundo, además fueron identificados como estresores relevantes la personalidad y evaluación del docente, la competencia entre compañeros; sin hallar diferencias significativas en su distribución por edad y sexo.

Esta investigación es importante porque trabajó con las variables de estudio, Siendo la metodología similar, la muestra de estudio los estudiantes de secundaria, así como los instrumentos de medición de ambas variables se utilizaron. Además, los resultados son parcialmente parecidos a lo que se pretende alcanzar

Rajesh. (2019). A Study to Assess the Influence of Study Habits on Stress Among Adolescents in Selected Junior Colleges of Badrachalam. Indian, tuvo como objetivo evaluar la influencia de los hábitos de estudio sobre el estrés entre los

adolescentes en colegios secundarios elegidos de Badrachalam, India. Se adoptó un enfoque de investigación no experimental con diseño de investigación descriptivo. Se usó una técnica de muestreo por conveniencia para seleccionar a los participantes (n=100) estudiantes de un colegio secundario en Badrachlam. Los hábitos de estudio fueron evaluados por el Inventario de Hábitos de Estudio del Dr. BV Patel y para evaluar nivel de estrés, se utilizó la Escala de Estrés de Reddy y Reddy. Se analizaron los datos recopilados. Entre los 100 estudiantes estudiados, 8 (8%) tenían malos hábitos de estudio, 16 (16%) tenían hábitos de estudio moderados y 76 (76%) tenían buenos hábitos de estudio. 12 (12%) tenían bajo nivel de estrés, 72 (72%) tenían un nivel moderado de estrés, 16 (16%) tenían un alto nivel de estrés. Este estudio también mostró que había una correlación negativa moderada estadísticamente significativa (-0,703) a un nivel de 0,01 entre los hábitos de estudio y el nivel de estrés entre adolescentes en colegios secundarios. Las enfermeras que trabajan en áreas clínicas y comunitarias deben comprometerse a abordar las características psicofísicas, conductuales y emocionales de los adolescentes para que ayuden a reducir los problemas psicosomáticos, tales como: ansiedad, tensiones, frustraciones y trastornos emocionales en la vida cotidiana, así como ayudar a desarrollar el éxito académico, la salud mental, la participación en actividades extracurriculares y la capacidad de formar relaciones entre pares. Esto desarrollará la práctica de buenos hábitos de estudio y disminuirán el nivel de estrés entre los adolescentes.

La importancia del presente estudio rescata las principales características académicas que se dan con estudiantes adolescentes y púberes.

2.2. Bases teóricas de la variable

2.2.1. Estrés

El término estrés se utiliza para describir las respuestas físicas, emocionales, cognitivas y conductuales a eventos que se evalúan como amenazantes o desafiantes. Hay muchos diferentes tipos de estrés que los estudiantes enfrentan en las escuelas. La mayoría de ellos se centran en cuestiones académicas. El estrés académico entre los adolescentes ha sido un tema de interés durante muchos años. Las experiencias de alto estrés de los adolescentes se deben a

diversos estresores. Cuando el estrés se percibe negativamente o se convierte en excesivo, puede afectar tanto la salud y el desempeño académico.

Osorio, M. (2016). Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico.

Para la Universidad de Chile (2020), el estrés académico es la reacción normal que existe frente a las diversas exigencias y demandas a las que se enfrenta el estudiante en la universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción activa y moviliza para responder con eficacia y conseguir alcanzar las metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, existen demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir el rendimiento.

A) Estresores académicos

Las exigencias que pueden dar origen al estrés son de dos tipos:

- 1) Exigencias Internas:** es decir, las que se realiza uno mismo cuando es muy autoexigentes, tiene altas expectativas de logro, necesita mantener el control y se esfuerzan en ellos, entre otros.
- 2) Exigencias Externas:** es decir, las que presenta el entorno, dentro de las cuales destacan tener que entregar trabajos y rendir pruebas y exámenes en un tiempo acotado; realizar trabajos en grupo; exponer frente al curso (disertaciones); no entender contenidos abordados en la clase; tiempo limitado para las obligaciones académicas, entre otros.

B) Estresores no académicos

Además de lo académico, se debe considerar una serie de situaciones vitales que estresan y repercuten en el estado emocional y físico. Entre estas situaciones estresantes más comunes, se hallan la separación, lesión, enfermedad personal, matrimonio, despido del trabajo, jubilación, reconciliación de pareja, cambio de salud de un miembro de la familia, adicción y/o alcoholismo (propio o de alguien cercano), embarazo, incorporación de un nuevo miembro a la familia, muerte de un amigo, problemas legales o cambios en los hábitos y costumbres (alimenticios, vivienda, etc.).

Arias, W. (2012). El estrés viene a ser el conjunto de alteraciones que se producen en el organismo como respuesta a determinadas situaciones, el cual ha sido estudiado desde distintas áreas, especialmente en la medicina y la psicología. Es así, como se evidencia un campo investigativo amplio que aborda el estrés desde factores internos o externos que llegan a evidenciarse en las actividades fisiológicas del ser humano. En algunos casos, estas alteraciones son producidas por la carga a nivel laboral, falta de toma de decisiones, carencia de apoyo, falta de recursos, entre otros (Arias, 2012).

Martín (2007) refiere que, el estrés académico es un fenómeno complejo que implica un conjunto de variables relacionadas entre sí, dentro de las cuales distingue: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, ya que muchas veces lo que estresa no es necesariamente aquello que puede originarlo sino más bien lo que se piensa de ello, un tercer lugar se atribuye a los moderadores del estrés académico y los efectos de este; dentro de las variables moderadoras observamos las biológicas entre las que se encuentran la edad, el género y las psicosociales como estrategias de afrontamiento y de apoyo social. Las variables indicadas surgen en la universidad, donde el estudiante puede presentar una falta de control sobre su entorno, ya que está expuesto a situaciones estresantes, aunque sea de manera transitoria, altamente generador del fracaso académico en dicho contexto.

Barraza (2005) señala 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 que van a realizar en el ámbito académico” (p.16).

Así mismo, 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.

Según Maldonado, Hidalgo y Otero (2000), el estrés es un desequilibrio que se da a nivel interno en el organismo al no poseer los recursos necesarios para enfrentar los retos de la vida cotidiana. El perder la homeostasis a nivel corporal, afecta los mecanismos de respuesta a nivel físico, motor y cognitivo, lo cual puede desencadenar bajo rendimiento en diferentes áreas una de ellas en el ámbito académico. Por tanto, es necesario estar atento al desempeño de los estudiantes al interior de la clase a fin de acompañarlos asertivamente en el desarrollo de habilidades que les permitan lograr sus objetivos académicos sin que el estrés sea un obstáculo para alcanzarlos.

Forero, López, y Pardo (2004) establecen que, el estrés es frecuente en el contexto socioeducativo, donde se evidencian diferentes conflictos y amenazas que los estudiantes enfrentan en su cotidianidad al interior de las aulas, en la interacción con sus compañeros y con sus educadores, pero también es evidenciado en su vida familiar y social. Desde luego, los estudiantes generan expectativas alrededor de tales situaciones, lo cual, conlleva al enfrentamiento y la lucha por alcanzar metas o logros que los jóvenes se proponen a corto, mediano y largo plazo.

Lo anterior coloca de manifiesto que, ciertas situaciones en el ambiente educativo podrían ser causante de manifestaciones indeterminadas favorables o desfavorables para cada uno en su proceso de aprendizaje. Sin embargo, no hay que dejar de lado los factores biológicos (edad, sexo); factores psicosociales, (estrategias de afrontamiento, apoyo social); factores psico socioeducativos (auto concepto académico, tipo de estudio, curso, autoeficacia, motivación escolar) y los factores socioeconómicos (lugar de residencia, disfrute de becas) que pueden llegar a desencadenar estrés durante todo el desarrollo del ser humano, incluso durante la infancia.

Lazarus y Forman (1986) proponen un conjunto de elementos que, intervienen en el proceso de estrés, como son: los estímulos, es decir, acontecimientos externos, eventos cotidianos, físicos, psicológicos y sociales; las respuestas, que incluyen reacciones subjetivas, cognitivas, comportamentales, las cuales pueden o no ser adecuadas; los mediadores, los cuales permiten la evaluación del estímulo como amenazante y de los recursos de afrontamiento como

insuficientes; finalmente, los moduladores, que son factores diversos que pueden aumentar o atenuar el proceso de estrés, pero no lo provocan ni lo impiden.

2.2.1.1. Estrés académico.

El estrés académico es el malestar mental con respecto a alguna frustración anticipada asociada con el fracaso académico o incluso la falta de conciencia de la posibilidad de tal fracaso. Los estudiantes tienen que enfrentar muchas demandas académicas; por ejemplo, rendir exámenes, responder preguntas en la clase, mostrar progreso en las asignaturas, comprender lo que el maestro está enseñando, competir con otros compañeros de clase, cumplir las expectativas de los maestros y padres. Estas demandas pueden gravar o exceder los recursos disponibles de los estudiantes. Como consecuencia, ellos pueden estar bajo estrés ya que la exigencia está relacionada con el logro de una meta académica. Entonces, lo académico se relaciona con el logro de una meta académica. Bisho (1989) ha definido el estrés académico como una exigencia relacionada con asuntos académicos que mellan o exceden los recursos disponibles (internos o externos) como cognitivamente aparecen al estudiante en cuestión. Así, el estrés académico refleja la percepción de la frustración académica del alumno, su conflicto académico, su presión y ansiedad académica. Por tanto, este tiene la definición de cuatro componentes del estrés académico:

- Frustración académica. La frustración académica es un estado causado por el daño de algunas metas académicas.
- Conflicto académico. El conflicto académico es el resultado de dos o más factores en tendencias de respuesta compatibles a las metas académicas.
- Presión académica. Cuando el estudiante está bajo grandes demandas de tiempo y energía para cumplir con las metas académicas.
- Ansiedad académica. Apreensión al perjuicio de algunas metas académicas.

El estrés es un importante factor que explica la variación del logro académica. También contribuye a poner en mayor peligro a la salud mental mayormente, a la salud física; además, el estrés se relaciona con las

enfermedades. El estrés hace una significativa contribución a la predicción del posterior comportamiento en aula y actúa como un predictor negativo del desempeño académico en la escuela.

Según el Diccionario de Psicología de Oxford (2015), el estrés es una tensión psicológica o física generada por circunstancias físicas, emocionales, sociales, económicas o laborales; eventos o experiencias que son difíciles de manejar o soportar.

El estrés surge cuando ciertas circunstancias externas (estresores) producen comportamientos estereotipados no específicos en una persona. Los estresores pueden ser físicos o psicológicos, pero su efecto varía de persona a persona. La respuesta fisiológica del estrés consiste en la desincronización cortical y la liberación de hormonas de estrés. (New Penguin Encyclopedia, 2003)

Los síntomas conductuales incluyen selectividad de atención, pérdida de memoria y actividad autónoma, por ejemplo, transpiración.

2.2.1.2. Síntomas de estrés.

Algunos de los síntomas del estrés se enumeran a continuación:

- Síntomas físicos: palpitaciones, dolor de cabeza, palmas sudorosas, indigestión, dificultad para respirar, manos frías, insomnio, fatiga.
- Síntomas emocionales: temperamental, irritable, deprimido, nervioso, emocional, temeroso.
- Síntomas mentales: olvido, pérdida de concentración, juicio deficiente, confusión, falta de interés, error matemático, diálogo interno negativo.
- Síntomas de comportamiento: abuso de drogas y alcohol, saltarse clases, comer en exceso, morderse las uñas, fumar.

Modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico (Barraza, 2006)

En la Figura 1, se tiene que el entorno plantea exigencias al alumno, estas pasan por un proceso de valoración y si se considera que estas desbordan los

recursos del alumno, entonces son valoradas como estresores. Estos se convierten en el input que ingresa al sistema y causa una inestabilidad sistémica relacionada al alumno con su entorno. Esta inestabilidad da lugar al proceso de valoración de la capacidad de afrontamiento al evento estresante para determinar el mejor modo de enfrentarlo. Por último, es sistema da como respuesta estrategias de afrontamiento (output) a las exigencias del entorno.

Conceptualización del estrés académico a partir del modelo sistémico cognoscitivo (Barraza, 2006)

La Teoría Estímulo-Respuesta del estrés ha brindado algunas definiciones al respecto, pero estas tienen algo en común: la unidimensionalidad. Así, se hallan las siguientes:

Shturman (2005) señala que, “el estrés es la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda del exterior o del interior del individuo y pueden darse signos de respuesta en el ámbito físico o emocional” (p. 13).

Para Rossi (2001), “el estrés es una tensión interior que se origina cuando debemos adaptarnos a las presiones que actúan sobre nosotros” (p. 11).

Por otro lado, Cruz y Vargas (2001) afirman que, “el estrés es el comportamiento heredado, defensivo y/o adaptativo, con activación específica neuroendocrina ante el estresor amenazante” (p. 29.)

Benjamín (1992) refiere que, «el estrés es pues un agente externo percibido por un individuo en un espacio-tiempo determinado, el sujeto pone en juego sus defensas mentales para enfrentarlo con los mecanismos biológicos acompañados simultáneamente del juego de las defensas mentales» (p. 6).

Las tres primeras definiciones fijan su atención en los síntomas del estrés; la última, en el agente estresor; en las definiciones se encuentran presentes estas dos líneas de investigación que constituyen la Teoría Estímulo-Respuesta del Estrés.

Por otro lado, la Teoría Persona-Entorno del estrés configura al estrés como un término que debe ser tratado como un concepto multidimensional que permita incluir un amplio grupo de fenómenos relevantes en la adaptación humana. Así, se tiene las siguientes definiciones:

El estrés es un proceso dinámico complejo desencadenado por la percepción de amenaza para la integridad de un individuo y para la calidad de sus relaciones significativas que tiene por objeto recuperar el equilibrio homeostático perdido, posibilitar el desarrollo de competencia individual y mejorar la calidad de la adaptación al medio (Mingote y Pérez, 2003; p.15).

Williams y Cooper (2004) afirman que, el estrés es un proceso dinámico que se describe en términos de insumos, productos y diferencias individuales” (p. 4).

En concordancia con las definiciones mencionadas, Barraza (2006) elaboró un constructo teórico del estrés académico, el cual trata de recuperar su carácter procesal y su constitución multidimensional.

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. (Barraza, 2006, párraf. 11-13)

Pero debe acotarse lo siguiente para una mejor conceptualización:

Esta definición se ciñe al estrés que presentan los alumnos y que tiene lugar en las demandas o exigencias de la institución educativa.

Al clasificar el estrés como académico, la literatura existente sobre el tema lo suele denominar estrés escolar, el cual presentan los niños de educación básica (Witkin, 2000 y Trianes, 2002).

Por tanto, Barraza (2006) considera estrés académico solamente a aquel que manifiestan los alumnos de educación media superior y superior.

2.2.2. Hábitos de estudio

Cartagena (2008) señala que, los hábitos para el estudio se refieren a las técnicas y métodos que el estudiante utiliza a diario para generar aprendizajes nuevos y permite que el alumno enfoque su esfuerzo en lo que está haciendo a nivel de los cursos; evitando cualquier elemento que origine distracción.

Kaur y Kaur (2015) afirman que, hábitos de estudio es la suma total de todos los hábitos, propuestas determinadas y prácticas reforzadas que el individuo tiene en orden para aprender. Por lo tanto, los hábitos de estudios del alumno son su capacidad de programar su tiempo, el planeamiento de sus estudios, el hábito de la concentración para tomar notas, su repaso mental, su sobre aprendizaje, su aprendizaje distribuido y así sucesivamente.

En suma, los hábitos de estudio significan "la forma de estudiar de los alumnos, ya sea sistemáticamente o no, de modo eficiente o no, etc." (Kaur y Kaur, 2015, p. 472) El hábito de estudio es un modo firme de estudiar y preparar la lección para lograr los objetivos de aprendizaje, además de tener éxito en los planes de carrera.

Un buen hábito de estudio se compone de las siguientes acciones:

- Desarrollar una actitud positiva hacia el estudio.
- Desarrollar habilidades de lectura.
- Concentrarse en intensidad.
- Utilizar técnicas eficientes en el examen.
- Dominar el arte de tomar notas.
- Preparar un horario de estudio viable.

John Locke (1986) ha señalado acertadamente que, el hábito de estudio es una de las más importantes habilidades que una persona puede tener y si la persona o el niño tiene malos hábitos de estudio, este no podrá desarrollarse bien en el futuro.

Para Garret (1962), "Hábito es el nombre que se da a un comportamiento tan frecuentemente repetido para que sea automático".

2.2.2.1. Teorías de hábitos de estudio

2.2.4.1. Teoría de Gilbert Wrenn

Para Wrenn (1975, citado por Salas, 2005), hay cuatro dimensiones para examinar los hábitos y las acciones apropiadas en torno al estudio:

- Técnicas para leer y tomar apuntes, éstas permiten al alumno adquirir habilidades para leer eficiente y convenientemente, también reconocer lo más importante y destacado en los textos cuando lee.
- Hábitos de concentración, permiten que el alumno se enfoque en lo que estudia sin poner atención a las distracciones. Requiere de su voluntad y determinación.
- Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio, para tener una idea amplia de una organización óptima del tiempo y espacio de estudio; así será capaz de cumplir con todos sus cursos y relacionarse académicamente con sus pares.
- Hábitos y actitudes, se refiere a los pensamientos, sentimientos y acciones sobre el estudio y las diferentes posturas que elige ante las situaciones que ha atravesado. Sobre los hábitos y actitudes inapropiadas para el estudio, le permita determinar cómo estos perjudican su desempeño educativo.

2.2.4.2. Teoría de Vicuña (1999)

Este autor elaboró una teoría sobre los hábitos de estudio, adaptándolo a la realidad estudiantil peruana, y señala cinco dimensiones:

Dimensión 1: El estudio

Son las acciones que el estudiante realiza cuando está en plena actividad académica; por ejemplo, ver televisión cuando está estudiando, escuchar música, atender visitas de algún familiar o amigo cuando está haciendo sus tareas o estudiar con interrupción.

Vicuña (1999) mencionó que, para las modalidades de estudio es importante que el estudiante use recursos como utilizar siempre el diccionario, la técnica del

subrayado y tomar apuntes, u otras que este considere. Aunque el alumno tenga técnicas y modos de estudio, para obtener un mejor desempeño académico, es fundamental revisar y corregir sus hábitos inmediatamente.

Dimensión 2: Las clases

Son las acciones en la que se observa el desenvolvimiento del alumno en el aula; es decir, si este presta atención o no, si toma anotaciones de las clases o se distrae hablando con sus pares, si se concentra en las acciones a realizar al salir de clases, si conversa con el docente para que le oriente sobre algo que no entendió o si organiza sus apuntes.

Vildoso (2003) afirmó que, el estudiante que pone atención a clases adecuadamente se caracteriza por utilizar hábitos para el estudio adecuados. Además, hacen su horario y rutinas para el estudio, con énfasis para comprender los textos, elaborar y hacer esquemas, realiza apuntes de los aspectos más relevantes y al terminar ordenan sus notas para leerlas en casa. De ahí que los alumnos deben asumir e interiorizar la importancia del análisis y síntesis de las ideas principales, preguntar si no comprenden, organizar sus ideas en mapas mentales y conceptuales, estudiar con el uso de técnicas, pedir retroalimentación y aprender de su error.

Dimensión 3: Las tareas

Son las tareas académicas señaladas por cada curso, permite conocer el alumno en las labores escolares que tiene que realizar; es decir, si hace sus tareas o las da a otros, si las presenta en el tiempo establecido, si se preocupa solo por presentar las tareas y saber si pone más datos de los que pidió el profesor.

Horna (2001) complementó que, para hacer las tareas académicas es necesario tener actitudes positivas al estudiar; es decir, un buen estado de ánimo al inicio, durante y al culminar las labores educativas para aprender a disfrutar de ellas. Las actitudes que debe tener son, al interés, optimismo, deseos de superación, voluntad, perseverar confianza, motivación, paciencia y satisfacción.

Dimensión 4: Los exámenes

Es el modo cómo el estudiante está listo para rendir sus exámenes; por ejemplo, saber la frecuencia con la que repasa sus cursos, si estudia días antes o al momento de dar su examen, y si tal vez, se preocupa más por elaborar estrategias para copiar en el examen sin tener que de estudiar.

Vildoso (2003) menciona que, las evaluaciones son inevitables en el ambiente académico; lo que se tiene que hacer es mejorar el modo de preparación, lo que no se da si el alumno se queda inmóvil y pasivo, pero si decide cambiar, adquirirá hábitos y técnicas para estudiar distintas a las que viene utilizando incorrectamente y que al ponerse en práctica con esfuerzo y perseverancia notará en un breve tiempo, las recompensas de su trabajo.

Dimensión 5: Momentos de estudio

Se refiere a la forma en que el alumno se organiza para estudiar y las estrategias que usa, se nota si este al leer hace anotaciones al lado de cada párrafo o lo subraya, si se genera cuestionamientos al no entender algo relacionado al texto, si hace una segunda lectura de repaso a lo leído o si relaciona lo estudiado con otros temas a tratar.

2.3. Definición de términos básicos

Ansiedad académica. Aprehensión al perjuicio de algunas metas académicas. (Teran B. 2000)

Conflicto académico. Es el resultado de dos o más factores en tendencias de respuesta compatibles a las metas académicas. (Teran B. 2000)

Estrés. Es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. (Teran B. 2000)

Frustración académica. Es un estado causado por el daño de algunas metas académicas. (Teran B. 2000)

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).

Presión académica. Cuando el estudiante está bajo grandes demandas de tiempo y energía para cumplir con las metas académicas. (Teran B. 2000)

III. MÉTODOS Y MATERIALES

3.1. Hipótesis de la investigación

3.1.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación entre el Estrés académico y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020.

Ho: No existe relación entre el Estrés académico y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020.

3.1.2. Hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

Hi: Existe relación entre la dimensión síntomas y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020.

Ho: No existe relación entre la dimensión síntomas y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020.

Hipótesis específica 2

Hi: Existe relación entre la dimensión estresores y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020.

Ho: No existe relación entre la dimensión estresores y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020.

Hipótesis específica 3

Hi: Existe relación entre la dimensión afrontamiento y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020.

Ho: No existe relación entre la dimensión afrontamiento y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020.

3.2. Variables de estudio.

3.2.1. Definición conceptual

Variable 1: Estrés académico

Es el padecimiento de los estudiantes por las situaciones o estímulos estresores propios de su quehacer académico. El cual le genera dificultades o desequilibrio en su bienestar emocional y físico. (Barraza, 2005)

Variable 2: Hábitos de estudio

Es un “modelo aprendido de conductas que el estudiante ejecuta en forma autónoma y mecánica, que le permite aprender significativamente”. (Vicuña, 2014)

3.2.2. Definición operacional

Variable 1: Estrés académico

El estrés académico fue medido por los puntajes obtenidos de la Escala SISCO del Estrés Académico.

Variable 2: Hábitos de estudio

Se asume la definición de Medida en función a sumatoria de los puntajes obtenidos en los ítems de las cinco dimensiones del inventario de hábitos de estudio CASM 85 – Rev. 2014. (Vicuña, 2014)

3.2.3. Operacionalización de la variable

Variable 1: Estrés académico

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de Medición
Estrés académico	Es el padecimiento de los estudiantes por las situaciones o estímulos estresores propios de su quehacer académico. El cual le genera dificultades o desequilibrio en su bienestar emocional y físico (Barraza, 2005)	Se asume que el estrés académico la definición de Medida en función a los puntajes de cada sub Escalas	Síntomas	Del ítem 1 al ítems 8	Escala Nominal, tipo Likert con cinco (5) opciones de respuesta: 1 Nunca 2 Rara vez 3 Algunas veces 4 Casi Siempre 5 Siempre
			Estresores	De la 9 a la 23	
			Afrontamiento	Del 24 al 29	

Variable 2: Hábitos de estudio

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
Hábitos de estudio	Es un "modelo aprendido de conductas que el estudiante ejecuta en forma autónoma y mecánica, que le permite aprender Significativamente". (Vicuña, 2014)	Se asume la definición de Medida en función a los puntajes obtenidos en los ítems de las cinco dimensiones del inventario de hábitos de estudio CASM 85 – Rev. 2014. (Vicuña, 2014)	Forma de estudio	Lectura. Subrayado Significado Repetición Transcripción Memorización Repaso Relaciona	Muy positiva Positiva Tendencia (+) Tendencia (-) Negativa Muy Negativa
			Resolución de tareas	Búsqueda Comprensión Significado Oportuno Ayuda Fatiga Contrariedad Complejidad	
			Preparación para sus exámenes	Diariamente Previo Momentáneo Plagio Ayuda Suerte o azar Olvido	
			Forma de escuchar sus clases	Apuntes Orden Significado Atención Aburrimiento Imaginación Distracción Descanso	
			Acompañamiento en el estudio	Música y Tv Silencio Alimentos Interrupciones	

3.3. Tipo y nivel de la investigación

Una investigación de tipo básica porque está a la búsqueda de nuevos conocimientos y de campos de investigación de acuerdo con Sánchez, Reyes (1974 – 1982).

La presente investigación es de nivel correlacional porque describe la relación entre dos o más variables; o conceptos en un momento determinado según con Hernández, Fernández y Baptista (2014). Además, el estudio corresponde a la investigación transeccional o transversal, de acuerdo con Hernández et al., (2014), ya que es una investigación que recopila los datos en un momento único.

3.4. Diseño de la investigación

La investigación realizada se enmarca en el diseño no experimental porque no ha pretendido manipular ninguna de las variables identificadas, sino determinar el estado de las variables al momento de la investigación. La investigación de tipo no experimental según Hernández, et al (2014), consiste en observar fenómenos tal como se da en su contexto natural para analizarlos.

3.5. Población y muestra de estudio

3.5.1. Población

La población estuvo compuesta por un total de 119 alumnos, conformada por los estudiantes del tercero al quinto de secundaria de las secciones a, b, y c. en estudiantes de la Institución Educativa Pública N° 20179 “Alejandro Baldomero Camacho Cuya.

1) Criterios de inclusión:

- Edades comprendidas entre 14 y 17 años.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes de la Institución Educativa Pública N° 20179 “Alejandro Baldomero Camacho Cuya Criterios de exclusión:
- Alumnos de otros de grados de la institución educativa.

- Alumnos que presentan edades debajo de los 14 y por encima de los 18 años.
- Alumnos que no contesten todos los instrumentos de evaluación.
- Estudiantes que no desearon cooperar en el estudio.
- Estudiantes que marcaron dos respuestas por ítem.

3.5.2. Muestra

La muestra estuvo conformada por 119 estudiantes; siendo este un subconjunto de la población (Arias, 2012).

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Técnicas de recolección de datos

Encuesta. La técnica utilizada para la recolección de los datos, en el caso de la variable Hábitos de Estudio es la encuesta, a través del instrumento denominado "Inventario de Hábitos de Estudio CASM 85 de Luis Vicuña Peri, instrumento que ha sido utilizado en investigaciones similares por lo que goza de validez investigativa; en este instrumento se consideran categoría como muy positivo, positivo, tendencia (+), tendencia (-), negativo y muy negativo para la valoración de los hábitos de estudio del estudiante.

3.6.2. Instrumentos de recolección de datos

VARIABLES 1: ESTRÉS ACADÉMICO.

Nombre. Inventario SISCO de estrés académico

Autor. Arturo Barraza Macias (2008)

Adaptación Peruana. Puestas et al. (2010)

Lugar. Colegio Estatal Coronel Pedro Portilla Silva, Huaura

Objetivo. Establecer los niveles e intensidad del estrés académico que sufren los estudiantes de niveles medio, medio superior y superior, que en edades cronológicas se establecería desde los 12 años de edad hacia adelante, según

menciona el propio autor Antonio Barraza Macías. Así como, los principales eventos considerados estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes.

Administración. Colectiva.

Tiempo. 20 a 30 minutos.

Contenido. El instrumento que evalúa el inventario de SISCO del estrés académico contiene 31 ítems. Propósito de establecer los niveles de intensidad de estrés que padecen los escolares, como eventos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento que utilizan los escolares.

- Un ítem de filtro que en términos dicotómicos (si-no), permite determinar si el encuestado es candidato para responder la prueba.
- Un ítem que permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico, mediante alternativas con escalamiento tipo Likert, al igual que los ítems restantes.
- Ocho ítems que permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valores como estímulos estresores.
- Quince ítems que permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.
- Seis ítems que permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

Validez del instrumento

El Inventario SISCO fue aplicado en una investigación que buscaba realizar un análisis comparativo del estrés académico en tres niveles educativos (Barraza & Arreola, en prensa); en esta investigación, con una población de 250 alumnos; los autores reportan las siguientes propiedades psicométricas:

- Una confiabilidad en alfa de Cronbach, de .91.
- En el análisis de consistencia interna todos los ítems correlacionaron positivamente (con un nivel de significación de .000) con el puntaje global obtenido por cada encuestado, siendo el coeficiente de correlación más bajo de .199 y el más alto de .726.

- En el análisis factorial, la prueba de esfericidad de Bartlett fue significativa en .000, y el test KMO de adecuación de la muestra alcanzó un valor .881. La estimación de las comunidades reportó que la mayoría de los ítems tenían un valor superior a .3, a excepción de los ítems 3.1; 3.10; 3.11; 3.13; 3.14; 3.15; 5.1; 5.2; 5.4; 5.5; 5.7; 5.13.
- En el análisis realizado con el método de máxima verosimilitud con rotación Oblimin directo, se solicitaron tres factores que explicaron el 39% de la varianza total. Casi todos los ítems pudieron ser ubicados en alguno de los tres factores al tener saturaciones mayores a .35, a excepción del 5.2 y 5.5. Se encontró que, solamente tres ítems saturaban en un factor diferente: 3.13; 3.14; 3.15.
- Estos resultados, más allá del valor que tienen para la propia investigación, se consideran solamente un antecedente general de esta versión inicial, ya que la intención de este proceso de validación es hacer una versión más breve y consistente; por lo que, iniciar con una versión de 45 ítems es solamente para tener mayor cantidad de ítems donde se pueda realizar los diferentes análisis y seleccionar los mejores.

VARIABLES 2: Hábitos de estudio.

Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85 de Luis Vicuña - Revisión 2018

Con criterios aplicables a nuestra realidad nacional, a continuación, se presenta la ficha técnica que describe las características del mismo:

Nombre. Inventario de Hábitos de Hábitos de Estudio CASM – 85.

Autor. Luis Alberto Vicuña Peri.

Año. 1985, Revisado en 2018

Administración. Individual y Colectiva

Duración. 15 a 20 minutos (aprox.)

Objetivo. Medición y diagnóstico de los hábitos de estudio de alumnos de educación secundaria y de los primeros años de la universidad y/o institutos superiores.

Tipo de Ítem. Cerrado Dicotómico.

Baremos. Baremo dispersigráfico de conversión de puntuaciones directas a

categorías de hábitos obtenidos con una muestra de 68 estudiantes de Moquegua del tercer grado del ciclo avanzado del CEBA La Libertad.

Aspectos. El test está constituido por 53 ítems distribuidos en 5 áreas que a continuación se detallan

- I. ¿Cómo estudia Ud.?, constituido por 12 ítems.
- II. ¿Cómo hace sus tareas?, constituido por 10 ítems.
- III. ¿Cómo prepara sus exámenes?, constituido por 11 ítems.
- IV. ¿Cómo escucha las clases?, cuenta con 12 ítems.
- V. ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?, incluye 8 ítems.

Campo de Aplicación. Estudiantes del nivel secundario y de los primeros años de Educación superior.

Material de la Prueba. Manual de Aplicación; donde se incluye todo lo necesario para la administración, calificación, interpretación y diagnóstico de los hábitos de estudio del sujeto evaluado, así como el Baremo Dispersigráfico del Inventario, por áreas así como el puntaje total, y el puntaje T.

Hoja de Respuestas. Que contiene el protocolo de las preguntas como los respectivos casilleros para las marcas del sujeto que serán con una "X" en cualquiera de las dos columnas, la de SIEMPRE o la de NUNCA, hay una tercera columna en la cual el examinador colocará el puntaje correspondiente.

Interpretación. Se establecen las siguientes categorías: de 44 -53 Muy Positiva; de 36 -43 Positiva; de 28 – 35 Tendencia (+); de 18– 27 Tendencia (-); de 09 – 17 Negativa; de 0 – 08 Muy Negativa.

3.7. Métodos de análisis de datos

Se solicitó el permiso correspondiente a la autoridad competente de la institución.

Se elaboró un formulario Google Form y se aplicó a los estudiantes a través de los tutores del aula.

Se hizo el baseado de datos a través del formulario Microsoft Excel 2013 y luego de ello, para el procesamiento de los datos se utilizó el Software SPSS v. 25.

Posteriormente, se aplicó la prueba de normalidad, de acuerdo con su significancia se aplicó la estadística Descriptiva e inferencial de tipo No paramétrico. Estos se muestran en tablas y gráficos estadísticos.

3.8. Aspectos éticos

En la investigación se ha tenido en cuenta los principios éticos de todo investigador como es la honestidad y la veracidad en el recojo de la información. Además, se ha tenido la suficiente autonomía como para desarrollar la investigación según las necesidades del investigador y la guía del asesor. En la recolección de datos, se ha solicitado la colaboración desinteresada de cada estudiante para que responda a los ítems del instrumento de investigación de manera voluntaria. Se solicitó a cada entrevistado que las respuestas a cada ítem del instrumento de investigación fuesen con absoluta sinceridad, respondiendo tal como responden a las responsabilidades escolares.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Análisis de resultados a nivel descriptivo.

Tabla 1.
Distribución según sexo.

		sexo			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Masculino	50	42,0	42,0	42,0
	Femenino	69	58,0	58,0	100,0
	Total	119	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

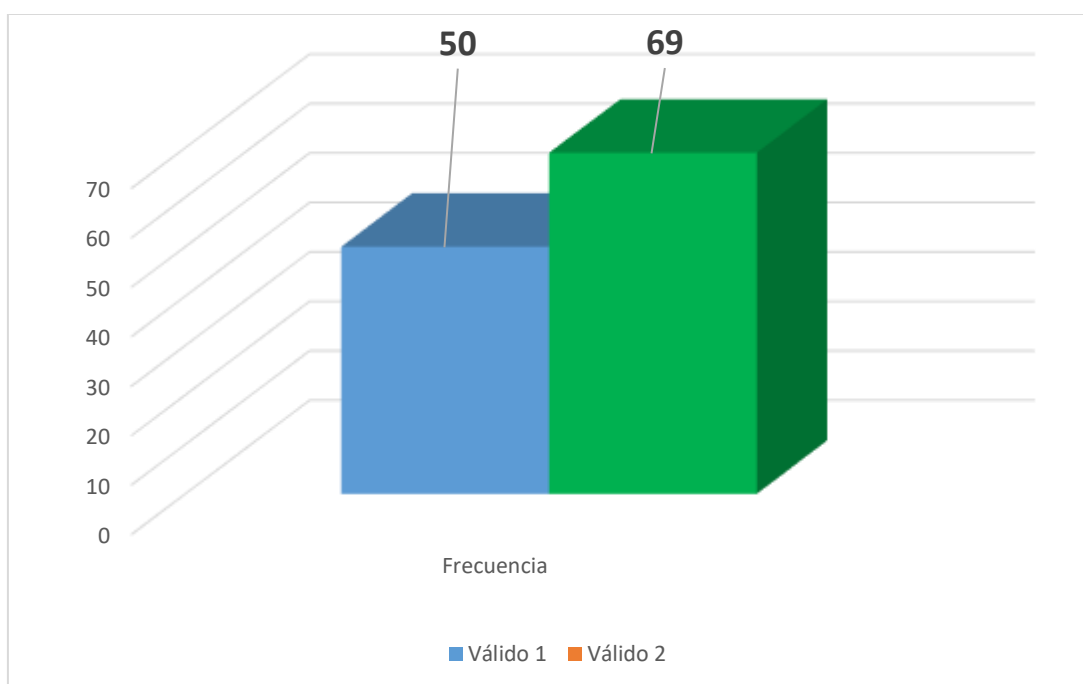


Figura 1. Distribución de sexo

En la tabla 1 y figura 1, se observa que, el 58,0% pertenece al sexo Femenino y el 42,0% de los estudiantes evaluados pertenece al sexo Masculino. Lo cual indica que, existió un predominio del sexo Femenino.

Tabla 2.
Distribución según edad.

		edad			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	14	19	16,0	16,0	16,0
	15	42	35,3	35,3	51,3
	16	43	36,1	36,1	87,4
	17	15	12,6	12,6	100,0
	Total	119	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

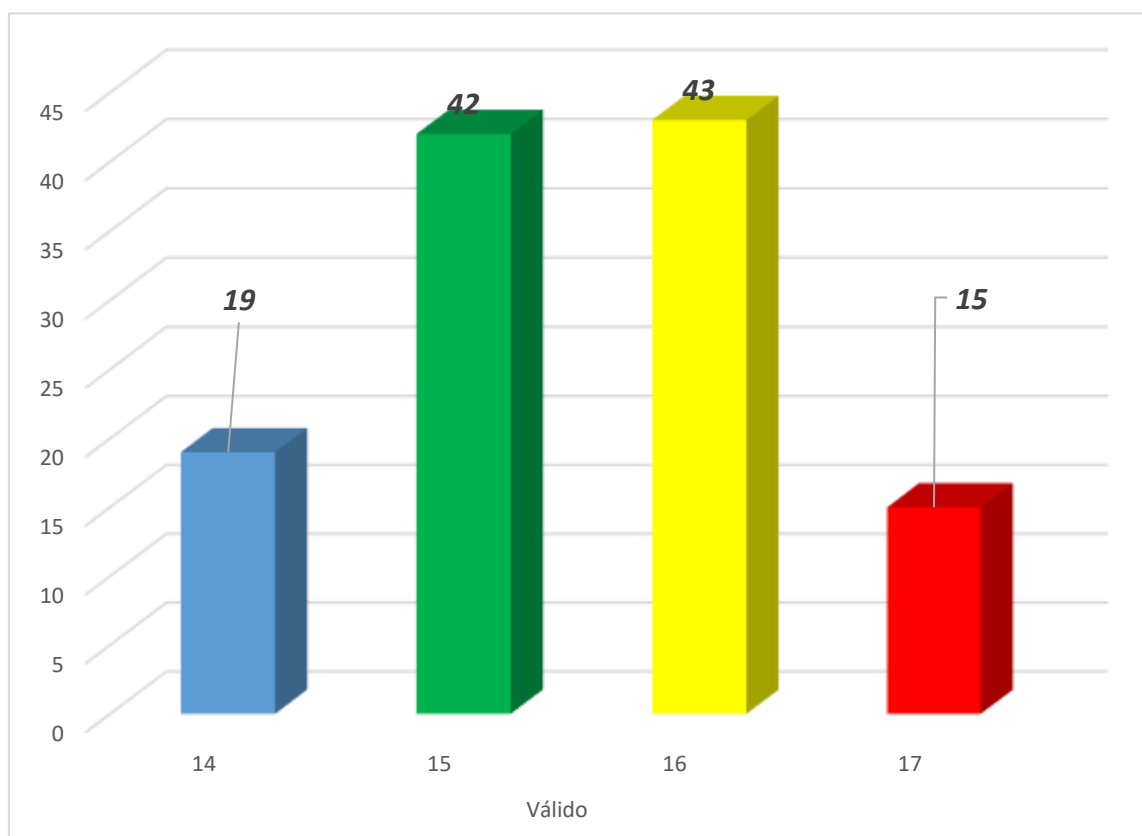


Figura 2. Distribución según edad.

En la tabla 2 y figura 2, se observa que, el 36,1% tuvo 16 años, el 35,3% de los estudiantes evaluados tuvo 15 años, un 16% tuvo 14 años y un 12,6% tuvo 17 años. Lo cual indica que, existió un predominio entre los 15 a 16 años.

Tabla 3.
Distribución según año de estudios.

		año			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	3 año	34	28,6	28,6	28,6
	4 año	59	49,6	49,6	78,2
	5 año	26	21,8	21,8	100,0
	Total	119	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

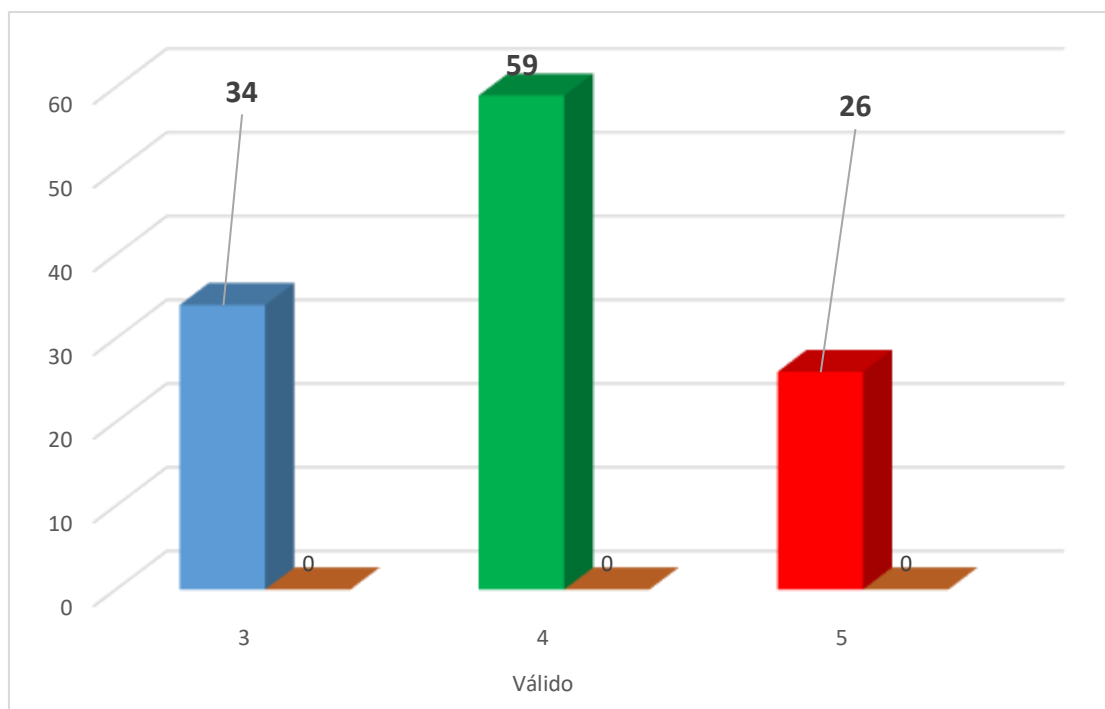


Figura 3. Distribución según año de estudios

En la tabla 3 y figura 3, se observa que, el 49,6% perteneció al cuarto año, el 28,6% de los estudiantes evaluados perteneció al tercer año y el 21,8% perteneció al quinto año de secundaria. Lo cual indica que, existió una mayor participación de estudiantes del cuarto año de secundaria.

4.2. Resultados a nivel inferencial

Se realizó en análisis inferencial con la finalidad de determinar qué prueba estadística es adecuada para realizar la confirmación de las hipótesis planteadas de las variables Estrés Académico Y Hábitos de Estudio

Pruebas de normalidad

Tabla 4.

Prueba de bondad de ajuste (Kolmogórov-Smirnov) o contraste de normalidad

ESTRÉS ACADÉMICO- SISCO

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Est Acad. 1	,198	119	,000	,880	119	,000
Est Acad. 2	,177	119	,000	,891	119	,000
Est Acad. 3	,219	119	,000	,850	119	,000
Est Acad. 4	,209	119	,000	,879	119	,000
Est Acad. 5	,183	119	,000	,870	119	,000
Est Acad. 6	,158	119	,000	,891	119	,000
Est Acad. 7	,178	119	,000	,871	119	,000
Est Acad. 8	,197	119	,000	,865	119	,000
Est Acad. 9	,274	119	,000	,809	119	,000
Est Acad. 10	,273	119	,000	,784	119	,000
Est Acad. 11	,310	119	,000	,748	119	,000
Est Acad. 12	,292	119	,000	,758	119	,000
Est Acad. 13	,216	119	,000	,833	119	,000
Est Acad. 14	,307	119	,000	,758	119	,000
Est Acad. 15	,222	119	,000	,902	119	,000
Est Acad. 16	,166	119	,000	,895	119	,000
Est Acad. 17	,323	119	,000	,731	119	,000
Est Acad. 18	,195	119	,000	,893	119	,000
Est Acad. 19	,220	119	,000	,851	119	,000
Est Acad. 20	,194	119	,000	,861	119	,000
Est Acad. 21	,238	119	,000	,808	119	,000
Est Acad. 22	,328	119	,000	,750	119	,000
Est Acad. 23	,310	119	,000	,756	119	,000
Est Acad. 24	,343	119	,000	,692	119	,000
Est Acad. 25	,227	119	,000	,881	119	,000
Est Acad. 26	,259	119	,000	,816	119	,000
Est Acad. 27	,301	119	,000	,773	119	,000
Est Acad. 28	,238	119	,000	,813	119	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Tabla 5.*Prueba de bondad de ajuste (Kolmogorov-Smirnov) o contraste de normalidad***TEST DE HÁBITOS DE ESTUDIO**

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Hab.est 1	,454	119	,000	,560	119	,000
Hab.est 2	,433	119	,000	,587	119	,000
Hab.est 3	,395	119	,000	,620	119	,000
Hab.est 4	,466	119	,000	,540	119	,000
Hab.est 5	,360	119	,000	,634	119	,000
Hab.est 6	,437	119	,000	,582	119	,000
Hab.est 7	,356	119	,000	,635	119	,000
Hab.est 8	,437	119	,000	,582	119	,000
Hab.est 9	,497	119	,000	,472	119	,000
Hab.est 10	,425	119	,000	,596	119	,000
Hab.est 11	,373	119	,000	,631	119	,000
Hab.est 12	,390	119	,000	,623	119	,000
Hab.est 13	,364	119	,000	,633	119	,000
Hab.est 14	,478	119	,000	,517	119	,000
Hab.est 15	,530	119	,000	,344	119	,000
Hab.est 16	,490	119	,000	,491	119	,000
Hab.est 17	,373	119	,000	,631	119	,000
Hab.est 18	,407	119	,000	,611	119	,000
Hab.est 19	,442	119	,000	,577	119	,000
Hab.est 20	,446	119	,000	,572	119	,000
Hab.est 21	,494	119	,000	,482	119	,000
Hab.est 22	,390	119	,000	,623	119	,000
Hab.est 23	,360	119	,000	,634	119	,000
Hab.est 24	,395	119	,000	,620	119	,000
Hab.est 25	,342	119	,000	,636	119	,000
Hab.est 26	,478	119	,000	,517	119	,000
Hab.est 27	,395	119	,000	,620	119	,000
Hab.est 28	,360	119	,000	,634	119	,000
Hab.est 29	,377	119	,000	,629	119	,000
Hab.est 30	,407	119	,000	,611	119	,000
Hab.est 31	,497	119	,000	,472	119	,000
Hab.est 32	,356	119	,000	,635	119	,000
Hab.est 33	,416	119	,000	,604	119	,000
Hab.est 34	,351	119	,000	,636	119	,000
Hab.est 35	,360	119	,000	,634	119	,000
Hab.est 36	,425	119	,000	,596	119	,000

Hab.est 37	,446	119	,000	,572	119	,000
Hab.est 38	,446	119	,000	,572	119	,000
Hab.est 39	,399	119	,000	,617	119	,000
Hab.est 40	,399	119	,000	,617	119	,000
Hab.est 41	,454	119	,000	,560	119	,000
Hab.est 42	,364	119	,000	,633	119	,000
Hab.est 43	,347	119	,000	,636	119	,000
Hab.est 44	,474	119	,000	,525	119	,000
Hab.est 45	,462	119	,000	,547	119	,000
Hab.est 46	,420	119	,000	,600	119	,000
Hab.est 47	,527	119	,000	,360	119	,000
Hab.est 48	,486	119	,000	,500	119	,000
Hab.est 49	,454	119	,000	,560	119	,000
Hab.est 50	,433	119	,000	,587	119	,000
Hab.est 51	,512	119	,000	,428	119	,000
Hab.est 52	,364	119	,000	,633	119	,000
Hab.est 53	,395	119	,000	,620	119	,000
Hab.est 54	,351	119	,000	,636	119	,000
Hab.est 55	,360	119	,000	,634	119	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 4 y 5, se observa que, al realizar el análisis de las variables de estudio se encontraron valores p valor (sig.) menor a 0.05 para Estrés académico, lo cual no se ajusta a la distribución normal. Por otro lado, para la variable Hábitos de Estudio se encontró un p valor (sig.) menor a 0.05, la cual indica que se ajusta a la distribución anormal, en cuanto a sus dimensiones se halló valores menores al (sig. 0.05), lo cual es no paramétrica.

Por lo tanto, para realizar la prueba de hipótesis se utilizó el estadístico no paramétrico Rho de Spearman, a fin de identificar el tipo y grado de relación que existe entre ambas variables de estudios y sus respectivas dimensiones teóricas.

Validez y confiabilidad para ambas variables

Tabla 6.

Confiabilidad del instrumento

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	119	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	119	100,0

. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estrés académico

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,871	28

Hábitos de estudio

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,700	55

En ambos instrumentos se aprecia que existe una confiabilidad buena.

Tabla 7.

Validez por juicio de expertos

N°	Nombres y Apellidos	Especialidad	Coficiente de validez
1	Experto 1	Doctor en Psicología	1.0
2	Experto 2	Doctor en Psicología	1.0
3	Experto 3	Doctor en Psicología	1.0

En la tabla se aprecia que existe un acuerdo unánime del juicio de expertos, lo cual afirman que el instrumento es válido en todos sus ítems al 100%.

4.3. Contrastación de Hipótesis

4.3.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación entre el Estrés académico y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020.

Ho: No existe relación entre el Estrés académico y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020.

Intervalo de confianza 95 %

Nivel de significancia 0.05

Prueba estadística de Rho de Spearman

Tabla 8.

Correlación no paramétrica entre el Estrés académico y los hábitos de estudio.

Correlaciones				
			TOTAL_HAB.	Total str. acad
Rho de Spearman	TOTAL_HAB.	Coefficiente de correlación	1,000	-,130
		Sig. (bilateral)	.	,159
		N	119	119

En la tabla 8, se observa que, el valor de p (Sig.=,159), fue mayor a 0.05; por lo tanto, se rechaza la hipótesis de investigación y se afirma que no existe correlación entre el Estrés académico y los Hábitos de estudio. Donde se observó una relación de Rho (-,130**), siendo esta relación de tipo negativa y de grado bajo, según Guillén (2016). Lo cual indica que, en términos generales, aquellos estudiantes que poseen mayores niveles de Hábitos de estudio, presentaron menores niveles Estrés académico

4.3.2. Hipótesis específicas

Hipótesis específica 1:

Hi: Existe relación entre *el Estrés académico y los Hábitos de estudio* en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020.

Ho: No existe relación entre la dimensión síntomas y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020.

Intervalo de confianza 95 %

Nivel de significancia 0.05

Prueba estadística de Rho de Spearman

Tabla 9.

Correlación entre la dimensión síntomas y los Hábitos de estudio

Correlaciones				
			TOTAL_HAB.	Síntomas
Rho de Spearman	Síntomas	Coeficiente de correlación	-,111	1,000
		Sig. (bilateral)	,232	.
		N	119	119

En la tabla 9, se observó que la significancia obtenida en esta relación (Sig.= .232) fue mayor al valor teórico esperado $p < 0.05$; por lo tanto, se rechaza la hipótesis de investigación y se afirma que no existe correlación entre el Estrés académico y los Hábitos de estudio. Donde se observó, una relación de Rho (-,111**), siendo esta relación de tipo negativa y de grado bajo, según Guillén (2016). Lo cual indica que, en términos generales, aquellos estudiantes que poseen mayores niveles de Hábitos de estudio, presentaron menores niveles de la dimensión síntomas del Estrés académico.

Hipótesis específica 2:

Hi: Existe relación entre la dimensión estresores y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública, Cañete, 2020.

Ho: No existe relación entre la dimensión estresores y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública, Cañete, 2020.

Intervalo de confianza 95 %

Nivel de significancia 0.05

Prueba estadística de Rho de Spearman

Tabla 10.

Correlación entre la dimensión estresores y los Hábitos de estudio

Correlaciones

		TOTAL_HAB		
			.	Estresores
Rho de	Estresores	Coeficiente de	-,129	1,000
Spearman		correlación		
		Sig. (bilateral)	,163	.
		N	119	119

En la tabla 10, se observa que, la significancia obtenida en esta relación (Sig.= .163) fue mayor al valor teórico esperado $p < 0.05$; por lo tanto, se rechaza la hipótesis de investigación y se afirma que no existe correlación entre la dimensión estresores y los Hábitos de estudio. Donde se observó una relación de Rho (-,111**), siendo esta relación de tipo negativa y de grado bajo, según Guillén (2016). Lo cual indica que, en términos generales, aquellos estudiantes que poseen mayores niveles de Hábitos de estudio, presentaron menores niveles de la dimensión estresores del Estrés académico

Hipótesis específica 3:

Hi: Existe relación entre la dimensión Afrontamiento y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020.

Ho: No existe relación entre la dimensión Afrontamiento y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020.

Intervalo de confianza 95 %

Nivel de significancia 0.05

Prueba estadística de Rho de Spearman

Tabla 11.

Correlación entre la dimensión afrontamiento y los Hábitos de estudio

Correlaciones				
			TOTAL_HAB.	Afrontam.
Rho de Spearman	Afrontam.	Coefficiente de correlación	-,114	1,000
		Sig. (bilateral)	,216	.
		N	119	119

En la tabla 11, se observa que, la significancia obtenida en esta relación (Sig.= .216) fue mayor al valor teórico esperado $p < 0.05$; por lo tanto, se rechaza la hipótesis de investigación y se afirma que no existe correlación entre la dimensión estresores y los Hábitos de estudio. Donde se observó una relación de Rho (-,114**), siendo esta relación de tipo negativa y de grado bajo, según Guillén (2016). Lo cual indica que, en términos generales, aquellos estudiantes que poseen mayores niveles de Hábitos de estudio presentaron menores niveles de la dimensión afrontamiento del Estrés académico.

V. DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo general, establecer la relación entre el Estrés académico y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020. Enseguida, se discute los principales hallazgos, comparándolos con los antecedentes nacionales e internacionales citados y analizados de acuerdo con la teoría vigente que sostiene el tema de investigación.

En ese sentido, para la Hipótesis general, el análisis se muestra, que el valor de p (Sig.=,159), fue mayor a 0.05; por lo tanto, se rechaza la hipótesis de investigación y se afirma que no existe correlación entre el Estrés académico y los Hábitos de estudio. Donde se observa una relación de Rho (-,130**) siendo esta relación de tipo negativa y de grado bajo. Según Guillén (2016), aquellos estudiantes que poseen mayores niveles de Hábitos de estudio presentaran menores niveles Estrés académico.

Ante los hallazgos mencionados, existe concordancia con el sustento de Escajadillo, A. (2019), quien presentó la investigación titulada Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra – Los Olivos, 2018, tuvo como objetivo general, determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095. El método empleado fue hipotético deductivo, tipo de investigación básica, de nivel correlacional, enfoque cuantitativo; de diseño no experimental transversal. La población estuvo conformada por 235 estudiantes y la muestra por 149, el muestreo fue de tipo probabilístico. La técnica empleada para recolectar información fue la encuesta, y los instrumentos de recolección de datos fueron los cuestionarios Inventario Sisco de estrés académico y el Inventario Casm 85 hábitos de estudio, que fueron debidamente validados a través de juicios de expertos y determinado su confiabilidad a través del estadístico de fiabilidad (Alfa de Cronbach, KR-20). Se concluyó que, (a) hubo relación entre las variables estrés académico y hábitos de estudio, ya que se obtuvo una asociación estadística significativa (Rho = 0,840) entre las mismas, (b) la dimensión estresores del estrés académico mostró una relación positiva considerable (Rho = ,773) y significativa (p

valor = 0.000 menor que 0.05) con la variable hábitos de estudio, (c) la dimensión síntomas del estrés académico presentó una relación positiva media ($Rho = 596$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con la variable hábitos de estudio y (d) la dimensión. Las estrategias de afrontamiento del estrés académico mostraron una relación positiva considerable ($Rho = 744$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con la variable hábitos de estudio. También refiere, Rosales, J. (2016), en su investigación titulada, Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de formación superior Pública de Lima sur. El cual tuvo como objetivo, establecer la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología del I al IV ciclo de un centro de formación superior de Lima-Sur. La muestra estuvo conformada por 337 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de los cuatro primeros ciclos, de ambos sexos y cuyas edades fluctuaban entre los 16 y 31 años. El diseño de investigación fue correlacional y el tipo no experimental transversal. Los instrumentos administrados para la recolección de datos fueron el Inventario Sisco de Estrés Académico y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Los resultados obtenidos mostraron que el 80,50 % presentó un nivel promedio del estrés académico; y el 78,99 %, un nivel promedio de hábitos de estudio. Así mismo, se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Al analizar si las variables sociodemográficas establecían diferencias a nivel de ambas variables, se encontró que el sexo estableció diferencias en las áreas estrés físico, psicológico y estrés académico total (es mayor en las mujeres). La edad estableció diferencias significativas en hábitos de estudio y estrés académico. El ciclo estableció diferencias en el estrés académico, encontrándose que los alumnos del 3er ciclo tienen mayor estrés académico en el área estresores; asimismo, a nivel de los hábitos de estudio, se encontró que los estudiantes de 1er y 3er ciclo tuvieron mejores hábitos de estudio.

A nivel teórico, se aprecia que Para la Universidad de Chile (2020), el estrés académico es la reacción normal que existe frente a las diversas exigencias y demandas a las que los estudiantes se enfrentan en la universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción se activa y moviliza para responder con eficacia las metas y objetivos trazados. Sin embargo,

en ocasiones, pueden existir demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que agudiza la respuesta y disminuye el rendimiento.

A nivel específico, al contrastar la hipótesis 01, se observa que, la significancia obtenida en esta relación (Sig.= .232) es mayor al valor teórico esperado $p < 0.05$; por lo tanto, se rechaza la hipótesis de investigación y se afirma que no existe correlación entre el Estrés académico y los Hábitos de estudio. Donde se observa una relación de Rho (-,111**), siendo esta relación de tipo negativa y de grado bajo, según Guillén (2016). Lo cual indica que, en términos generales, aquellos estudiantes que poseen mayores niveles de Hábitos de estudio presentan menores niveles de la dimensión síntomas del Estrés académico. Según Gálvez, A. y García, K. (2016). Presentaron la tesis Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de Enfermería. Universidad Nacional de Trujillo, 2016, que fue de forma cuantitativo de tipo descriptivo, correlacional y de corte transversal, la cual, se realizó con el objetivo de determinar la relación entre Hábitos de Estudio y Estrés Académico en estudiantes de Enfermería. Universidad Nacional de Trujillo, 2016. La muestra estuvo constituida por 60 estudiantes que cursaron estudios en el V ciclo en la facultad de enfermería seleccionados según los criterios de inclusión establecidos, a quienes se aplicó el Inventario de Hábitos de Estudio e Inventario SISCO del Estrés Académico; para el análisis estadístico se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson. Concluyó que, el 86.7% de estudiantes presentó hábitos de estudio de nivel regular, el 8.3% nivel malo y el 5% nivel óptimo; y el 85% de los estudiantes presentó estrés académico de nivel medio, el 10% nivel bajo y el 5% nivel alto. Se demostró que, hubo relación significativa $p=0.74$ entre los hábitos de estudio y el estrés académico. El estrés viene a ser el conjunto de alteraciones que se producen en el organismo como respuesta a determinadas situaciones, el cual ha sido estudiado desde distintas áreas, especialmente en la medicina y la psicología. Es así, como se evidencia un campo investigativo amplio que aborda el estrés desde factores internos o externos que llegan a evidenciarse en las actividades fisiológicas del ser humano. En algunos casos, estas alteraciones son producidas por la carga a nivel laboral, falta de toma de decisiones, carencia de apoyo, falta de recursos, entre otros (Arias, 2012).

Respecto a la hipótesis específica 02, propuesta por la investigación, se observa que, la significancia obtenida en esta relación (Sig.= .163) es mayor al valor teórico esperado $p < 0.05$; por lo tanto, se rechaza la hipótesis de investigación y se afirma que no existe correlación entre la dimensión estresores y los Hábitos de estudio. Donde se observa una relación de Rho (-,111**) siendo esta relación de tipo negativa y de grado bajo, según Guillén (2016). Lo cual indica que, en términos generales, aquellos estudiantes que poseen mayores niveles de Hábitos de estudio presentan menores niveles de la dimensión estresores del Estrés académico. Por ello, Núñez, K. (2019) en su investigación titulada, Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018, tuvo como objetivo, analizar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de 4° y 5° grado de educación secundaria de la institución educativa Guillermo Billinghurst en Puerto Maldonado, Madre de Dios. La investigación fue de tipo no experimental transaccional o transversal, con una población conformada por 135 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario SISCO. Dicho inventario contó con 33 ítems, presentó una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.90. Asimismo, se utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 que constó de 55 ítems, con respuestas dicotómicas, los cuales se encuentran agrupados en cinco dimensiones. Para el análisis de datos, se usó el software estadístico de SPSS 25. Los resultados revelaron que hubo relación entre ambas variables con un grado de intensidad bajo entre el estrés académico y los hábitos de estudio, siendo ($r=203$, $p < 0.042$); al realizar el análisis de la dimensión Estresores y Hábitos de estudio, no se halló relación significativa ($r = 168$, $p < 0.093$). Con respecto a la dimensión Reacciones físicas y Hábitos de estudio, no hubo relación significativa ($r = 0.175$, $p < 0.080$); con relación a la dimensión Reacciones psicológicas y Hábitos de estudio, se evidenció relación significativa ($r = 0.233$, $p < 0.019$; para la dimensión Reacciones comportamentales, se halló una relación significativa ($r = 0.273$, $p < 0.006$) y con relación a la dimensión Estrategias de afrontamiento, no hubo relación significativa ($r = - 0.048$. $p < 0.636$). Martín (2007) refiere que, el estrés académico es un fenómeno complejo que implica un conjunto de variables relacionadas entre sí, dentro de las cuales distingue: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, ya que muchas

veces lo que estresa no es necesariamente aquello que puede originarlo sino más bien lo que se piensa de ello; un tercer lugar se atribuye a los moderadores del estrés académico y los efectos de este. Dentro de las variables moderadoras observamos las biológicas entre las que se encuentran la edad, el género y las psicosociales como estrategias de afrontamiento y de apoyo social. Las variables indicadas surgen en la universidad, donde el estudiante puede presentar una falta de control sobre su entorno, ya que está expuesto a situaciones estresantes, altamente generador del fracaso académico en dicho contexto.

En cuanto a la hipótesis específica 03, planteada en la investigación, se observa que la significancia obtenida en esta relación (Sig.= .216) es mayor al valor teórico esperado $p < 0.05$; por lo tanto, se rechaza la hipótesis de investigación y se afirma que no existe correlación entre la dimensión estresores y los Hábitos de estudio. Donde se observa una relación de Rho (-,114**) siendo esta relación de tipo negativa y de grado bajo, según Guillén (2016). Lo cual indica que, en términos generales, aquellos estudiantes que poseen mayores niveles de Hábitos de estudio presentan menores niveles de la dimensión afrontamiento del Estrés académico. Según Quispe, J. y Ramos, M. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes. El presente trabajo tuvo como objetivo general establecer la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín. La muestra estuvo compuesta por 152 estudiantes, de los cuales 105 son de Psicología y 47 de Ingeniería de Minas; así mismo, 101 mujeres y 51 varones. Los instrumentos utilizados fueron, el Inventario SISCO y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Como resultado, se halló una relación inversamente proporcional entre las dimensiones de estrés académico y los niveles de hábitos de estudio; es decir, a mayor presencia de estresores, menor el nivel de hábitos de estudio. Finalmente, Según Maldonado, Hidalgo y Otero (2000), el estrés es un desequilibrio que se da a nivel interno en el organismo al no poseer los recursos necesarios para enfrentar los retos de la vida cotidiana. El perder la homeostasis a nivel corporal, afecta los mecanismos de respuesta a nivel físico, motor y cognitivo, lo cual puede desencadenar bajo rendimiento en diferentes áreas una de ellas en el ámbito académico. Por tanto, es necesario estar atento al desempeño de los estudiantes al interior de la clase a fin de acompañarlos asertivamente en el desarrollo de

habilidades que les permitan lograr sus objetivos académicos sin que el estrés sea un obstáculo para alcanzarlos.

VI. CONCLUSIONES

De acuerdo con los hallazgos de esta investigación, se concluye lo siguiente:

- Primera.** Se afirma que, no existe correlación entre el Estrés académico y los Hábitos de estudio. Se observó una relación de Rho (-,130**) siendo esta relación de tipo negativa y de grado bajo. Lo cual indica que, en términos generales, aquellos estudiantes que poseen mayores niveles de Hábitos de estudio y presentaran menores niveles Estrés académico.
- Segunda.** Se afirma que, no existe correlación entre el Estrés académico y los Hábitos de estudio. Se observó una relación de Rho (-,111**), siendo esta de tipo negativa y de grado bajo. Lo cual indica que, en términos generales, aquellos estudiantes que poseen mayores niveles de Hábitos de estudio presentan menores niveles de la dimensión síntomas del Estrés académico.
- Tercera.** Se afirma que, no existe correlación entre la dimensión estresores y los Hábitos de estudio. Se observó una relación de Rho (-,111**), siendo esta de tipo negativa y de grado bajo. Lo cual indica que, en términos generales, aquellos estudiantes que poseen mayores niveles de Hábitos de estudio presentan menores niveles de la dimensión estresores del Estrés académico
- Cuarta.** Se afirma que, no existe correlación entre la dimensión estresores y los Hábitos de estudio. Se observó una relación de Rho (-,114**), siendo esta de tipo negativa y de grado bajo. Lo cual indica que, en términos generales, aquellos estudiantes que poseen mayores niveles de Hábitos de estudio presentan menores niveles de la dimensión afrontamiento del Estrés académico.

VII. RECOMENDACIONES

- Primera.** Solicitar al Director de la Institución Pública de Cañete, la implementación de talleres informativos dirigidos a los padres de familia, en temas centrados en la importancia del soporte familiar. Además, brindarles estrategias para que reconozcan los comportamientos extraños de sus hijos, esto ayudará a mantener una mejor relación con su centro educativo.
- Segunda.** Sugerir al Director de la Institución Educativa en investigación, implementar actividades en la hora de tutoría, a fin de que los alumnos puedan fortalecer la dimensión Manejar los niveles del estrés académico, causado por las actividades académicas.
- Tercera.** Sugerir al Director de la de la Institución Educativa, brindar charlas a los alumnos que coadyuven a mejorar la dimensión Estabilidad, donde se promueva el respeto en el salón de clase, no solo de alumno a profesor y viceversa. Esto ayudará a alcanzar una formación integral para los alumnos y un buen clima escolar.
- Cuarta.** Sugerir al Director de la Institución Educativa, realizar proyectos que promuevan la creatividad y la mejora en la variable hábitos de estudio, introduciendo nuevas ideas en las clases por parte de los docentes; brindando así una mejor educación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, W. (2012). Estrés laboral en trabajadores desde el enfoque de los sucesos vitales. *Revista Cubana de Salud Pública*, 38(4), 525-535. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21425049004>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Psicología Científica.com*. <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-19-caracteristicas-del-estresacademico-de-los-alumnos-de-educacion-mediasuperior.pdf>
- Benjamín, J. (1992). *El estrés*. México: Presses Universitaires de France y Publicaciones Cruz.
- Bisht, A.R. (1989). *Bisht battery of stress scales*, Agra: National Psychological Corporation, KacheriGhat.
- Cartagena, M. (2008). Relación entre la autoeficacia y el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en alumnos de secundaria. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/551/55160304.pdf>.
- Cruz, C. y Vargas, L. (2001). *Estrés; entenderlo es manejarlo*. México: Alfa Omega.
- Escajadillo, A. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra – Los Olivos, 2018 (Tesis de Maestría en Psicología Educativa)*. Escuela de Posgrado, Universidad César Vallejo, Lima, Perú. http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo_PAV.pdf?sequence=1
- Forero, J. López, H. Pardo, N. (2004). Factores psicosociales asociados al estrés estudiantil de un colegio privado de ciudad de Panamá. Universidad de La Sabana. <https://core.ac.uk/reader/47068366>

- Fernández, J. (2018). Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior. *Revista Panamericana de Pedagogía*, 26, 97-117. <http://portalderevistasdelaup.mx/revistapedagogia25/revistapedagogia/index.php/pedagogia/article/view/284/287>
- García, A. y Escalera, M. (2011). El estrés académico ¿una consecuencia de las reformas educativas del nivel medio superior? *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(4), 156-175. https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14_num3/Vol14No3Art9.pdf
- Garrett, H. (1962). *Statistics in psychology and education*. New Delhi, India: Paragon.
- Gálvez, A. y García, K. (2016). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de Enfermería. Universidad Nacional de Trujillo, 2016 (Tesis de Licenciatura en Enfermería). Escuela Académico Profesional de Enfermería, Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Trujillo, Perú. <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/13636/1701.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martínez Roca
- Locke, J. (1986). *Pensamientos sobre la educación*. Madrid, España: Akal, S.A.
- Maldonado, M. Hidalgo, M. y Otero, M. (2000). Programa de intervención cognitivo-conductual y de técnicas de relajación como método para prevenir la ansiedad y el estrés en alumnos universitarios de Enfermería y mejorar el rendimiento académico. *Cuadernos de Medicina Psicosomática*, 53, 43-57. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2895627>
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99. <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117/119>
- Mingote, J. y Pérez, S. (2003). *Estrés en la enfermería. El cuidado del cuidador*. Madrid, España: Díaz de Santos.

- New Penguin Encyclopedia, (2003). London, United Kingdom: Penguin.
- Núñez, K. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018 (Tesis de Maestría en Educación). Escuela de Posgrado, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/2151>
- Osorio, M. (2016). Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>.
- Oxford Dictionary of Psychology. (2015). Oxford. United Kindom: Oxford University Press.
- Owolabi, M. Owoyele, J, & Ojo, F. (2018). Stress, study habits and students' academic performance in Ogun state senior secondary schools. https://www.academia.edu/23719309/STRESS_STUDY_HABITS_AND_STUDENTS_ACADEMIC_PERFORMANCE_IN_OGUN_STATE_SENIOR_SECONDARY_SCHOOLS
- Quispe, J. y Ramos, M. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín (Tesis de Licenciatura en Psicología). Escuela Profesional de Psicología, Facultad de Psicología, Relaciones Industriales y Ciencias de la Comunicación, Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/10187>
- Quito, C. Tamayo, P. Buñay, B. y Neira, C. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 20(3), 253-276. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=77981>
- Rajesh, B. (2019). A Study to Assess the Influence of Study Habits on Stress Among Adolescents in Selected Junior Colleges of Badrachalam. Indian Journal of

Clinical Practice, (30)5, 428-431. https://ijcp.in/Admin/CMS/PDF/9.%20ClinicalStudy1_IJCP_OCT2019.pdf

Reyes, D. (2017). Estrés académico y estrategias de aprendizaje en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Pedro Gálvez Egúsqiza – Lima, 2016 (Tesis de Maestría en Investigación y Docencia Universitaria). Escuela de Posgrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú. http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1149/T_MAESTRÍA%20EN%20INVESTIGACIÓN%20Y%20DOCENCIA%20UNIVERSITARIA_08130324_REYES_CALLAHUACHO_DAVID%20TITO.pdf?sequence=1

Rosales, J. (2016). Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de formación superior Pública. de Lima sur (Tesis de Licenciatura en Psicología). Escuela de Psicología, Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/124>

Rossi, R. (2001). Para superar el estrés. Barcelona, España: De Cecchi.

Shturman, S. (2005). El poder del estrés. México: EDAMEX.

Vicuña, L. (2002). Inventario de Hábitos de Estudio Casm 85-R-2002. Recuperado de <https://es.scribd.com/dos/Inventario-de-Habitos-de-Estudio-CASM>.

Vicuña, L. (1999). Inventario de Hábitos de Estudio. Lima, Perú: Centro de Desarrollo e Investigación Psicológica de Lima-CEDES.

Vildoso, V. (2003). Influencia de hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Agronomía. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Perú. <http://www.soarem.org.ar/Documentos/48%20Mena.pdf>.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE	METODOLOGÍA																																											
<p>Problema general ¿Cuál es la relación entre el Estrés académico y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020?</p> <p>Problemas específicos Problema específico 1 ¿Cuál es la relación entre la dimensión síntomas y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020?</p> <p>Problema específico 2 ¿Cuál es la relación entre la dimensión estresores y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020?</p> <p>Problema específico 3 ¿Cuál es la relación entre la dimensión afrontamiento y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre el Estrés académico y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020</p> <p>Objetivo específico 1 Hallar la relación entre la dimensión síntomas y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020</p> <p>Objetivo específico 2 Identificar la relación entre la dimensión síntomas y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020</p> <p>Objetivo específico 3 Analizar la relación entre la dimensión síntomas y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020</p>	<p>Hipótesis general Hi: Existe relación entre el Estrés académico y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020</p> <p>Hipótesis específica 1 Hi: Existe relación entre la dimensión síntomas y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020 Ho: No existe relación entre la dimensión síntomas y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020</p> <p>Hipótesis específica 2 Hi: Existe relación entre la dimensión estresores y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020 Ho: No existe relación entre la dimensión estresores y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020</p> <p>Hipótesis específica 3 Hi: Existe relación entre la dimensión afrontamiento y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020 Ho: No existe relación entre la dimensión afrontamiento y los Hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. Cañete, 2020</p>	<p>Variable 1: Habilidades sociales</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Dimensiones</th> <th>Items</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sintomas</td> <td>Del ítem 1 al ítem 8</td> </tr> <tr> <td>Estresores</td> <td>De la 9 a la 23</td> </tr> <tr> <td>Afrontamiento</td> <td>Del 24 al 29</td> </tr> </tbody> </table> <p>Variable 2: Hábitos de estudio</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Dimensiones</th> <th>Indicadores</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4">Forma de estudio</td> <td>Lectura. Subrayado</td> </tr> <tr> <td>Significado</td> </tr> <tr> <td>Repetición</td> </tr> <tr> <td>Transcripción</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">Resolución de tareas</td> <td>Memorización</td> </tr> <tr> <td>Repaso Relaciona</td> </tr> <tr> <td>Búsqueda</td> </tr> <tr> <td>Comprensión</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">Preparación para sus exámenes</td> <td>Significado Oportuno</td> </tr> <tr> <td>Ayuda</td> </tr> <tr> <td>Fatiga Contrariedad</td> </tr> <tr> <td>Complejidad</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">Forma de escuchar sus clases</td> <td>Diariamente</td> </tr> <tr> <td>Previo Momentáneo</td> </tr> <tr> <td>Plagio Ayuda</td> </tr> <tr> <td>Suerte o azar Olvido</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">Acompañamiento en el estudio</td> <td>Apuntes</td> </tr> <tr> <td>Orden Significado</td> </tr> <tr> <td>Atención</td> </tr> <tr> <td>Aburrimiento</td> </tr> <tr> <td rowspan="4"></td> <td>Imaginación</td> </tr> <tr> <td>Distracción</td> </tr> <tr> <td>Descanso</td> </tr> <tr> <td>Música y Tv</td> </tr> <tr> <td rowspan="2"></td> <td>Silencios</td> </tr> <tr> <td>Alimentos Interrupciones</td> </tr> </tbody> </table>	Dimensiones	Items	Sintomas	Del ítem 1 al ítem 8	Estresores	De la 9 a la 23	Afrontamiento	Del 24 al 29	Dimensiones	Indicadores	Forma de estudio	Lectura. Subrayado	Significado	Repetición	Transcripción	Resolución de tareas	Memorización	Repaso Relaciona	Búsqueda	Comprensión	Preparación para sus exámenes	Significado Oportuno	Ayuda	Fatiga Contrariedad	Complejidad	Forma de escuchar sus clases	Diariamente	Previo Momentáneo	Plagio Ayuda	Suerte o azar Olvido	Acompañamiento en el estudio	Apuntes	Orden Significado	Atención	Aburrimiento		Imaginación	Distracción	Descanso	Música y Tv		Silencios	Alimentos Interrupciones	<p>Tipo de investigación: Básica</p> <p>Nivel: Descriptivo</p> <p>Correlacional Diseño de estudio: No experimental</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Técnica: Escala e Inventario</p> <p>Instrumentos: Escala de Habilidades Sociales e Inventario SISCO.</p> <p>Población: Pobladores adolescentes</p> <p>Total PA:</p> <p>Muestra:</p> <p>Procesamiento de datos: Se utilizará el paquete estadístico SPSS V. 24.0 y Microsoft Excel.</p> <p>Se utilizará: Estadística descriptiva y estadística inferencial.</p>
Dimensiones	Items																																														
Sintomas	Del ítem 1 al ítem 8																																														
Estresores	De la 9 a la 23																																														
Afrontamiento	Del 24 al 29																																														
Dimensiones	Indicadores																																														
Forma de estudio	Lectura. Subrayado																																														
	Significado																																														
	Repetición																																														
	Transcripción																																														
Resolución de tareas	Memorización																																														
	Repaso Relaciona																																														
	Búsqueda																																														
	Comprensión																																														
Preparación para sus exámenes	Significado Oportuno																																														
	Ayuda																																														
	Fatiga Contrariedad																																														
	Complejidad																																														
Forma de escuchar sus clases	Diariamente																																														
	Previo Momentáneo																																														
	Plagio Ayuda																																														
	Suerte o azar Olvido																																														
Acompañamiento en el estudio	Apuntes																																														
	Orden Significado																																														
	Atención																																														
	Aburrimiento																																														
	Imaginación																																														
	Distracción																																														
	Descanso																																														
	Música y Tv																																														
	Silencios																																														
	Alimentos Interrupciones																																														

Anexo 2: Operacionalización de la variable

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de Medición
Estres académico	Es el padecimiento de los estudiantes por las situaciones o estímulos estresores propios de su quehacer académico. El cual le genera dificultades o desequilibrio en su bienestar emocional y físico (Barraza, 2005)	Se asume que el estrés académico la definición de Medida en función a los puntajes de cada sub Escalas	Síntomas	Del ítem 1 al ítem 8	Escala Nominal, tipo Likert con cinco (5) opciones de respuesta: 1 Nunca 2 Rara vez 3 Algunas veces 4 Casi Siempre 5 Siempre
			Estresores	De la 9 a la 23	
			Afrontamiento	Del 24 al 29	
Hábitos de estudio	Es un “modelo aprendido de conductas que el estudiante ejecuta en forma autónoma y mecánica, que le permite aprender significativamente”. (Vicuña, 2014)	Se asume la definición de medida en función a los puntajes obtenidos en los ítems de las cinco dimensiones del inventario de hábitos de estudio CASM 85 – Rev. 2014. (Vicuña, 2014)	Forma de estudio	Lectura. Subrayado Significado Repetición Transcripción Memorización Repaso Relaciona	Muy positiva Positiva Tendencia (+) Tendencia (-) Negativa Muy Negativa
			Resolución de tareas	Búsqueda Comprensión Significado Oportuno Ayuda Fatiga Contrariedad Complejidad	
			Preparación para sus exámenes	Diariamente Previo Momentáneo Plagio Ayuda Suerte o azar Olvido	
			Forma de escuchar sus clases	Apuntes Orden Significado Atención Aburrimiento Imaginación Distracción Descanso	
			Acompañamiento en el estudio	Música y Tv Silencio Alimentos Interrupciones	

Anexo 3: Instrumentos

TEST DE STRESS ACADÉMICO

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

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

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

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

DIMENSIÓN ESTRESORES

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

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

DIMENSIÓN SÍNTOMAS

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

		1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
9	Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)					
10	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
11	Dolores de cabeza o migraña					
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
15	Inquietud) incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
17	Ansiedad, angustia o desesperación					
18	Problemas de concentración					
19	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
21	Aislamiento de los demás					
22	Desgano para realizar las labores escolares					
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos					

DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

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

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

INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO

CASM – 85 - REVISIÓN 2014

INSTRUCCIONES

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

1. ¿CÓMO ESTUDIA USTED?

PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes		
2. Subrayo las palabras cuyo significado no se		
3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo		
4. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que		
5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he		
6. Luego, escribo en mi propio lenguaje lo comprendido.		
7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de		
8. Trato de memorizar todo lo que estudio		
9. Repaso lo que he estudiado después de 4 u 8 horas		
10. Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar		
11. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados		
12. Estudio solo para los exámenes		

2. ¿CÓMO HACE USTED SUS TAREAS?

PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.		
14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como		
15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro sin averiguar su significado.		

16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.		
17. En mi casa, me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.		
18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea		
19. Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.		
20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra		
21. Cuando no puedo resolver un tarea me da rabia o mucha cólera y ya no		
22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles		

3. ¿CÓMO PREPARA USTED SUS EXAMENES?

PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
23. Estudia por lo menos dos horas todos los días		
24. Espero que se fije la fecha de un examen o evaluación para poder estudiar		
25. Cuando hay examen oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.		
26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen		
27. Repaso momentos antes del examen.		
28. Preparo un plagio por si acaso me olvido un tema		
29. Confió que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen		
30. Confió en mi buena suerte por eso sólo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.		
31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más		
32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema		
33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.		

4. ¿CÓMO ESCUCHA USTED SUS CLASES?

PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.		
35. Solo tomo apuntes de las cosas más importantes		
36. Inmediatamente después de las cosas más importantes		
37. Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levanto la mano y pido su significado.		
38. Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase		
39. Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.		
40. Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.		
41. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.		
42. Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar, soñando despierto.		
43. Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases		
44. Durante las clases me distraigo pensando lo que voy hacer a la salida.		
45. Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clases		
46. Durante las clases atiendo llamadas o mensajes de mi celular.		

5. ¿QUÉ ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIOS?

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

Anexo 5: Validación del instrumento

Juicio de expertos

JUEZ 1

20	Hay buen trato con el jefe, y esto beneficia la calidad del trabajo.							
27	La relación que tengo con mis superiores es cordial.							
31	No me siento a gusto con mi(s) jefe(s)*.							
36	Mi(s) jefe(s) valoran(n) el esfuerzo que hago en mi trabajo.							

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ EVALUADOR: ...CALLER LUNA, JUAN BAUTISTA

DNI: ...07143488..... Especialidad del validador:DR EN PSICOLOGIA.....

...15..... deAGOSTO.....del 2020



FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

¹ Pertinencia: Si el ítem pertenece al concepto teórico formulado.

² Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

20	Hay buen trato con el jefe, y esto beneficia la calidad del trabajo.							
27	La relación que tengo con mis superiores es cordial.							
31	No me siento a gusto con mi(s) jefe(s)*.							

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ EVALUADOR: ...CALLER LUNA, JUAN BAUTISTA

DNI: ...07143496..... Especialidad del validador:DR EN PSICOLOGIA.....

...15..... deAGOSTO.....del 2020



FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

¹ Pertinencia: Si el ítem pertenece al concepto teórico formulado.

² Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

JUEZ 2

20	Hay buen trato con el jefe, y esto beneficia la calidad del trabajo.							
27	La relación que tengo con mis superiores es cordial.							
31	No me siento a gusto con mi(s) jefe(s)*.							
36	Mi(s) jefe(s) valora(n) el esfuerzo que hago en mi trabajo.							

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ EVALUADOR: ...CALLER LUNA, JUAN BAUTISTA

DNI: ...08823488..... Especialidad del validador:DR EN PSICOLOGIA.....

17..... deAGOSTO.....del 2020



FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

¹ **Pertinencia:** Si el ítem pertenece al concepto teórico formulado.

² **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

20	Hay buen trato con el jefe, y esto beneficia la calidad del trabajo.							
27	La relación que tengo con mis superiores es cordial.							
31	No me siento a gusto con mi(s) jefe(s)*.							

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ EVALUADOR: ...CALLER LUNA, JUAN BAUTISTA

DNI: ...08823488..... Especialidad del validador:DR EN PSICOLOGIA.....

17..... deAGOSTO.....del 2020



FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

¹ **Pertinencia:** Si el ítem pertenece al concepto teórico formulado.

² **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

JUEZ 3

20	Hay buen trato con el jefe, y esto beneficia la calidad del trabajo.							
27	La relación que tengo con mis superiores es cordial.							
31	No me siento a gusto con mi(s) jefe(s)*.							
36	Mi(s) jefe(s) valora(n) el esfuerzo que hago en mi trabajo.							

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ EVALUADOR: ...PÉREZ DÍAZ, IGNACIO DE LOYOLA

DNI: ...08341128..... Especialidad del validador:DR EN PSICOLOGIA.....

22..... deAGOSTO.....del 2020

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

¹ Pertinencia: Si el ítem pertenece al concepto teórico formulado.
² Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³ Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

20	Hay buen trato con el jefe, y esto beneficia la calidad del trabajo.							
27	La relación que tengo con mis superiores es cordial.							
31	No me siento a gusto con mi(s) jefe(s)*.							

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ EVALUADOR: ...CALLER LUNA, JUAN BAUTISTA

DNI: ...08341128..... Especialidad del validador:DR EN PSICOLOGIA.....

22..... deAGOSTO.....del 2020

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

¹ Pertinencia: Si el ítem pertenece al concepto teórico formulado.
² Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Anexo 6: Base de datos

id	seño	añu	escol	Est.Acad.1	Est.Acad.2	Est.Acad.3	Est.Acad.4	Est.Acad.5	Est.Acad.6	Est.Acad.7	Est.Acad.8	Est.Acad.9	Est.Acad.10	Est.Acad.11	Est.Acad.12	Est.Acad.13	Est.Acad.14	Est.Acad.15	Est.Acad.16	Est.Acad.17	Est.Acad.18	Est.Acad.19	Est.Acad.20	Est.Acad.21	Est.Acad.22	Est.Acad.23	Est.Acad.24	Est.Acad.25	Est.Acad.26	Est.Acad.27	Est.Acad.28	Total de acad.	Sintomas	Enfermedades	Alfombr.	
1	2	3	14	2	1	2	1	3	1	1	2	1	2	2	1	5	2	2	1	1	1	3	2	4	1	3	1	3	2	3	2	55	13	28	14	
2	2	3	15	3	1	1	3	2	4	1	1	3	1	1	3	5	1	5	3	5	5	1	1	5	1	1	1	2	1	1	2	64	16	68	8	
3	2	3	14	1	2	1	2	3	2	1	3	1	1	1	1	2	2	4	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	49	15	62	12		
4	1	3	15	5	2	3	1	2	5	3	2	2	4	2	3	2	5	3	2	3	2	3	2	2	1	1	2	1	1	1	2	67	23	58	8	
5	1	3	15	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	3	2	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	46	15	59	8	
6	2	3	15	2	3	4	3	1	4	3	2	1	1	1	1	2	2	4	3	2	2	3	2	2	3	3	1	3	1	1	1	61	22	52	10	
7	2	3	15	3	2	2	2	3	2	2	4	2	2	3	2	3	2	4	3	2	4	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	66	20	65	10
8	1	3	16	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	4	5	1	4	1	5	5	3	1	2	1	1	2	1	54	11	71	8	
9	2	3	16	2	3	1	3	4	2	3	1	1	3	1	1	3	1	2	2	1	3	3	3	1	1	3	1	5	2	1	1	58	19	61	13	
10	2	3	15	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	2	1	3	1	1	2	1	1	2	2	1	46	15	48	9	
11	1	3	14	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	5	2	4	5	5	5	55	11	40	26	
12	1	3	16	1	3	1	2	3	3	3	1	1	1	1	1	2	1	3	3	2	2	1	2	2	1	4	1	2	2	3	4	56	17	41	16	
13	1	3	14	4	4	4	2	3	4	3	1	1	1	1	1	1	3	3	2	5	1	5	1	3	1	3	1	1	2	2	4	67	25	52	13	
14	1	3	15	3	5	3	4	3	5	5	2	1	1	1	1	1	1	3	3	1	2	1	5	1	1	1	1	2	1	1	1	60	30	52	7	
15	1	3	14	3	3	1	1	2	3	1	2	2	1	2	3	4	1	3	3	1	2	1	4	1	1	3	2	3	2	2	4	61	16	52	16	
16	1	3	14	3	5	3	4	5	5	5	2	4	2	4	1	1	1	3	4	1	3	1	5	1	1	5	2	3	4	3	2	83	32	61	19	
17	1	3	15	4	5	3	4	5	5	3	4	4	2	4	2	1	1	3	4	1	2	5	5	1	1	2	1	3	2	2	2	81	33	68	12	
18	2	3	15	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	1	3	3	1	1	1	3	2	1	1	1	4	2	3	2	57	16	64	13	
19	1	3	15	2	4	4	2	1	3	3	3	3	2	1	1	1	1	3	3	1	2	2	3	1	1	1	1	3	2	3	2	59	22	53	12	
20	2	3	15	4	3	4	3	2	3	2	3	3	2	1	1	2	5	3	3	1	3	3	2	1	1	2	1	2	1	1	2	64	24	56	9	
21	2	3	14	3	2	3	2	2	2	2	1	3	1	5	1	1	1	1	1	1	5	4	1	1	1	3	2	1	3	4	1	58	17	58	14	
22	2	3	14	2	3	4	4	3	4	4	2	2	5	1	1	2	4	3	1	1	2	4	3	1	1	2	1	4	2	3	1	70	26	58	13	
23	2	3	15	5	4	5	4	4	5	4	3	2	2	1	5	3	3	4	3	1	3	2	3	3	2	2	2	4	1	2	3	85	34	68	14	
24	1	3	16	3	3	1	3	1	4	2	1	5	1	2	1	1	2	5	3	3	3	5	1	1	1	3	2	3	3	3	1	67	18	71	15	
25	1	3	14	3	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	4	4	1	3	5	1	2	1	1	2	4	1	1	2	58	16	65	11	
26	1	3	15	4	4	2	4	5	4	5	3	2	3	1	1	1	2	5	4	4	3	5	4	2	4	1	1	1	1	1	1	78	31	72	6	
27	1	3	15	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	3	1	1	1	1	2	4	2	1	1	41	10	61	11	
28	1	3	14	2	1	1	2	1	3	1	3	4	1	2	2	2	1	3	3	2	2	5	3	3	1	1	1	5	1	1	1	58	14	54	10	
29	1	3	15	4	2	4	3	3	3	5	1	4	5	2	3	1	3	3	2	1	4	2	3	1	1	2	3	3	1	1	4	74	25	69	14	
30	1	3	14	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	5	4	5	2	3	2	4	3	4	1	3	2	1	1	3	1	1	1	79	26	80	8	
31	2	3	16	2	2	2	1	1	2	3	2	3	3	2	2	1	1	3	3	1	2	2	4	3	2	1	1	2	1	1	1	54	15	77	7	
32	1	3	16	2	3	4	3	2	4	4	3	2	4	1	1	2	2	3	3	1	4	4	3	2	1	1	1	2	2	1	2	67	25	65	9	
33	2	3	16	3	2	1	3	5	5	2	3	4	2	1	2	1	2	3	3	1	4	3	5	3	1	3	4	4	3	2	1	76	24	68	17	
34	2	3	17	2	3	2	2	1	3	1	2	1	2	1	1	3	1	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	3	1	1	2	49	16	58	10	
35	2	4	15	2	1	1	2	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	4	1	1	1	2	5	1	1	1	1	2	1	1	46	14	48	7	
36	2	4	14	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	3	2	1	2	1	1	3	1	3	3	2	3	1	2	46	11	46	14	
37	1	4	17	3	1	1	2	2	1	1	1	2	1	3	4	5	1	3	4	1	3	2	4	2	3	1	1	1	2	2	1	58	12	59	8	
38	1	4	15	2	2	1	2	3	3	3	5	2	2	3	3	4	5	5	5	5	5	5	3	5	3	3	1	2	2	2	1	87	21	93	11	
39	1	4	15	2	3	1	2	3	3	3	5	2	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1	1	3	1	1	3	93	22	116	10
40	1	4	16	3	3	1	3	2	3	3	5	1	2	3	3	4	5	5	5	5	5	5	3	5	2	1	1	1	1	1	1	82	23	114	6	
41	2	4	15	2	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	4	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1	3	5	1	1	1	46	13	74	12	
42	1	4	15	1	3	5	3	4	5	3	1	2	3	1	1	3	1	1	2	1	2	2	3	2	2	3	1	1	2	2	2	62	25	47	11	
43	2	4	15	2	4	4	2	2	4	1	3	3	2	1	2	2	2	3	3	1	2	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	61	22	58	7	
44	2	4	15	4	2	3	3	4	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	4	4	3	1	2	2	1	3	76	26	70	12	
45	2	4	16	2	2	3	2	1	4	1	2	1	2	1	1	2	1	3	2	2	3	3	2	1	1	1	2	3	2	2	3	55	17	63	13	
46	1	4	16	2	2	1	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	2	4	3	2	2	1	1	1	2	1	1	1	63	20	61	7	
47	2	4	15	1	1	3	1	2	1	2	2	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	3	1	1	3	3	3	5	4	4	4	58	13	58	23	
48	1	4	16	3	1	5	4	5	4	3	2	1	1	1	2	1	2	4	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	66	27	50	11	
49	2	4	15	2	5	1	2	1	1	2	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40	16	46	6	

