



**Universidad
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA**

Tesis

Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de
una Institución Educativa Pública de Chorrillos, 2024

**Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología**

Presentado por:

Autora: Valderrama Moreno, Yoselyn Rosario


Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9383-4829>

Asesor: Dr. Cruz Telada, Yreneo Eugenio

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3770-1287>

Lima – Perú

2025

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, **Yoselyn Rosario Valderrama Moreno** egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Psicología** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación **“Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chorrillos, 2024”** Asesorado por el docente: **Yreneo Eugenio Cruz Telada** DNI **09946516** ORCID **0000-0002-3770-1287** tiene un índice de similitud de **17 (diecisiete) %** con código **_14912:486896798** verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.




Firma de autor 1
 Yoselyn Rosario Valderrama Moreno
 DNI:72916013

.....

.....

Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



Firma
 Dr. Cruz Telada, Yreneo Eugenio
 DNI: 09946516

Lima, 9 de julio 2025.

DEDICATORIA

Con profundo cariño y agradecimiento, quiero dedicar este logro a mis padres y a mi hermana, quienes con su apoyo incondicional, afecto y constante motivación han sido el motor de mi inspiración. Agradezco cada enseñanza sobre la constancia, el compromiso y la honestidad. Su compañía ha sido la base sólida que me ha permitido avanzar y alcanzar esta meta.

AGRADECIMIENTOS

Con sincero aprecio y respeto, expreso mi reconocimiento a todas las personas que, con su respaldo y dedicación, contribuyeron a que esta tesis se hiciera realidad. En particular, extiendo mi agradecimiento a mi asesor, cuya experiencia, acompañamiento y orientación fueron clave en cada fase de este trabajo. Asimismo, a los magísteres que brindaron su conocimiento con generosidad y me ofrecieron su apoyo constante, dejando en mí un legado de motivación e inspiración.

ÍNDICE

	Pág.
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTOS	ivv
RESUMEN	v
ABSTRACT	¡Error! Marcador no definido.i
ÍNDICE	v
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema general	3
1.2.2. Problemas específicos	3
1.3. Objetivos de la investigación	4
1.3.1. Objetivo General	4
1.3.2. Objetivos Específicos	4
1.4. Justificación de la investigación	5
1.5. Limitaciones	6
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	7
2.1. Antecedentes de investigación	7
2.2. Bases teóricas	11
2.2.1. Resiliencia	11
2.2.2. Inteligencia Emocional	17
2.3. Formulación de hipótesis	17
CAPITULO III. METODOLOGÍA	24
3.1. Método de investigación	24
3.2. Enfoque de la investigación	24
3.3. Tipo de investigación	24
3.4. Diseño de investigación	25

3.4.1. Corte	25
3.4.2. Nivel o alcance	25
3.5. Población, muestra y muestreo	26
3.6. Operacionalización de las variables	23
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	25
3.7.1. Técnica	25
3.7.2. Instrumentos	25
3.7.3. Validación de Instrumentos	27
3.7.4. Confiabilidad	27
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	28
3.9. Aspectos éticos	28
CAPÍTULO IV: EL PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	30
4.1. Resultados	30
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados	30
4.1.2. Prueba de hipótesis	32
4.1.3. Discusión de resultados	36
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	43
5.1. Conclusiones	43
5.2. Recomendaciones	44
REFERENCIAS	66
Anexo 1. Matriz de consistencia	53
Anexo 2. Instrumentos	75
Anexo 3. Validez de instrumentos	60
Anexo 4. Aprobación del Comité de Ética	75
Anexo 5. Formato de Asentimiento Informado	76
Anexo 6. Formato de Consentimiento Informado	78
Anexo 7. Carta de aprobación de la Institución para la recolección de datos.	80
Anexo 9. Informe del asesor de Turnitin	81

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 <i>Descripción por Rango de Edad</i>	35
Tabla 2 <i>Descripción por Rango de Sexo</i>	36
Tabla 3 <i>Resultados Descriptivos de la variable Estrés Académico</i>	37
Tabla 4 <i>Resultados Descriptivos de la dimensión Estresores</i>	38
Tabla 5 <i>Resultados Descriptivos de la dimensión Síntomas</i>	39
Tabla 6 <i>Resultados Descriptivos de la dimensión Estrategias de Afrontamiento</i>	40
Tabla 7 <i>Estadísticos Descriptivos de las dimensiones de la variable Estrés Académico</i>	41
Tabla 8 <i>Resultados Descriptivos de la variable Hábitos de Estudio</i>	42
Tabla 9 <i>Resultados Descriptivos de la dimensión formas de Estudio</i>	43
Tabla 10 <i>Resultados Descriptivos de la dimensión Realización de Tareas</i>	44
Tabla 11 <i>Resultados Descriptivos de la dimensión Preparación de Exámenes</i>	45
Tabla 12 <i>Resultados Descriptivos de la dimensión formas de escuchar</i>	46
Tabla 13 <i>Descripción de dimensión acompañamiento de alumnos en momentos de clases</i>	47
Tabla 14 <i>Estadísticos Descriptivos de las dimensiones de la variable Hábitos de Estudio</i>	48
Tabla 15 <i>Análisis de Ajuste de la distribución de datos de la curva normal</i>	49
Tabla 16 <i>Correlación entre Estrés Académico y Hábitos de Estudio</i>	50
Tabla 17 <i>Correlación entre estrés académico y dimensión formas de estudio</i>	51
Tabla 18 <i>Correlación entre estrés académico y dimensión resolución de tareas</i>	52
Tabla 19 <i>Correlación entre estrés académico y dimensión preparación de exámenes</i>	53
Tabla 20 <i>Correlación entre estrés académico y formas de escuchar Clases</i>	54
Tabla 21 <i>Correlación entre estrés académico y dimensión acompañamiento en clase</i>	55

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Descripción por Rango de Edad</i>	35
Figura 2. <i>Descripción por Rango de Sexo</i>	36
Figura 3. <i>Resultados Descriptivos de la variable Estrés Académico</i>	37
Figura 4. <i>Resultados Descriptivos de la dimensión Estresores</i>	38
Figura 5. <i>Resultados Descriptivos de la dimensión Síntomas</i>	39
Figura 6. <i>Resultados Descriptivos de la dimensión Estrategias de Afrontamiento</i>	40
Figura 7	
Figura 8. <i>Resultados Descriptivos de la variable Hábitos de Estudio</i>	42
Figura 9. <i>Resultados Descriptivos de la dimensión formas de Estudio</i>	43
Figura 10. <i>Resultados Descriptivos de la dimensión Realización de Tareas</i>	44
Figura 11. <i>Resultados Descriptivos de la dimensión Preparación de Exámenes</i>	45
Figura 12. <i>Resultados Descriptivos de la dimensión Atención de Clases</i>	46
Figura 13. <i>Resultados Descriptivos de dimensión acompañamiento de alumnos en momentos de clases</i>	47

RESUMEN

Este estudio tuvo el propósito de establecer la relación entre el estrés académico y hábito de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chorrillos. El estudio tuvo una metodología en base a un método hipotético deductivo, enfoque cuantitativo, tipo básica, un diseño no experimental y corte trasversal, y nivel correlacional. La muestra estuvo compuesta por 150 estudiantes, tanto varones como mujeres, a quienes se les aplicó dos instrumentos que son: Inventario sistémico cognitivista de estrés académico de SISCO y el Inventario de hábitos de estudio CASM – 85 (Revisado por Vicuña, 1998) para analizar las variables estudiadas los resultados descriptivos fueron que, en el estrés académico, la mayoría de estudiantes de la muestra presentaron un 48,7% que corresponde a un nivel regular y en hábitos de estudio prevalece la tendencia negativa en un 48,7%. Siendo las conclusiones que, existe una relación estadísticamente significativa, baja entre el estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa Pública de Chorrillos, 2024. Rho: (-.177 y $p < 0.05$).

Palabras clave: estrés académico, hábitos de estudio, estrategias de afrontamiento, resolución de tareas.

ABSTRACT

The main objective of the research was to establish the relationship between academic stress and study habits in high school students of a public educational institution in Chorrillos. The study had a methodology based on a hypothetical deductive method. quantitative approach, basic type, a non-experimental design and cross-section, and correlational level. The sample was composed of 150 students, both male and female, to whom two instruments were applied: SISCO's systemic cognitivist inventory of academic stress and the CASM-85 Inventory of study habits (Reviewed by Vicuña, 1998) to analyze the variables studied. The descriptive results were that, in the academic three, the majority of students in the sample presented 48.7% that corresponds to a regular level and in study habits the negative trend prevails in 48.7%. The conclusions are that there is a statistically significant, low relationship between academic stress and study habits in high school students of a public educational institution in Chorrillos, 2024. Rho: (-.177 and $p < 0.05$).

Keywords: academic stress, study habits, coping strategies, task resolution.

INTRODUCCIÓN

El estudio a realizar aborda la asociación del estrés académico con los hábitos de estudio en alumnos de secundaria de un centro escolar de Chorrillos, siendo importante el estudio ayudara a conocer los estados tensionales en el ámbito escolar, que son respuestas ante estímulos en los ambientes educativos que generan alteraciones cognitivo, biológico, afectivo y conductual lo que a la vez afectan los hábitos de estudio que son comportamientos cotidianos del estudiante que utiliza para el proceso de aprendizaje; hábitos que se van a desarrollar por conductas de repetición y aplicación, para luego transformarse en conductas automatizadas que van a modificar la actitud del estudiante hacia el aprendizaje. Estudio a realizar con la finalidad de demostrar la asociación entre el estrés académico y hábitos del estudio en alumnos de secundaria en un centro escolar público de Chorrillos-2024. Siendo de importancia y relevancia esta investigación porque el proceso metodológico permitirá conocer la relación de las variables de estudio, permitiendo identificar las causas, personales, sociales, escolares que se convierten en estímulos estresores, afectando la salud de los adolescentes estudiantes de secundaria.

En el Capítulo I, plantea el problema de estudio, la justificación y la formulación del problema general y específicos, así como las delimitaciones. El Capítulo II se centró en el marco teórico, los antecedentes del estudio su fundamentación teórica como bases, la hipótesis del estudio. La metodología, con método, tipo, diseño, nivel, así como la operacionalización, además del grupo poblacional y muestral, como las técnicas y cuestionarios y las técnicas de evaluación de datos serán abarcados; en el Capítulo III. Mientras que, en el Capítulo IV se consideraron los hallazgos del análisis descriptivo, e inferencial, la discusión de los hallazgos. Por otro lado, las conclusiones y sugerencias dentro del Capítulo V. Como última sección, están las referencias además de los anexos según conformidad a la guía de elaboración de tesis de la Universidad Norbert Wiener.

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

El propósito del estudio fue establecer la relación entre estrés académico y hábito de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chorrillos, lo que a nivel internacional es considerada como una problemática psicosocial, que afecta a alumnos del nivel secundaria, en la enseñanza/aprendizaje, siendo definido como un estado tensional académico en respuesta a estímulos externos y/o internos que afecta al organismo produciendo modificaciones psicofisiológicas (La Rosa y Ochoa 2018). En estudios de centros educativos de Cartagena - Colombia, más del 40% señaló haber poseído un nivel medio - alto de estrés académico por la cantidad de deberes estudiantiles tanto teóricas como prácticas, indicando que el 48, 2 % de los estudiantes poseían tales niveles de estrés académico, siendo los principales factores contribuyentes la sobrecarga de tareas y evaluaciones por parte de los docentes (Castillo, Barrios y Alvis, 2018).

También, en el ámbito educativo, el estado estresante es una realidad notoria en el mundo, que se manifiesta como un conjunto de síntomas físicos, cognitivos, emocionales y sociales, cuya incidencia prevalece a raíz de las exigencias de la institución educativa a la cual pertenecen, produciendo distorsiones cognitivas, Porque están afectando el desarrollo de las habilidades para mantener y/o mejorar los hábitos de estudios en los alumnos del nivel secundario (Organización Mundial de la Salud-OMS (2016).

A nivel nacional, existen resultados significativos que evidencian la presencia de estímulos estresores en los estudiantes de secundaria, debido a la forma de la evaluación del sistema educativo peruano, estilo de enseñanza docente, los tipos de comunicación

docente/alumno y la falta de motivación que se transmiten en relación a las clases dictadas, así como actividades con sobrecarga, vienen a ser las principales causas que producen mayor estrés escolar (Román, Ortiz y Hernández, 2008). De igual manera, Garay (2016) en una investigación realizado a alumnos sobre rutinas y hábitos de estudio, hallaron el vínculo entre rutinas y deberes educativos no se encuentran de manera potenciada, al contrario, están decayendo, siendo la causa principal de estas conductas la falta de habilidades de afrontar el estado estresante de los alumnos, lo que genera dificultad en las formas de estudiar, la escucha adecuada así como una preparación deficiente para los exámenes.

Finalmente, a nivel local en los alumnos de grado secundario en una entidad educativa del sector público de Chorrillos, se identificaron indicadores de estrés académico, tales como irritabilidad, ausentismo a clases, conductas agresivas, pocas habilidades de manejo a conflictos y estrés, dolores de cabeza, problemas gastrointestinales reacciones que se relacionan con las clases poco entendibles, la recarga de trabajos escolares, personalidad del profesor, forma de evaluaciones, lo que afecta los hábitos de estudio, como el cumplimiento de las tareas, no registran información de clase, responden de forma rápida a los aportes en las sesiones de aprendizaje. Asimismo, hay una falta de orientación de profesores a los estudiantes sobre estrategias de mejorar conductas de planificación en horarios de estudio sin estímulos distractores, técnicas de lectura, repaso, estudio que deberían tener. Por todo lo señalado el presente estudio es de relevancia e importancia, porque las recomendaciones ayudaran al desarrollo de habilidades de afrontamiento al estrés en el ámbito escolar permitiendo una mejora en las conductas de mejora de los hábitos para el aprendizaje favorable para su rendimiento escolar productivo.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Existe asociación entre el estrés académico con los hábitos de estudio en alumnos de secundaria en una entidad educativa Pública de Chorrillos -2024?

1.2.2. Problemas específicos

PE1 ¿Cuál es la asociación entre estrés académico y el componente formas de estudio en alumnos de secundario en una entidad educativa pública Chorrillos, 2024?

PE2 ¿Cuál es la asociación del estrés académico con el componente resolución de tareas en alumnos de secundaria en una entidad educativa del sector público Chorrillos, 2024?

PE3 ¿Cuál es la asociación del estrés académico con el componente preparación de exámenes en alumnos de secundaria de una entidad educativa sector público Chorrillos, 2024?

PE4 ¿Cuál es la asociación entre estrés académico y el componente formas de escuchar en alumnos de secundaria de una entidad educativa pública Chorrillos, 2024?

PE5 ¿Cuál es la asociación entre estrés académico y el componente acompañamiento de estudio en alumnos de secundaria de una entidad educativa pública Chorrillos, 2024?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo General

Demostrar la asociación entre el estrés académico y los hábitos del estudio en alumnos de secundaria en una entidad educativa del sector público de Chorrillos-2024.

1.3.2. Objetivos Específicos

OE1. Determinar la asociación entre estrés académico y la dimensión formas de estudio en alumnos de secundaria de una entidad educativa del sector público de Chorrillos, 2024

OE2. Determinar la asociación entre estrés académico y la dimensión resolución de tareas en alumnos de secundaria de una entidad educativa del sector público de Chorrillos, 2024.

OE3. Determinar la asociación entre estrés académico y la dimensión preparación de exámenes en alumnos de secundaria de una entidad educativa del sector público de Chorrillos, 2024.

OE4. Determinar la asociación entre estrés académico y la dimensión formas de escuchar en alumnos de secundaria de una entidad educativa del sector público de Chorrillos, 2024.

OE5. Determinar la asociación entre estrés académico y la dimensión acompañamiento de estudio en alumnos de secundario de una entidad educativa del sector público de Chorrillos, 2024.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

El estudio realizado se sostiene teóricamente porque permitió examinar las ideas científicas pertinentes, los enfoques teóricos sobre el estrés académico y los hábitos del estudio, complementando objetivamente la realidad problemática investigada acerca del impacto del estrés académico en estudiantes de la muestra. Dicho en este entorno, se consideraron concepciones y enfoques para lograr una descripción, explicación, predicción y control sobre la cuestión investigada. Por lo antedicho, el objetivo fue verificar la contribución de estos modelos teóricos, así como garantizar que ofrezcan soporte científico a las variables investigadas, las cuales serán comparadas con la realidad del problema, ya que perjudica al sector educativo.

1.4.2. Metodológica

En este informe se emplearon el Cuestionario de Estrés Académico además de la Escala de Hábitos de Estudio, por ser ambas confiables y válidas en su formato y aplicación al medio, respectivamente. Adicionalmente, la importancia de dichas escalas radica en que se van a verificar las cualidades psicométricas de ambos instrumentos para su administración al grupo muestral, asegurando así, su validez gracias al aporte de tres expertos profesionales en psicología. Adicionalmente, se empleará el Alfa de Crombach para constatar la validez de ambos instrumentos. El proceso de obtención de información se verificará mediante el uso de técnicas de encuesta y observación.

1.4.3. Práctica

En un sentido práctico se justificó el estudio porque se estableció la asociación entre el estrés académico y hábitos de estudio, en alumnos de nivel

secundario, ya que en base a los resultados, se van a recomendar estrategias de intervención en identificación, manejo y control de los estímulos estresores y hábitos en el estudio de los alumnos del grado secundario de la entidad escolar estudio, con el con el desarrollo de talleres vivenciales, conferencias magistrales a fin de mejorar las habilidades de afrontar los estados tensionales, así como la ejecución de grupos de estudio para mejorar los hábitos de estudio, para promover un ambiente educativo apropiado para la enseñanza y aprendizaje, que va a favorecer a la comunidad educativa.

1.5. Limitaciones

Una limitación importante fueron los horarios para coordinar tanto con los directivos, docentes y estudiantes. Además del acceso para evaluar de los estudiantes, ya que, a pesar de los esfuerzos por garantizar condiciones adecuadas para la recolección de datos, factores como la disponibilidad de tiempo de los estudiantes, y la posibilidad de distracciones durante la evaluación.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Medina et al. (2021). La finalidad del estudio presente es investigar la asociación entre estrés académico y hábitos de estudio en el alumnado de psicología de la sede Bogotá de la Fundación Universitaria del Área Andina en el período de COVID-19. El estudio se realizó mediante un diseño no experimental de corte transversal y correlacional y una muestra establecida por 52 estudiantes. Por otro lado, se administraron la escala cognitivo sistemático para el estrés académico (SISCO) y el cuestionario de hábitos de estudio (IHE). Referente a los hallazgos se sugirieron que los alumnados mostraban prácticas de estudio coherentes con el aprendizaje, así como un estrés académico moderado. Con relación a la asociación agregada entre los constructos, se detectó nula; evidenciando que determinados componentes se asocian con relaciones significativas.

Flores y Maraví (2021) en su estudio de objetivo “Describir la existencia de asociación del Estrés académico con hábitos alimentarios en alumnos de Dietética y Nutrición en la Universidad María Auxiliadora, 2020”. Fue de enfoque cuantitativo, diseño no empírico, descriptivo y retrospectivo. La muestra fue de 66 estudiantes, muestreo no probabilístico y por conveniencia. Se aplicó el inventario de estrés escolar SISCO SV19 de 6 ítems (Adaptado a Barraza, 2018) y el cuestionario Mass Screening para grasas, frutas/verduras y fibras, que incluye 2 ítems. Resultados: Se evaluó la capacidad de una de las muestras para mantener prácticas alimentarias saludables, con niveles moderados de tensión. Por otro lado, el 35,7% de los participantes en el estudio declararon una tensión moderada y unos hábitos alimentarios inadecuados. Los

resultados de ambos estudios sugirieron que los niveles de estrés no tenían ningún efecto sobre los comportamientos alimentarios. C: Las conductas alimentarias de los participantes en el estudio y el grado de estrés académico no mostraron una asociación significativa estadísticamente ($p = 0,427$).

El objetivo de investigación de Morales, Meza y Rojas (2021) fue “analizar el nivel experimentado de estrés académico en alumnos mexicanos de bachillerato en el transcurso de la cuarentena en el COVID-19”. Descriptivo con alcance observacional, método cuantitativo, no experimental y transversal. Utilizando el sistema de cohorte de 246 alumnos de 15 a 19 años. Se aplicó la Evaluación del Estrés en el Entorno Educativo SISCO. En consecuencia, se determinó que las mujeres experimentan la tensión a un nivel psicológicamente elevado, mientras que los hombres muestran respuestas conductuales y psicológicas. Se determinó que una gran proporción del alumnado experimentan síntomas de estrés académico de nivel medio (57%).

Mamani (2019). La finalidad de este informe fue conocer la correlación entre el rendimiento académico y las prácticas de hábito de estudio en los alumnos de los últimos años de educación secundaria de dos unidades académicas del Ecuador. Se empleó el método cuantitativo, transversal, no experimental, correlacional y comparativo. En el proceso del informe presente se empleó un cuestionario de autoevaluación de las prácticas de estudio. Adicionalmente, se requirió conocer el promedio de calificaciones de la población con la que se colaboró para conocer el rendimiento académico. En el mismo sentido, se puede afirmar que mientras más hábitos de estudio positivos posea un estudiante, mejor será su rendimiento académico.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Kleimann (2023). La finalidad del informe fue indagar la correlación entre la tensión académica y los hábitos del estudio en el alumnado de ambos sexos de grados secundarios en una entidad educativa de Lima Sur, con un rango de edad de 12 a 18 años. El enfoque cuantitativo, nivel correlacional, diseño transversal, no experimental, de tipo de estudio básico. La población se estableció con 523 alumnos, determinada por muestreo censal. Se aplicaron el Test de Estrés Académico SISCO y el Test de Hábitos de Estudio Casm-85. Los hallazgos alcanzados implican una relación inversa de grado limitado, altamente significativa ($\rho=-0,478$, $p<0,05$). En otras palabras, los estudiantes mostrarán hábitos de estudio inadecuados a medida que aumente su tensión académica. Los hallazgos indicaron que el 44,4% del alumnado experimentan un grado medio en tensión académica, mientras que el 68,3% de ellos tienen prácticas de estudio muy negativas.

Ortiz (2021) realizó un estudio con el objetivo de «investigar la correlación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en adolescentes de tercero a quinto año de secundaria de una institución educativa pública de Chanchamayo - 2021». La investigación se desarrolló con un corte transversal y diseño no experimental, enfoque cuantitativo, método hipotético deductivo de tipo básico. La población estuvo establecida por una cantidad de 131 adolescentes, de los cuales 98 estudiantes fueron seleccionados a través de un muestreo probabilístico estratificado. Se evaluó la validación y fiabilidad del Test de Estrés Académico SISCO, así como del Test de Hábitos de Estudio CASM-85, mediante la aplicación de la técnica de encuesta. En conclusión, se establece que ambos constructos exhiben una relación inversa

sustancial ($\rho=-0,778$, $p<0,05$). Es aconsejable crear seminarios de concienciación para optimizar los hábitos en el estudio de los alumnos y aliviar la tensión académica.

Paitán y Monge (2020). El objetivo de su investigación fue determinar si la tensión académica está asociada a los patrones del estudio en alumnos de nivel secundario en la entidad educativa de Huancavelica, 2020. El método hipotetizado lógico, nivel relacional observacional, tipo básico, no experimental, diseño transversal, y una muestra censal comprendida por 50 alumnos secundarios de la I.E.P. D'UNI-Huancavelica. En esta investigación se aplicaron los inventarios SISCO de estrés académico y CASM-85 de hábitos de estudio. Los hallazgos indicaron la inexistencia de asociación correlativa entre el estrés académico y los hábitos de estudio ($p=.084 >.05$), tampoco existe asociación entre el componente estresores y hábitos de estudio ($p=.764>.05$). Sin embargo, existe una ligera asociación entre el componente síntomas y los hábitos de estudio ($p=.00<.05$), y la inexistencia de asociación entre el componente estrategias de afrontamiento y hábitos de estudio ($p=.537>.05$).

Escajadillo, A. (2019). Se realizó un estudio en el año 2018 para «analizar la asociación entre el estrés académico con los hábitos del estudio el alumnado del cuarto grado secundario en la Entidad Escolar 2095 Herman Busse de La Guerra perteneciente a Los Olivos.» El método empleado fue un diseño no experimental, transversal, y nivel correlacional, hipotético deductivo y enfoque cuantitativo. El grupo poblacional estuvo conformado por 235 participantes y el grupo muestral por 149 estudiantes, empleando para obtener la muestra probabilística. Las prácticas del estudio se evaluaron mediante los inventarios de estrés educativo SISCO y CASM

85. Conclusiones: (a) Se identificó una asociación estadísticamente significativa ($Rho = 0,840$) entre los factores que influyen en el estrés académico y las prácticas de estudio, lo que indica la existencia de una relación. (b) La dimensión estresores presenta una correlación positiva robusta ($Rho = ,773$) y una relación estadísticamente significativa ($p = 0,000$, inferior a $.05$) con Hábitos en el Estudio. (c) La variable Hábitos en el Estudio tiene una relación significativa ($p = 0.000$ menor que 0.05) y medianamente positiva ($Rho = 596$) con la dimensión síntomas. (d) La variable Hábitos de Estudio tiene una relación positiva significativa ($p = .000$ menor que $.05$) con la dimensión estrategias de afrontamiento del Estrés Académico ($Rho = 744$).

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estrés académico

En primera instancia para tener más centradas las teorías sobre los constructos se tuvo que buscar la bibliografía actualizada y pertinente, posibilitando relacionar la teoría con la situación problemática expuesta en este estudio.

2.2.2.1 Definiciones

El estrés viene a ser las respuestas a nivel psicofisiológico que se inicia con la percepción del estímulo estresor a nivel cognitivo y que es notorio con la acción y/o aspecto conductual, siendo la interpretación de los aspectos internos o externos que permiten determinar la aparición de los factores que generan el estrés. (Trucco, como se citó en Ospina, 2016).

Del mismo modo, la Organización Mundial de la Salud (2019) define el estrés como el estado psicofisiológico de tensión, ansiedad o inquietud inducido por una situación desafiante. Los individuos exhiben cierto nivel de tensión como reacción natural a estímulos y peligros. En términos más sencillos, el impacto de los estímulos angustiosos en nuestra salud y bienestar depende de nuestra respuesta a ellos.

Por consiguiente, el estrés académico es definido en la siguiente cita textual:

"Para Barraza (2008) el estrés académico son productos de los factores psicológicos y cognitivos que el alumno vivencia e interpreta de la influencia de los elementos estresantes que aparecen en el ámbito académicos, evaluando los diferentes ámbitos del entorno académico percibiéndolos como elementos amenazantes, desafíos o exigencias a los que debe responder con eficacia, relacionadas con emociones preventivas con emociones preocupantes, signos de irascibilidad, de ansiedad, agresividad, temor o confiabilidad." (p. 19).

La OMS (2020) define al estrés académico como una reacción del organismo que se activa con los estímulos académicos emocional o conductualmente. Siendo una reacción natural del organismo frente a circunstancias que exigen una respuesta inmediata, estados tensionales que puede provocar agotamiento físico o psicológico; considerada como una respuesta normal ante las exigencias de la escuela y/o universidad, debido a los exámenes, trabajos, presentaciones, entre otros.

Igualmente, Orlandini (1999) citado por Quispe y Ramos (2019) sostiene que el

estrés en el ámbito escolar, son las respuestas que vivencian los alumnos durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, comenzando en la edad preescolar hasta el aprendizaje del ámbito universitario.

2.2.2.2. Teorías del estrés académico

a) Teoría cognoscitivista – sistémica del estrés académico

Barraza (2007) plantea la perspectiva que fundamenta los cuatro pilares se del estado estresante académico:

Suposición sistémica-procesual: refiere que el estudiante realiza el proceso de cognición en base a la percepción del entorno, haciendo énfasis en ingresos y salidas de información que observa para mantener el equilibrio emocional y conductual, siendo este sistema idéntico al referido en la teoría de sistemas sobre los inputs y los outputs que todo sistema maneja para mantenerse estable.

Idea del estrés académico como aspecto psicológico: El estado estresante, en este entorno es evidente observar el aspecto de inestabilidad psicológica, porque la receptación de estímulos estresantes, son evaluadas como factores amenazantes que rompen la ecuanimidad psicológica.

Idea de estrés correlacionados a indicadores de alteración: Toda alteración si es negativa produce una modificación en todo el organismo entre del educando con su entorno, ya que él será quien conozca y evalúe los retos y desafíos de acuerdo a las fortalezas para confrontar las dificultades que se les presenten.

Idea restauradora del equilibrio a confrontación: El estudiante según el estímulo estresante que percibe y el desequilibrio que experimenta, favorecerá la elaboración de estrategias de afrontamiento para lograr el equilibrio del organismo como un sistema biopsicosocial.

Teoría basada en el estímulo estresor

García y Mazo (2011) sostienen que la literatura teórica referente al estrés enfocadas en los estímulos, se asocia a los distintos estímulos estresores del ambiente. Quiere decir que, la causa del estrés es crucialmente externa. Siendo los sucesos de la vida diaria como en el ámbito escolar, vida familiar, el clima social escolar, relaciones conyugales de los padres, violencia familiar, jubilación entre otros son las causas del estrés permanente generando estados de alerta y amenazas que dificulta la adaptación del individuo. En consecuencia, éste es el factor que la distingue de la concepción sustentada en la reacción, puesto que es el factor estresante es una reacción externa al individuo. Tanto el entorno como las condiciones ambientales son distintos y, en consecuencia, todos los individuos poseen características únicas. En consecuencia, los elementos estresantes no tienen la misma incidencia, presencia o influencia en los individuos.

Teoría Social Cognitiva Bandura

Esta teoría plantea que, para comprender el comportamiento humano, las creencias que cada uno tiene de sí mismo son aspectos esenciales, porque las personas en parte son producto del entorno, aunque eso no las define completamente, porque son vistos también como entes proactivos, autoorganizados, autorreflexivos y autorregulados (citado en Contreras, Vega, Chávez, & Delgado, 2012).

Asimismo, El enfoque teórico asevera que, el individuo mediante sus habilidades puede transformar el ambiente de su alrededor, fijado en las metas y objetivos trazados. Las capacidades son desarrolladas por experiencias que experimenta el individuo con sus autopercepciones o medios para resolver los problemas que pueden amenazar su equilibrio (Asbún & Ferreira, 1999). Por su parte Salanova et al. (2005) mencionan que la Teoría Social Cognitiva señala que las creencias de eficacia

proporcionan a la persona un mecanismo auto motivador que produce la movilización del esfuerzo, la orientación hacia metas y persistencia en el tiempo, esta teoría plantea tres mecanismos sociocognitivos relevantes en la elección de una trayectoria: la autoeficacia, la expectativa de los resultados y los objetivos (Osorio & Pereira, 2011).

2.2.2.3. Dimensiones del estrés académico

Para el estudio a realizar se van a considerar las dimensiones que sostiene Barraza (2008) quien sostiene que el estrés académico se presenta debido a lo que ocurre en tres momentos;

(1) Estresores: El alumno está expuesto a una variedad de variables en el ambiente escolar que se consideran estímulos estresantes, entre los que se encuentran el trabajo en equipo, un ambiente de estudio insuficiente, tareas diarias constantes, tiempo limitado y escaso para actividades pendientes, responsabilidades significativas que debe cumplir el alumno, dificultades con los profesores, exámenes diarios y dificultades para comprender el trabajo dejado por el profesor.

(2) Síntomas: Estos estresores ocasionan un desequilibrio, manifestadas por síntomas fisiológicos, como dolor de cabeza, molestias digestivas, alteración de la presión arterial, cansancio, inconstancia en el peso, gesticulación de enfado o molestia con el resto, morderse las uñas. Los síntomas psicológicos como la irritabilidad, inseguridad, pensamientos negativos, preocupaciones diversas que generan estrés, problemas de concentración, aumento de nerviosismo, falta de motivación, carencia de estados de ánimos; y los indicadores comportamentales como el olvidar cosas de manera constante, tendencia al consumo de tabaco, peleas o rencilla en cualquier situación, inconstancia en la alimentación, desinterés por sí mismo y al resto.

(3) Estrategias de afrontamiento: Según la definición de Lazarus y Folkman (1986), citada por Barraza (2006), son los intentos conductuales y cognitivos que trascienden frecuentemente y se construyen para gestionar exigencias tanto externas como internas específicas que se evalúan como desbordantes o excedentes de las herramientas de los alumnos. Estos esfuerzos están diseñados para ayudar en la restauración del equilibrio físico, psicológico y social.

2.2.2.4. Teoría de significativa la investigación

La teoría cognoscitiva – sistémica del estrés académico de Arturo Barraza Macías, permitió describir y explicar el estado tensional académico facilitando la comprensión objetiva de esta realidad problemática, porque se basa en que es un proceso psicológico, adaptativo y sistémico, donde el organismo reacciona ante estímulos del ámbito escolar alterando emocional y conductualmente. Considerando este modelo como una base las teorías generales de sistemas y la transaccional para el estrés y define tres componentes sistémicos para el estudio de las respuestas estresantes, los estresores, Los síntomas con indicadores de la situación estresante o desequilibrio sistémico, así como las habilidades de afrontamiento que han desarrollados los estudiantes de la muestra de estudio

Enfoque teórico, de soporte porque fundamenta porque los estudiantes de secundaria se sobrecargan de estados tensionales en el ámbito académico al enfrentar las demandas en el contexto escolar, las cuales los evalúa y procesa como estresores, y los experimenta como amenaza; lo que genera el desequilibrio sistémico manifestada en una variedad de signos y síntomas, desequilibrio físico y psicológico

que hace que el alumno recurra a afrontar esta situación, el alumno realiza acciones de afrontamiento.

2.2.2.5. Instrumento para medir el estrés académico

Para el estudio que se realizó se aplicó el Inventario sistémico cognitivista (SISCO), con el que se conoció el estrés académico en el alumnado del grado secundario en una entidad educativa pública de Chorrillos. También dio a conocer las dimensiones de los síntomas físicos, psicológicos, conductuales y finalmente, también vera las habilidades de afrontamiento al estrés que han desarrollado.

2.2.2. Hábito de estudio

En un esfuerzo por comprender la actualidad de la cuestión, es imperativo discutir las principales definiciones y enfoques teóricos, conforme se describe a continuación:

2.2.2.1 Definiciones

Cartagena (2008) entiende por rutinas de estudio las estrategias y técnicas que el estudiante emplea a diario para aprender conocimientos nuevos. También, ayuda al alumno a mantener la concentración en la materia y evitar cualquier distracción.

Luque (2006) define a los hábitos de estudio como el accionar académico de los alumnos, y la manera como es reforzado. Los hábitos abarcan diversos factores, como el lugar y el horario de la sesión de estudio, la metodología empleada, la asignación de tiempo y la programación, y la motivación para estudiar.

Finalmente, Vicuña (1999) citado por Cartagena (2008) sostiene que el hábito de estudio se vuelve un modelo comportamental adquirido de modo rutinario, puesto que el individuo no tiene la potestad de como encaminar sus acciones. Del mismo modo, las prácticas de estudio del alumno están asociadas a su metodología, planificación, tiempo y a las distracciones que encuentra.

Los hábitos de estudio pueden definirse como las actividades cotidianas que se llevan a cabo diariamente, con una frecuencia y duración determinadas, de acuerdo con las definiciones teóricas antes mencionadas. El desarrollo y la adquisición de un hábito permanente son el resultado de la repetición constante de estas acciones.

2.2.2.2. Teorías de hábitos de estudio

Teoría de Gilbert Wrenn

Wrenn (1975, citado por Salas,2005) sostiene que existen cuatro componentes para determinar estos hábitos y una respuesta eficaz al entorno académico basados en los siguientes detalles:

- a) Técnicas para leer y realizar anotaciones: permiten al alumno adquirir eficaz y convenientemente las destrezas lectoras, así como identificar los aspectos más pertinentes y excepcionales de los textos que lee. Implica la aplicación de estrategias de lectura que resulten eficaces.
- b) Hábitos de atención: Generando en el estudiante estar concentrado en lo que estudia y controle los estímulos distractores. Para ello se exige fuera de carácter y mucha motivación del alumno.
- c) Distribución del tiempo y actividades sociales al estudiar: El alumno visualiza tener una organización mejor del tiempo que tiene para estudiar y del espacio necesario para el estudio estudio; ayudara a tomar conciencia de cumplimiento

de todos los cursos en proceso y así establezca vínculos socio académicos con sus pares.

- d) Hábitos y actitudes: Proceso relacionado a los pensamientos, la vida afectiva y conductas del estudiante sobre el estudio y las diferentes posturas que elige frente a las situaciones que atraviesa. En relación a los hábitos y actitudes inapropiadas del aprendiz en el estudio posibilitara visualizar cuando presentan hábitos perjudiciales y por ende como estos afectaran su rendimiento educativo.

Teoría de Hábito de estudio de Vicuña

Vicuña (2002) indica que las prácticas del estudio se basan en cinco dimensiones. Momentos de estudio: Son las conductas que los alumnos emplean mientras estudia, como estudiar en soledad, mientras ve televisión o escucha música, o cuando es interrumpido por eventos familiares o sociales. Las clases: Observamos el comportamiento del alumno durante la clase, incluyendo la capacidad para tomar apuntes, entablar un diálogo con sus compañeros, contemplar su futuro, pedir aclaraciones al profesor sobre un tema que no ha comprendido y organizar todos sus apuntes una vez concluida la clase.

Modelo teórico de hábitos de estudio de Pozar

Pozar (2002) sostiene que existen cuatro factores que comprenden los hábitos de estudio, estos son las Condiciones Ambientales Personales referidas básicamente al ámbito familiar en donde el estudiante se dejara influir mucho por ellos tal es así que de ello dependerá el ánimo o desánimo que el estudiante tenga para realizar sus estudios. El alumno que se presenta en el entorno escolar es, o bien el que no hace preguntas o no presta concentración a las clases, o bien el que siempre está deseando

añadir algo novedoso seguir instruyéndose. En el ámbito personal, el alumno tiene que tener claro por qué estudia, que siempre habrá barreras y que debe ser conciente al estudiar. También, lo crucial de que los alumnos se encuentren en un estado óptimo para desarrollar y poner en práctica hábitos de estudio eficaces, como estudiar en un ambiente propicio, ser capaz de concentrarse plenamente, prestar mucha atención al material que se presenta y hacer preguntas cuando las explicaciones del profesor no son claras, para lograr un alto rendimiento académico.

2.2.2.3. Dimensiones de los hábitos de estudio

Vicuña (1998) elaboró una concepción acerca de los hábitos de estudio asociada con la realidad del alumnado peruano. Afirma que los hábitos de estudio tienen cinco componentes:

Dimensión 1: El estudio: comprendido como las conductas que el alumno realiza durante sus actividades académicas. Señala que las formas de estudio son importantes para que utilicen los recursos existentes tales como el empleo del diccionario, técnica del subrayado y para hacer apuntes, no obstante, también los alumnos usan técnicas y formas de recojo de datos que dificultan un mejor desempeño académico siendo vital una inmediata revisión y corrección de sus hábitos. (Vicuña 1988)

Dimensión 2: Las clases: Son actividades que evidencian cómo el estudiante se desenvuelve en el salón de clase, observar si está atento, si toma notas de la clase o está distraído conversando con sus compañeros, atiende a conductas que ejecuta en la salida de clases. Al respecto Vildoso (2003), afirma que los alumnos atentos de la clase utilizan adecuados hábitos de estudio. Asimismo, tienen su horario y rutinas de estudio, comprenden los textos, realizan esquemas en clases, realiza apuntes sobre lo

expuesto en la clase datos valiosos e importantes para ordenarlos y estudiarlos en casa. Organizan sus ideas en mapas mentales y conceptuales.

Dimensión 3: Las tareas, Son las tareas académicas de cada asignatura, que permiten al docente conocer el comportamiento del alumno en relación con las tareas escolares que le serán asignadas. En concreto, la capacidad del alumno para realizar las tareas, distribuirlas a otros, presentarlas puntualmente, comprender el trabajo y determinar cuándo aportar información adicional a la solicitada por el docente. Por ello, Horna (2001) destaca la importancia de mantener una actitud positiva hacia el estudio durante la realización de las tareas asignadas. Esto incluye mantener un estado anímico positivo en el comienzo, transcurso y en la culminación de la tarea educativa para realizar las actividades académicas con entusiasmo, optimismo, anhelo de progreso, de escalar mejores posiciones, ser asertivos y voluntariosos.

Dimensión 4: Los exámenes. Es el método que utiliza el estudiante para prepararse para los exámenes, como repasar asignaturas, estudiar el día anterior o el día del examen o preocuparse por posibles estrategias para hacer trampa. Lo que Vildoso (2003) destacó al afirmar que las evaluaciones son indispensables en el ámbito educativo fue la mejora de la preparación. Por el contrario, si decides modificar tu enfoque, desarrollarás nuevos hábitos y métodos de estudio que diferirán de los que has estado empleando de manera ineficaz. Con dedicación, perseverancia y práctica, comenzarás a ver los beneficios de tus esfuerzos.

Dimensión 5: Momentos de estudio: Explica la manera por la que el estudiante aborda el estudio y las estrategias que emplea. Se observa que el estudiante se interroga cuando no comprende un texto, evalúa lo que ha leído y los asocia con los temas anteriores. Adicionalmente, el estudiante enfatiza lo que ha leído o hace anotaciones al margen de cada párrafo. Vildoso (2003) afirma que los estudiantes son

proclives a tolerar interrupciones ocasionadas por familiares, conocidos y actividades sociales durante las sesiones de estudio, como escuchar música, ver televisión o usar la computadora, lo que puede impedir su capacidad de concentración.

2.2.2.4. Teoría de aporte significativo a la investigación

La Teoría de hábitos para el estudio de mayor contribución a la investigación a realizar será la de Vicuña, quien considera que son las estrategias, métodos y técnicas que el estudiante emplea para asimilar conocimientos, obteniendo buenos resultados en sus evaluaciones. Considerando en su aporte teórico la importancia de los momentos en que se estudia si lo hace con interrupciones o lo hace en silencio. Siendo importante que, en las clases, el comportamiento que tiene, si realiza toma de apuntes, la atención a la clase, que presta o conversa con los compañeros, esta que piensa en la llamada a realizar después de clase, teniendo en cuenta que preguntarle al profesor sobre el tema dictado en clase es importante, o que no entendió o también una vez dar por concluida la clase ordenar todos sus apuntes que ha realizada, Aporte teórico, que ayudo en la identificación del problema en la muestra de estudio, los mismos que se va corroborar en la ejecución de estudio científico.(Vicuña 2002)

2.2.2.5. Instrumento para medir y evaluar la variable hábitos de estudio

En el estudio a realizar la variable se va a medir mediante el cuestionario de Hábitos del Estudio CASM – 85 - Adaptado de Vicuña en el año 1985 – que fue Revisado por Vicuña 1998. donde investiga los patrones de estudio, las metodologías y las técnicas de estudio de los estudiantes que respondieron espontáneamente a preguntas sobre su comportamiento. Evalúa los hábitos en el estudio del alumnado en

cinco dimensiones: Cómo se organizan para el estudio, Cómo desarrollan tareas, la preparación para los exámenes, Cómo atienden a las clases, Cómo estudian en casa.

2.3. Formulación de hipótesis nnnn

2.3.1. Hipótesis general

Existe asociación entre el estrés académico y hábitos de estudio en alumnos de secundaria de la entidad educativa del sector público de Chorrillos, 2024.

2.3.2. Hipótesis específicas

HE1 Existe asociación entre el estrés académico con el componente formas de estudio en alumnos de secundaria de la entidad educativa del sector público Chorrillos, 2024.

HE2 Existe asociación entre estrés académico y el componente resolución de tareas en alumnos de secundaria de la entidad educativa del sector público Chorrillos, 2024

HE3 Existe asociación entre estrés académico y el componente preparación de exámenes en alumnos de secundaria de la entidad educativa del sector público Chorrillos, 2024.

HE4 Existe asociación entre estrés académico y el componente formas de escuchar en alumnos de secundaria de la entidad educativa del sector público Chorrillos, 2024.

HE5 Existe asociación entre estrés académico y la dimensión acompañamiento de alumnos secundaria de la entidad educativa del sector público Chorrillos, 2024.

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación

El informe se realizará con el enfoque metodológico hipotético deductivo, puesto que se plantearon hipótesis de investigación, las teorías previas y las observaciones realizadas. Luego, se llevarán a cabo aplicación de pruebas psicométricas, o recopilación de datos para confirmar o refutar la hipótesis, utilizando la lógica deductiva para generar conclusiones (Hernández et a., 2018).

3.2. Enfoque de la investigación

Se planteo el enfoque cuantitativo, porque se centró en la recolección, análisis de datos numéricos y estadísticos descriptivos e inferenciales, con lo que, a fin de que se pueda describir la problemática, establecer relaciones de las variables en estudio y generalizar los resultados a otras poblaciones (Arias, 2012).

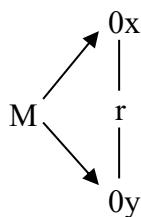
3.3. Tipo de investigación

Se ha considerado el estudio básico o pura, porque permitirá ampliar el conocimiento teórico sobre las variables de estudio. Su propósito principal es el avance teórico y apertura al entendimiento de principios fundamentales, generando ideas y teorías que luego pueden servir de base para la investigación aplicada. (Arispe et al., 2020).

3.4. Diseño de investigación

Será no experimental, porque no se realizará manipulación de las variables a estudiar, no hay intervención del investigador en el entorno natural y no sigue un proceso a lo largo del tiempo (Arias, 2012).

Esquema:



Donde:

M = Muestra (150 estudiantes de secundaria de una institución pública)

Ox = Estudio de la primera Variable estrés académico

Oy = Estudio de la segunda Variable hábito de estudio

R = Asociación de las dos variables

3.4.1. Corte:

Se seguirá el transversal, ya que se va recolectar los datos en un momento determinado, recopilando información de grupos o individuos al mismo tiempo (Arias, 2012).

3.4.2. Nivel o alcance

Será correlacional, ya que se enfocará en analizar la relación entre las variables de estudio, sin intentar establecer una relación causal directa entre ellas (Arispe et al., 2020).

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1. Población

Es el conjunto de individuos, elementos o casos que comparten características específicas y que son objeto de estudio en la investigación (Hernández et al., 2018). El grupo poblacional será de 600 estudiantes de secundaria de la Institución educativa No.6090 José Olaya Balandra

3.5.2. Muestra

Es un subconjunto representativo de la población seleccionado para participar en un estudio (Hernández et al., 2014). En este estudio, la muestra está compuesta por 150 estudiantes de secundaria de la institución educativa No.6090 José Olaya Balandra de Chorrillos.

3.5.3 Muestreo

El muestreo fue no probabilístico por conveniencia, definido como un método de selección de muestra donde los elementos son seleccionados según su disponibilidad y conveniencia para el investigador, sin seguir un proceso aleatorio o probabilístico (Arispe et al., 2020). Para ello se han definido los criterios respectivos que se detallan:
Criterios para la inclusión:

Estudiantes de grado secundario de uno y otro sexo con edades de entre 10 a 17 años.

Estudiantes de grado secundario en una institución educativa en estudio.

Estudiantes de grado secundario que se encuentren matriculados en el 2023.

Estudiantes de grado secundario que hayan decidido ser parte del estudio.

Criterios de exclusión:

Alumnos menores de 18 años

Estudiantes de secundaria que no estén estudiando en la actualidad

Estudiantes de secundarias que no acepten ser parte de la investigación

Estudiantes de secundaria con limitaciones físicas o mentales.

3.6. Operacionalización de la variable estrés académico.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Estrés académico	El estrés educativo entendido como fenómeno cognitivo y afectivo que los estudiantes enfrentan como resultado de la influencia de factores estresantes académicos. porque evalúa los múltiples problemas del ámbito escolar y los considera desafíos o exigencias a los que tiene que confrontar eficientemente” (Barraza A. 2006)	Se ha evaluado mediante el test de estrés académico SISCO, lo que permite conocer los niveles de incidencia de los elementos y factores estresantes para adoptar medidas de confrontación efectivas	Estresores	Recarga de tareas Evaluaciones permanentes Contenidos imprecisos Empatía y simpatía del docente Tiempo para cumplir las tareas.	Ordinal 1. Nunca 2. A veces 3. Frecuentemente 4. Siempre	0 – 29: Muy Bajo 30 – 60: Bajo
			Síntomas	Cefalea permanente Fatigas Trastornos de sueño Ansiedad e indecisión Humor depresivo Irritabilidad Aislamiento. Absentismo Conflicto. Preocupación		61-92: Regular 93-124: Alto
			Estrategia de afrontamiento	Ser asertivo Concentración Buscar información Elaborar Plan Elogiarse		125 a +: Muy alto

Operacionalización de la variable hábito de estudio.

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles y rango)
Hábito de Estudio	Vicuña (1999, citado por Cartagena, 2008), quien indica que el hábito está comprendido como patrón de conducta adquirido a través de la rutina, donde el sujeto deja de ejercitar el pensamiento o tiene la capacidad de discernir respecto a sus acciones. También recomienda que los hábitos de estudio abarquen la evitación de distracciones, el uso de técnicas, la programación y la organización.	La definición operacional se conoció a con el empleo del inventario de hábitos para el estudio del CASM-85. REVISIÓN – 2014	Formas de estudios	<ul style="list-style-type: none"> • Subrayar al leer • Uso del diccionario • Comprende la lectura • Memoriza lo que lee • Revisa lo que estudia • Revisa lo aprendido • Estudia lo que desea en exámenes 	Ordinal	0 -08 Muy negativo
			Resolución de tareas	Elabora síntesis de lo estudiado Responde sin comprender <ul style="list-style-type: none"> • Prioriza orden y • Presentación • Solicita apoyo a otras personas • Estructura su tiempo • Prioriza las tareas 	Ordinal	09-17 Negativo 18 -27 Tendencia Negativa
			Preparación de examen	<ul style="list-style-type: none"> • Distribuye su tiempo para el examen • Estudia a última hora • Hace trampa en el examen • Estudia lo que cree • Selecciona contenido Concluye parcialmente el tema estudiado • Olvida lo que estudia 	Ordinal	28 a 35 Tendencia positiva 36 a 43 Positivo
			Formas de escuchar Acompañamiento de alumnos	<ul style="list-style-type: none"> • Anota información • Organiza información • Formula preguntas pertinentes • Evita distractores Responde a factores externos	Ordinal	44 a 53 Muy positivo

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica elegida fue la encuesta. Definida como aquella técnica en la que se buscó conocer el estado actual de un fenómeno, dicha técnica se realiza al extender un cuestionario al participante para que este lo complete y luego procesar dichas respuestas (Arispe et al., 2020).

3.7.2. Instrumentos

Variable Estrés académico

- Nombre : Inventario sistémico cognitivista (SISCO)
- Autor : Arturo Barraza Macías
- Año de publicación : 2007
- Adaptación en Perú : Puestas – Sánchez P. (2010)
- Administración : Individual y colectivo
- Formas : Completa y abreviada
- Items : 21 items
- Duración : Sin tiempo límite. Entre 10 - 15 minutos apromix.
- Usos : Ámbitos Educativo, clínico, social comunitario y otros.
- Significación : Evalúa el grado de estrés académico.
- Grado de aplicación : Adolescentes y adultos.
- Materiales : Cuestionario impreso, lápiz y borrador.
- Dimensiones : Estímulos estresores: 1, 4,5,2,3, 6,7,8,9.
Síntomas: 10,11,12,13,14,15,16,
Estrategias de afrontamiento: 17,18,19,20,21,22 y 23.

- Interpretación: Muy bajo: 0 - 29

Bajo : 30 - 60

Regular: 61 - 92

Alto : 93 - 124

Muy alto: 125 - a mas

Inventario de hábitos del estudio de CASM – 85 – Revisado 1998

- Nombre : Cuestionario de Habito de estudio de CASM – 85.
Revisión 1998.
- Autor : Luis Alberto Vicuña Peri
- Año de Publicación: 1985 – revisado dentro del 1998
- Administración : Colectivo e Individual
- Duración : 15 - 20 minutos aproximados.
- Estructura : 53 Items
- Tipos de Items : Dicotómica (Nunca – Siempre)
- Aplicación : En adolescentes de secundaria hasta primer y segundo
Año de universidad e institutos superiores
- Significación : Evalúa hábitos de estudio
- Objetivos : Diagnostico y medición en los hábitos en el estudio del
alumnado de grado secundario en el primer y segundo año de institutos
superiores y/o universidad.
- Descripción: El test está compuesto por una cantidad de 53 ítems comprendidos
por 5 áreas, A continuación, se detallan:
Componente 1 estilo de estudiar. Conformado por 12 ítem
Componente 2 cumplimiento de tareas. Conformado por 10 ítems

Componente 3 estudio para exámenes. Conformado por 11 ítems

Componente 4 atención para escuchar la clase. Conformado por 12 ítems

Componente 5 Qué acompaña sus momentos de estudio. incluye 6 ítems

• **Interpretación:** Se establece las características siguientes

44 hasta 53 = Muy positivo

36 hasta 43= Positivo

28 hasta 35= Tendencia positiva

18 hasta 27= Tendencia negativa

09 hasta 17= Negativo

0 hasta 08= Muy negativo

3.7.3. Validación de Instrumentos

La validación original del Inventario cognoscitivista de estrés académico SISCO, fue realizado por Barraza (2007), quien recopilo datos a través del empleo del instrumento, cuantificando y recabando datos que fueron útiles como precedente para el desarrollo del Test. El cuestionario aplicado se diseñó a partir de la variable de estrés académico, grado de estrés autopercebido, síntomas, estresores y estrategias de afrontamiento. Barraza (2006) Para los ítems que componen el inventario se realizó un análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados, que se centraron en la correlación de los ítems y la puntuación final del Test, posibilitando verificar que el total de reactivos estaban incluidos en el constructo que se estableció en el modelo a nivel conceptual, específicamente el estrés académico.

Para validar el cuestionario de Hábitos de Estudio se empleó una evaluación a 160 alumnos, tanto de manera colectiva como individual, en una duración entre

15 y 20 minutos. El análisis fue propuesto por el mismo autor, Luis Vicuña Peri, y constó de 55 preguntas que se distribuyeron en cinco áreas. En la misma línea, esta prueba está diseñada para determinar la validez de constructo a través de la evaluación del test de ítems, el cual está diseñado para determinar en qué medida un instrumento mide con precisión el constructo que se intenta evaluar, para Hernández et al. (2010). El proceso estadístico utilizado es mediante el producto de Pearson, en el que se anticipa que tenga un puntaje mayor a .20, indicando un grado normal en la discriminación, según Vicuña 1985, citado en Tapia & Luna (2010).

3.7.4. Confiabilidad

La fiabilidad referente al Inventario Cognoscitivista de SISCO, del estrés académico fue elaborado por Barraza, quien desarrollo la consistencia interna con un valor de 0,97. Se halló un valor de confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90

La confiabilidad del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 se demuestra por su consistencia y precisión de medición, ya que fue trabajado en el análisis de mitades, además referente a la coherencia interna de la variabilidad de indicadores en la varianza total para cada escala y en todo el instrumento, que culmina tanto en la evaluación intertest como en la evaluación total del test. La consistencia interna se evaluó a través de la fórmula Kr-20 Kuder y Richardson, y la corrección de Horst arrojó un puntaje de .89, indicando un alto nivel de confiabilidad. Esta prueba proporciona una representación consistente de la situación actual de la Provincia de Otuzco.

Por último, para evaluar la magnitud de cada área y confirmar que todas estén incluidas en el conjunto evaluado, se analizó la magnitud entre el test y el test total a través del coeficiente correlativo Pearson. El valor t de significancia de r se calculó en .01 y 158 grados de libertad, con un límite de la confianza de 2.58 para poder descartar la inexistencia de asociación. Los resultados indicaron que las subpruebas exhibieron correlaciones significativas, lo que indica que todas las áreas están incluidas en la variable bajo investigación.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

- La base de datos se construyó en Microsoft Excel 2016 para facilitar el análisis de la información.
- Posteriormente, los datos recolectados para el respectivo análisis fueron transferidos al paquete estadístico para las ciencias sociales (SPSS 25).
- Además de las estadísticas descriptivas de dispersión, como la desviación estándar y la varianza, se emplearon pruebas estadísticas descriptivas como la media, mediana y la moda.
- Así también, en el análisis inferencial se realizó el análisis de la prueba de normalidad y de correlación (Hernández et al., 2017). En el primer caso, se aplicara la prueba de normalidad para conocer la distribución de los datos del estrés académico y hábitos de estudio y luego se aplicará la prueba de correlación que corresponda, si las variables presentan distribución normal se usaron pruebas paramétricas y si presentan distribución no normal se usaran pruebas no paramétricas (Guevara et al., 2020).
- Fue analizada la validez de constructo mediante el análisis factorial tanto confirmatorio

como exploratorio, así como el test ítem corregido.

- La fiabilidad se estableció empleando el método de consistencia interna con la fórmula K-R20 de Kuder y Richardson, seguido de la corrección de Horst. Por último, se determinaron escalas y puntuaciones T en función del sexo y la edad.
- Se presentaron los hallazgos en tablas y figuras con su respectiva interpretación conforme a los Objetivos del estudio

3.9. Aspectos éticos

Con el fin de preservar el buen nombre del centro escolar que ha dado su autorización para el desarrollo de la investigación y asegurar la integridad individual de cada estudiante evaluado en el contexto de su desempeño académico en psicología, se consideraron aspectos éticos pertinentes. El Código Ético y Deontológico del Colegio de Psicólogos del Perú, en su Título IV, subraya explícitamente la importancia de la confidencialidad. Responsabilidad, justicia y respeto a la persona. De igual modo, los principios fundamentales de la Declaración de Helsinki, en especial los relacionados a la previsión de perjuicios posibles, la promoción del bienestar, la garantía y el respeto a la autonomía, principio de beneficencia serán aplicados estrictamente con la aprobación informada de los participantes en la muestra de este estudio.

Se cumplió con lo establecido en el Reglamento de ética de la Universidad Norbert Wiener, en cuanto al derecho de autor, observando el cumplimiento del principio de similitud, mediante el turnitin, el respeto a los participantes con el consentimiento y asentimiento informado., y los principios de maleficencia y no maleficencia, observando en todo momento el cuidado a los participante de la muestra en estudio, así como se protegió la información a obtener en un lugar seguro y lejos del acceso de las personas ajenas a la investigación.

CAPÍTULO IV: EL PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

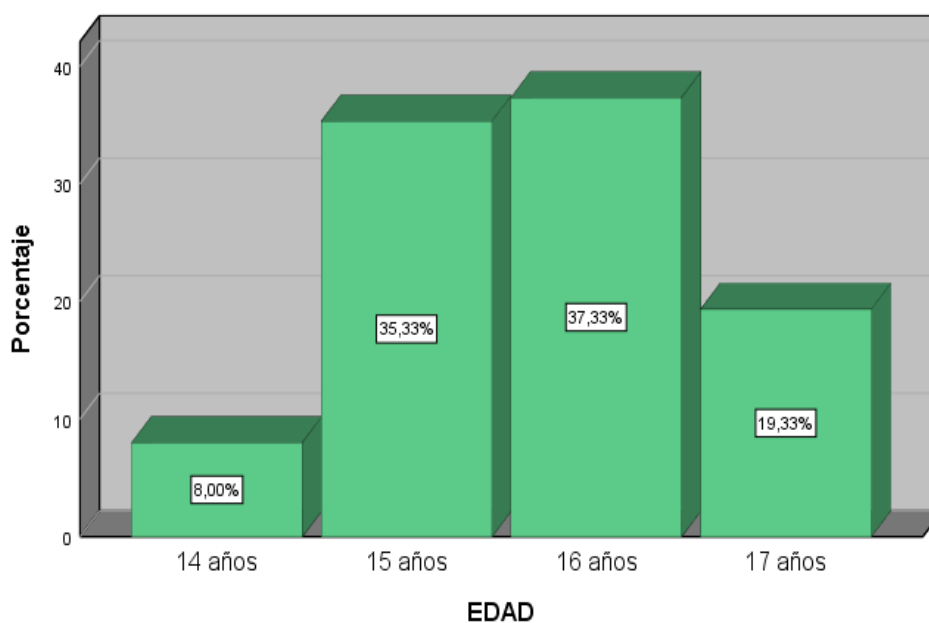
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

Tabla 1

Descripción por Rango de Edad

Variable	Niveles o Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Edad	14 años	12	8,0%
	15 años	53	35,3%
	16 años	56	37,3%
	17 años	29	19,3%
		150	100%

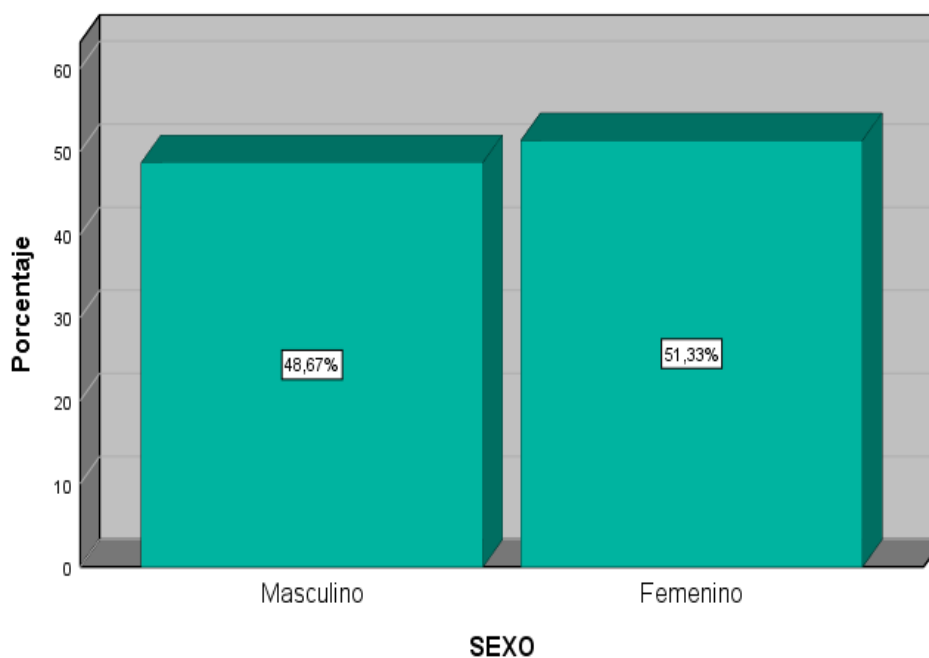
Figura 1. *Descripción por Rango de Edad*



En la tabla 1 y figura 1 se observa los resultados descriptivos de la población en cuanto a edad se muestran que la mayor parte de los estudiantes tienen entre 16 años de edad (37,3%) mientras que en menor parte tienen 14 años de edad (8,0%).

Tabla 2*Descripción por Rango de Sexo*

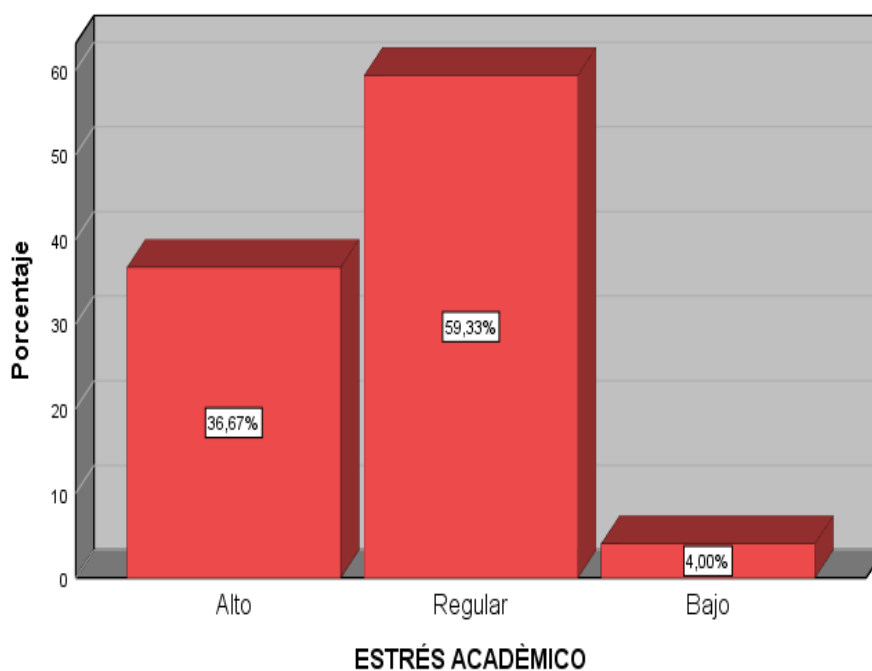
Variable	Niveles o Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Masculino	73	48,7%
	Femenino	77	51,3%
		150	100%

Figura 2. *Descripción por Rango de Sexo*

En la tabla 2 y figura 2, se aprecia los resultados descriptivos de la población en cuanto a sexo, en donde el 51,3% son del sexo femenino y el 48,7% son del sexo masculino.

Tabla 3*Resultados Descriptivos de la variable Estrés Académico*

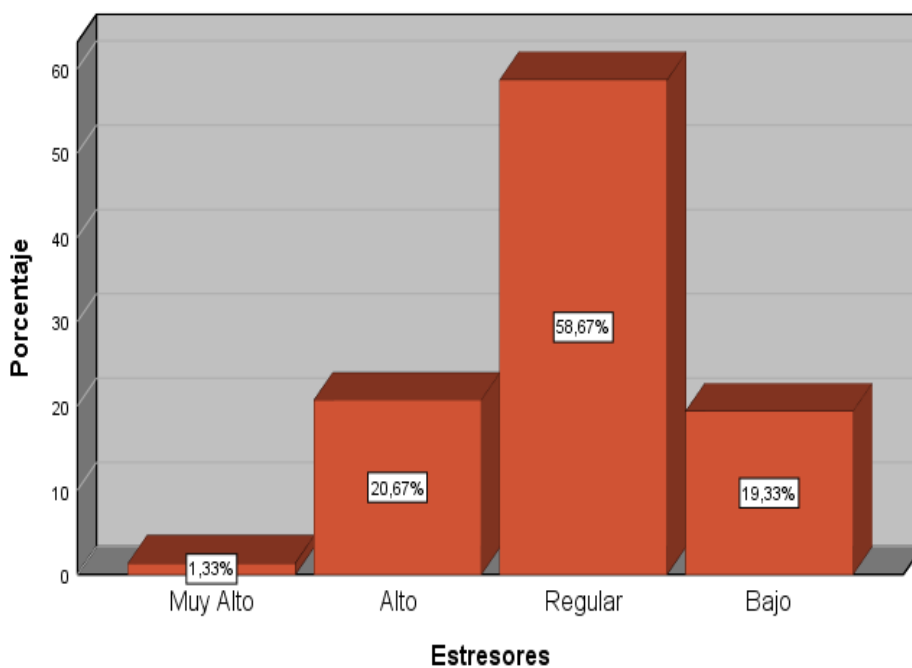
Variable	Niveles o Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Estrés Académico	Alto	55	36,7%
	Regular	89	59,3%
	Bajo	6	4,0%
		150	100%

Figura 3. *Resultados Descriptivos de la variable Estrés Académico*

En la tabla 3 y figura 3, se aprecia los resultados descriptivos donde se determinan que la variable Estrés Académico, evidencia que en su mayoría el 59,3% presenta un nivel regular mientras que en menor proporción el 4,0% presenta un nivel bajo.

Tabla 4*Resultados Descriptivos de la dimensión Estresores*

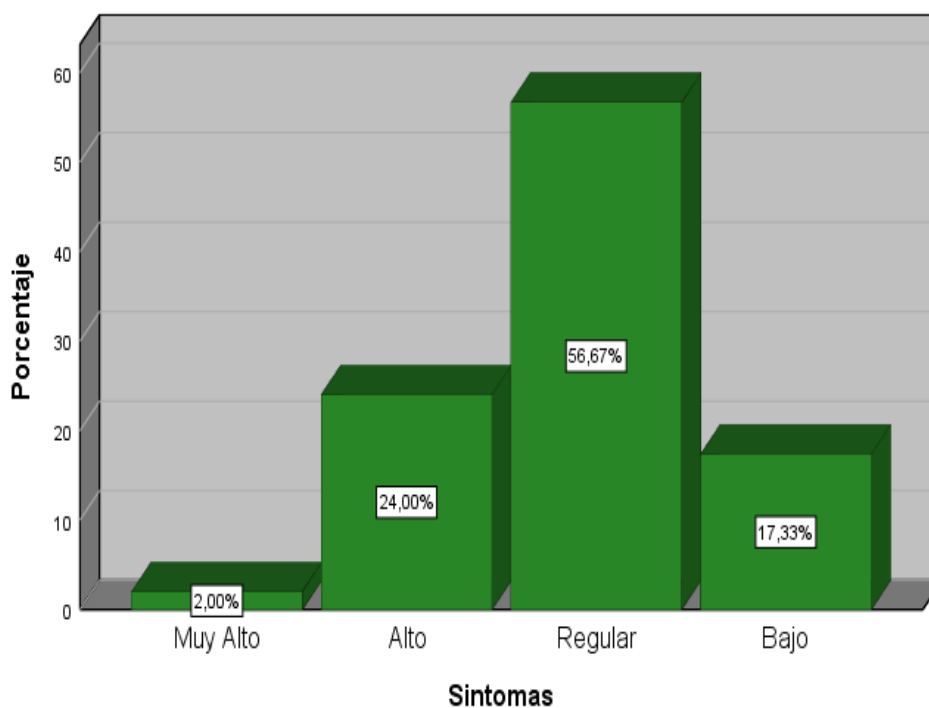
Variable	Niveles o Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Estresores	Muy alto	2	1,3%
	Alto	31	20,7%
	Regular	88	58,7%
	Bajo	29	19,3%
		150	100%

Figura 4. *Resultados Descriptivos de la dimensión Estresores*

En la tabla 4 y figura 4, se muestran los resultados descriptivos que determinan que la dimensión Estresores, evidencia que, en su mayoría, el 58,7% presentan un nivel regular, mientras que en menor proporción el 1,3% manifiesta un nivel muy alto.

Tabla 5*Resultados Descriptivos de la dimensión Síntomas*

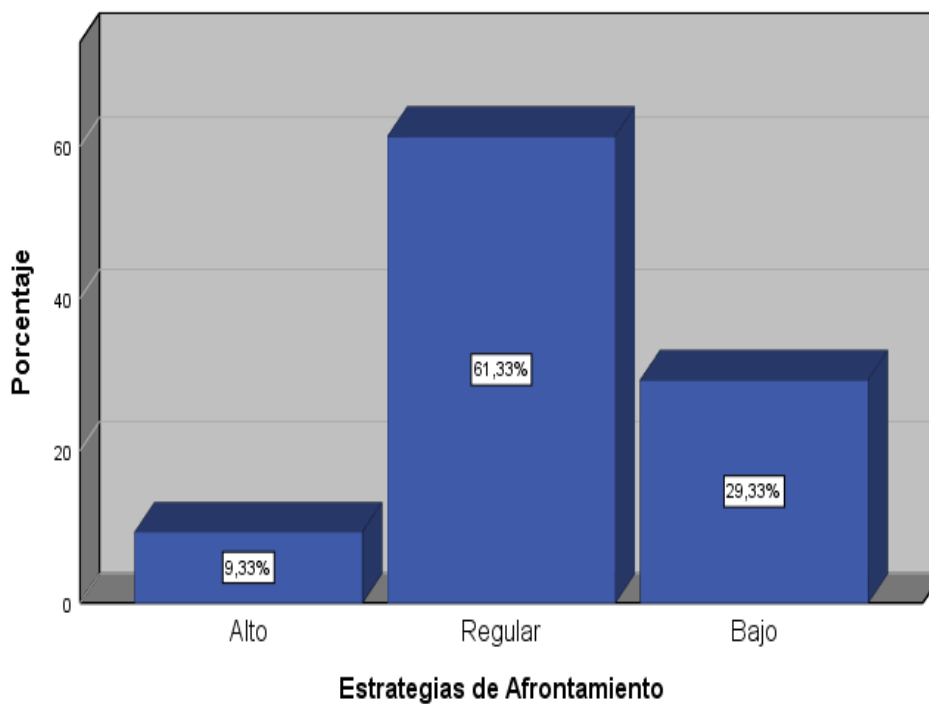
Variable	Niveles o Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Síntomas	Muy alto	3	2,0%
	Alto	36	24,0%
	Regular	85	56,7%
	Bajo	26	17,3%
		150	100%

Figura 5. *Resultados Descriptivos de la dimensión Síntomas*

En la tabla 5 y figura 5. Se presenta los resultados descriptivos determinan que la dimensión Síntomas, evidencia que, en su mayoría, el 56,7% presenta un nivel regular, mientras que en menor proporción el 2,0% manifiesta un nivel muy alto.

Tabla 6*Resultados Descriptivos de la dimensión Estrategias de Afrontamiento*

Variable	Niveles o Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Estrategias de Afrontamiento	Alto	14	9,3%
	Regular	92	61,3%
	Bajo	44	29,3%
		150	100%

Figura 6. *Resultados Descriptivos de la dimensión Estrategias de Afrontamiento*

Se muestra en la tabla 6 y figura 6, los resultados descriptivos determinan que, en la dimensión Estrategias de Afrontamiento, evidencia que, en su mayoría, el 61,3% presenta un nivel regular, mientras que en menor proporción el 9,3% manifiesta un nivel alto.

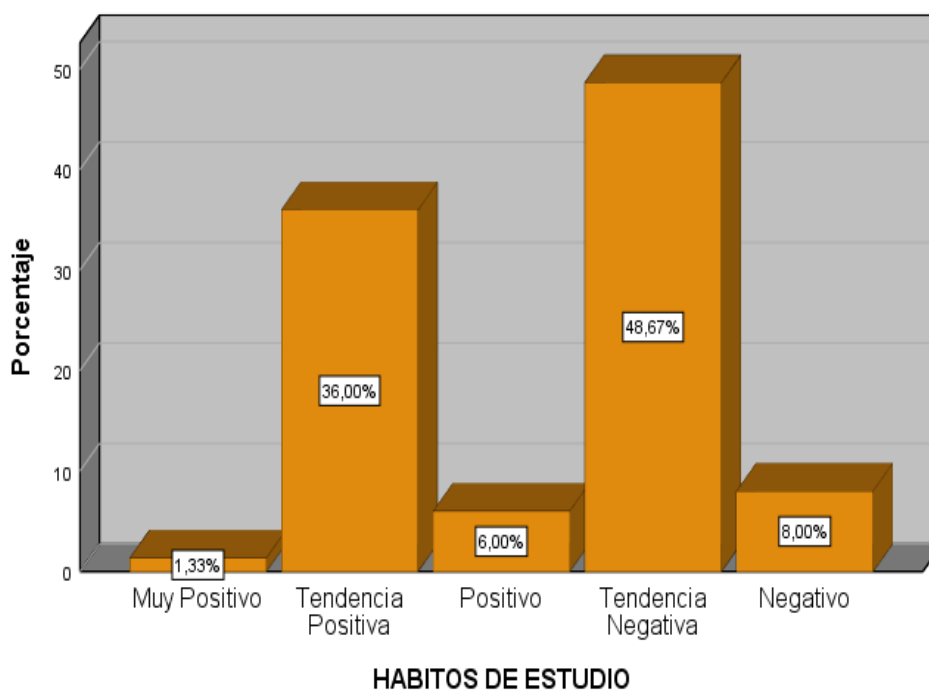
Tabla 7*Estadísticos Descriptivos de las dimensiones de la variable Estrés Académico*

Dimensiones	Media	Desviación Estándar	Mínimos	Máximo
Estresores	25,51	6,143	10	42
Síntomas	41,43	10,375	18	69
Estrategias de Afrontamiento	20,36	5,184	10	36

En la Tabla 7 se evidencia los estadísticos descriptivos para las dimensiones del Estrés Académico, en la dimensión Estresores se encontró una media de 25.51 con una desviación estándar de 6,143, un puntaje mínimo de 10 y máximo de 42; en la dimensión Síntomas se encontró una media de 41.43 con una desviación estándar de 10,375, un puntaje mínimo de 18 y máximo de 69 y finalmente en cuanto a la dimensión Estrategias de Afrontamiento se encontró una media de 20,36 con una desviación estándar de 5,184, un puntaje mínimo de 10 y máximo de 36,

Tabla 8*Resultados Descriptivos de la variable Hábitos de Estudio*

Variable	Niveles o Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos de Estudio	Muy positivo	2	1,3%
	Positivo	9	6,0%
	Tendencia positiva	54	36,0%
	Tendencia negativa	73	48,7%
	Negativo	12	8,0%
		150	100%

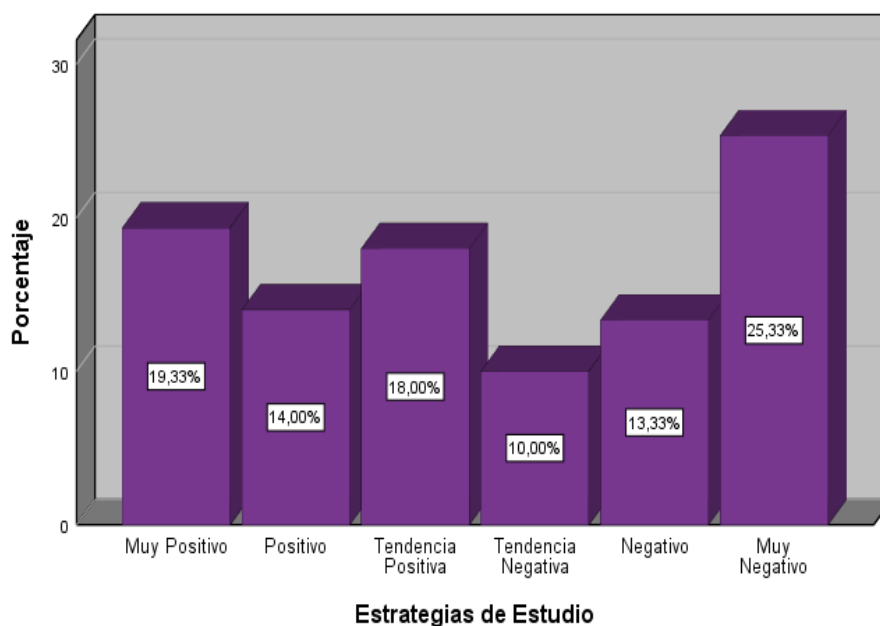
Figura 8. *Resultados Descriptivos de la variable Hábitos de Estudio*

Los resultados descriptivos se describen en la Tabla 8 y figura 8, en la que, se determinan que en la variable Hábitos de Estudio se evidencia que, en su mayoría manifiesta el 48,7% presenta un alto mientras que en menor proporción el 1,3% manifiesta un nivel muy positivo.

Tabla 9

Resultados Descriptivos de la dimensión formas de Estudio

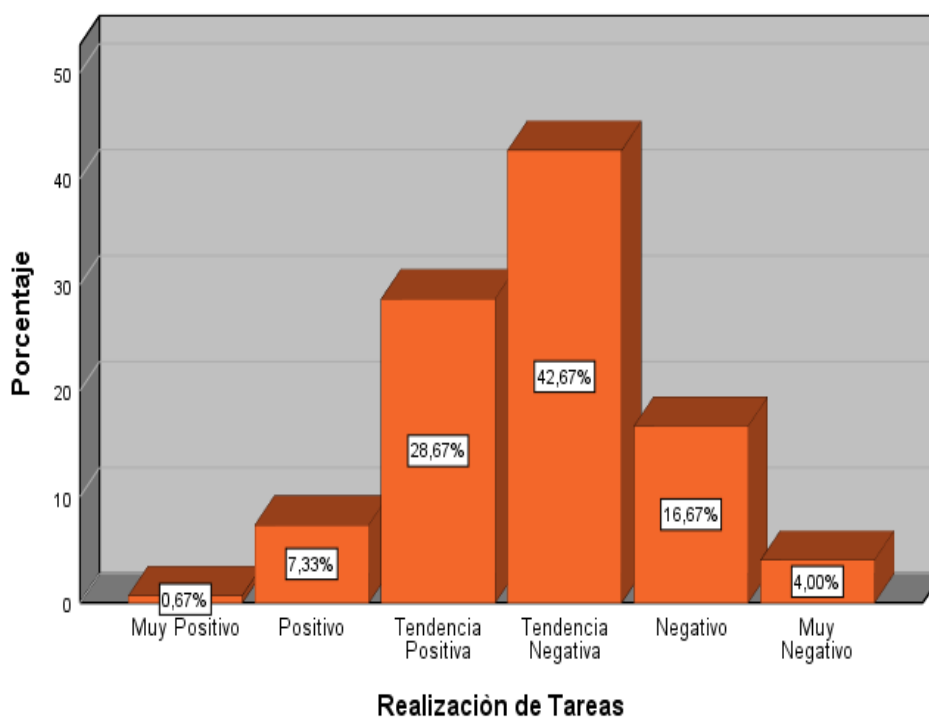
Variable	Niveles o Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Estrategias de Estudio	Muy positivo	29	19,3%
	Positivo	21	14,0%
	Tendencia positiva	27	18,0%
	Tendencia negativa	15	10,0%
	Negativo	20	13,3%
	Muy negativo	38	25,3%
		150	100%

Figura 9. Resultados Descriptivos de la dimensión formas de Estudio

En la tabla 9 y figura 9, se observa que resultados descriptivos que determinan la dimensión estrategias de estudio evidencia que, en su mayoría, el 25,3% presenta un nivel muy negativo, mientras que en menor proporción el 10,0% manifiesta un nivel de tendencia negativa.

Tabla 10*Resultados Descriptivos de la dimensión Realización de Tareas*

Variable	Niveles o Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Realización de Tareas	Muy positivo	1	0,7%
	Positiva	11	7,3%
	Tendencia positiva	43	28,7%
	Tendencia negativa	64	42,7%
	Negativo	25	16,7%
	Muy negativo	6	4,0%
		150	100%

Figura 10. Resultados Descriptivos de la dimensión Realización de Tareas

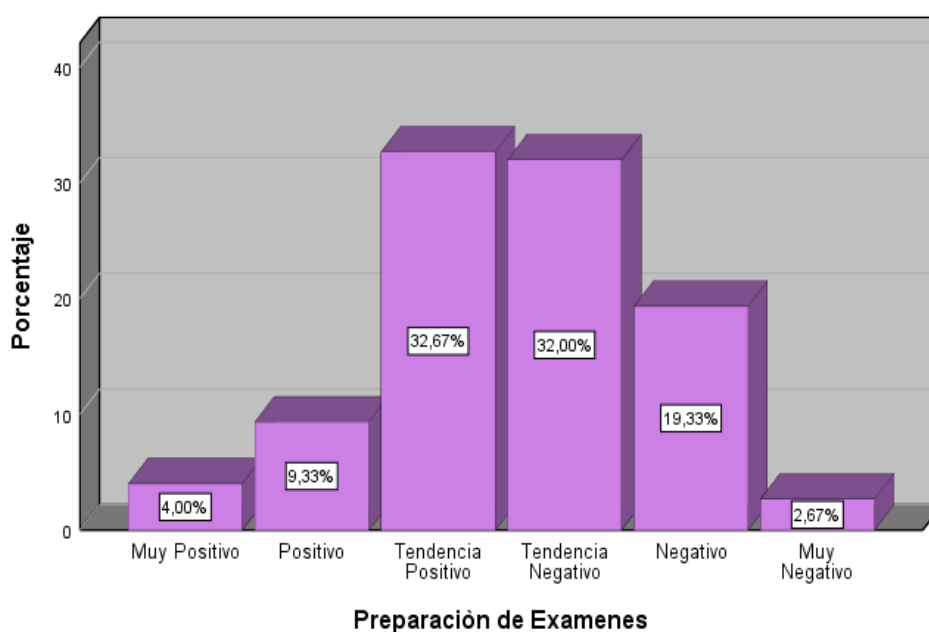
Los resultados descriptivos en la tabla 10 y figura 10 determinan que la dimensión realización de tareas evidencia que, en su mayoría, el 42,7% presenta un nivel de tendencia negativa, mientras que en menor proporción el 0,7% manifiesta un nivel muy positivo.

Tabla 11

Resultados Descriptivos de la dimensión Preparación de Exámenes

Variable	Niveles o Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Preparación de Exámenes	Muy positivo	6	4,0%
	Positivo	14	9,3%
	Tendencia positiva	49	32,7%
	Tendencia negativa	48	32,0%
	Negativo	29	19,3%
	Muy negativo	4	2,7%
			150

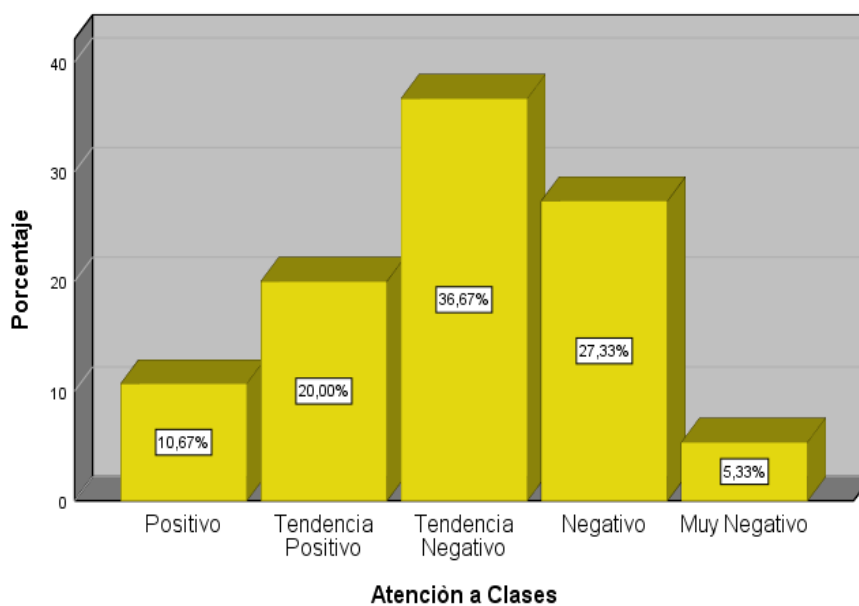
Figura 11. Resultados Descriptivos de la dimensión Preparación de Exámenes



Los resultados descriptivos que se muestran en la tabla 11 y figura 11, determinan en que la dimensión Preparación de Exámenes evidencian, en su mayoría, el 32,7% un nivel de tendencia positivo, mientras que en menor proporción el 2,7% manifiesta un nivel muy negativo.

Tabla 12.*Resultados Descriptivos de la dimensión formas de escuchar*

Variable	Niveles o Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Atención de Clases	Positivo	16	10,7%
	Tendencia positiva	30	20,0%
	Tendencia negativa	55	36,7%
	Negativo	41	27,3%
	Muy negativo	8	5,3%
		150	100%

Figura 12. Resultados Descriptivos de la dimensión Atención de Clases

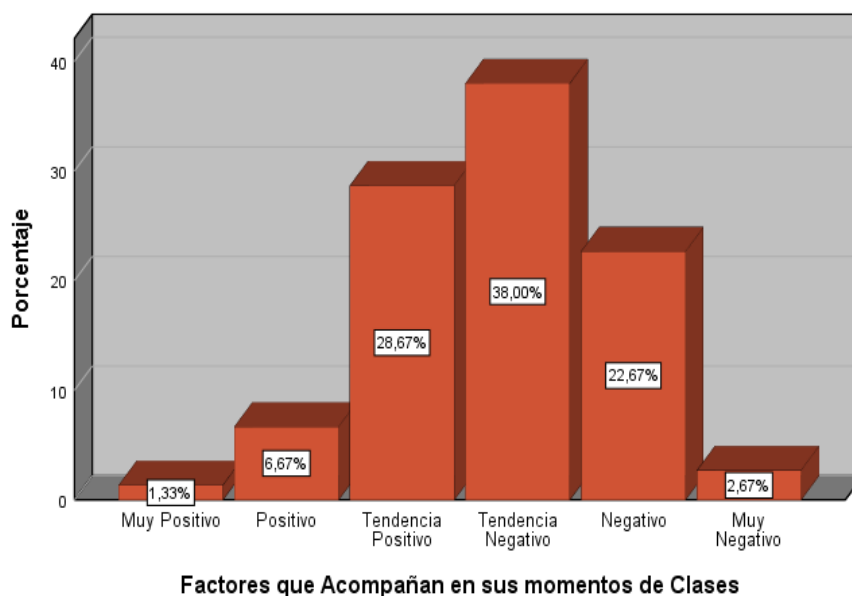
Los resultados descriptivos de la tabla 12 y figura 12 determinan que, en la dimensión Atención, en su mayoría, el 36,7% presenta un nivel de tendencia negativa, mientras que en menor proporción el 5,3% manifiesta un nivel muy negativo.

Tabla 13.

Descripción de la dimensión acompañamiento de alumnos en momentos de clases

Variable	Niveles o Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Factores que acompañan en sus momentos de Clases	Muy positivo	2	1,3%
	Positivo	10	6,7%
	Tendencia positiva	43	28,7%
	Tendencia negativa	57	38,0%
	Negativo	34	22,7%
	Muy negativo	4	2,7%
		150	100%

Figura 13. Resultados Descriptivos de dimensión acompañamiento de alumnos en momentos de clases



Los resultados descriptivos muestran en la tabla 13 y figura 13, que en la dimensión acompañamiento de alumnos en momentos de clases, evidencia que en su mayoría, el 38% presenta un nivel de tendencia negativa, mientras que en menor proporción el 1,33% manifiesta un nivel muy positivo.

Tabla 14.

Estadísticos Descriptivos de las dimensiones de la variable Hábitos de Estudio

Dimensión	Media	Desviación Estándar	Mínimos	Máximo
Estrategias de Estudio	6,15	3,949	0	12
Realización de Tareas	4,95	1,869	1	10
Preparación de Exámenes	5,25	2,180	1	11
Atención de Clases	5,57	2,109	1	10
Acompañamiento de alumnos	3,83	1,830	0	8

En la Tabla 14 se evidencia los estadísticos descriptivos para las dimensiones de la variable Hábitos de Estudio, en la dimensión Estrategias de Estudio se encontró una media de 6,15 con una desviación estándar de 3,949, un puntaje mínimo de 0 y máximo de 12; en la dimensión Realización de Tareas se encontró una media de 4,95 con una desviación estándar de 1,869, un puntaje mínimo de 1 y máximo de 10; en la dimensión Preparación de Exámenes se encontró una media de 5,25 con una desviación estándar de 2,180, un puntaje mínimo de 1 y máximo de 11; en la dimensión Atención de Clases se encontró una media de 5,57 con una desviación estándar de 2,109, un puntaje mínimo de 1 y máximo de 10, finalmente en la dimensión Factores que acompañan en sus momentos de clases se encontró una media de 3,83 con una desviación estándar de 1,830, un puntaje mínimo de 0 y máximo de 8.

4.1.2. Prueba de hipótesis

Prueba de Hipótesis

Tabla 15

Análisis de Ajuste de la distribución de datos de la curva normal

Variables	Kolmogorov Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	.055	150	.200
Estresores	.065	150	.200
Síntomas	.059	150	.200
Estrategias de Afrontamiento	.108	150	.000
Hábitos de estudio	.079	150	.024
Estrategias de Estudio	.122	150	.000
Realización de Tareas	.123	150	.000
Preparación de Exámenes	.106	150	.000
Atención de Clases	.127	150	.000
Factores que acompañan en momentos de clases	.109	150	.000

Los resultados de la tabla 15 indican que la variable estrés académico sigue una distribución normal ($p > 0.05$) mientras que la variable Hábitos de Estudio no sigue una distribución normal ($p < 0.05$). Al analizar las dimensiones específicas de la variable *estrés académico*: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en su mayoría presentaron un $p > 0.05$, En el caso de las dimensiones específicas de la variable *hábitos de estudio*: Estrategias de Estudio, Realización de Tareas, Preparación de Exámenes, Atención de Clases y Factores que acompañan en sus momentos de clases todas ellas presentaron un $p < 0.05$. Debido a esta no normalidad en las distribuciones, se optó por emplear la prueba no paramétrica rho de Spearman para los análisis posteriores.

1. Formulación de hipótesis general

H_0 : No existe asociación entre el estrés académico y hábitos de estudio en alumnos de secundaria de la entidad educativa del sector público de Chorrillos, 2024.

H_a : Existe asociación entre el estrés académico y hábitos de estudio en alumnos de secundaria de la entidad educativa del sector público de Chorrillos, 2024.

2. Elección de nivel de significación (α)

Confianza: 95%

Nivel crítico: $\alpha = 0.05$ (5%)

3. Prueba estadística: Al considerarse una muestra ($n = 150$) en el análisis de resultados, se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov.

4. Criterio de decisión: Se estableció lo siguiente: Si $p\text{-valor} < 0.05$, se rechaza H_0 y se acepta la H_a . Si $p\text{-valor} > 0.05$, se acepta H_0 y se rechaza la H_a .

Tabla 16

Correlación entre Estrés Académico y Hábitos de Estudio

		Hábitos de Estudio
Estrés Académico	Rho Spearman	-.177
	P	.003
	N	150

Los resultados presentados en la tabla 16 muestran una relación inversa, muy baja, entre el Estrés Académico y Hábitos de Estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa Pública de Chorrillos, con un coeficiente de $-.177$ y una significancia estadística de $p < 0.05$. lo que sugiere que este hallazgo señala que existe un factor potencialmente asociado en las variables Estrés Académico y Hábitos de Estudio.

1. Formulación de hipótesis específica 1

Ho: No existe asociación entre el estrés académico y el componente formas de estudio en alumnos de secundaria de la entidad educativa del sector público de Chorrillos, 2024.

Ha: Existe asociación entre el estrés académico y el componente formas de estudio en alumnos de secundaria de la entidad educativa del sector público de Chorrillos, 2024.

2. Elección de nivel de significación (α)

Confianza: 95%

Nivel crítico: $\alpha = 0.05$ (5%)

3. Prueba estadística: Al considerarse una muestra ($n = 150$) en el análisis de resultados, se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov.

4. Criterio de decisión: Se estableció lo siguiente: Si p-valor < 0.05 , se rechaza H_0 y se acepta la H_a . Si p-valor > 0.05 , se acepta H_0 y se rechaza la H_a .

Tabla 17

Correlación entre estrés académico y dimensión formas de estudio

		Estrés Académico
	Rho Spearman	-.100
Estrategias de Estudio	P	.002
	N	150

Los resultados presentados en la tabla 17 muestran una relación inversa muy baja, entre el estrés académico y la dimensión formas de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa Pública de Chorrillos, con un coeficiente de $-.100$ y una significancia estadística de $p > 0.05$. lo que sugiere que este hallazgo señala que existe un factor potencialmente asociado entre dimensión formas de estudio y la variable Estrés Académico.

1. Formulación de hipótesis específica 2

Ho: No existe asociación entre el estrés académico y el componente resolución de tareas en alumnos de secundaria de la entidad educativa del sector público de Chorrillos, 2024.

Ha: Existe asociación entre el estrés académico y el componente resolución de tareas en alumnos de secundaria de la entidad educativa del sector público de Chorrillos, 2024.

2. Elección de nivel de significación (α)

Confianza: 95%

Nivel crítico: $\alpha = 0.05$ (5%)

3. Prueba estadística: Al considerarse una muestra ($n = 150$) en el análisis de resultados, se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov.

4. Criterio de decisión: Se estableció lo siguiente: Si $p\text{-valor} < 0.05$, se rechaza H_0 y se acepta la H_a . Si $p\text{-valor} > 0.05$, se acepta H_0 y se rechaza la H_a .

Tabla 18

Correlación entre estrés académico y dimensión resolución de tareas

		Estrés Académico
	Rho Spearman	.121
Resolución de tareas	P	.002
	N	150

Los resultados presentados en la tabla 18 muestran una relación significativa muy baja entre la variable Estrés Académico y la dimensión resolución de tareas en estudiantes de secundaria de una institución educativa Pública de Chorrillos, con un coeficiente de .121 y una significancia estadística de $p < 0.05$. lo que sugiere que este hallazgo señala que existe un factor potencialmente asociado entre la variable Estrés Académico y la dimensión resolución de tareas.

1. Formulación de hipótesis específica 3

Ho: No existe asociación entre el estrés académico y el componente preparación de exámenes en alumnos de secundaria de la entidad educativa del sector público de Chorrillos, 2024.

Ha: Existe asociación entre el estrés académico y el componente preparación de exámenes en alumnos de secundaria de la entidad educativa del sector público de Chorrillos, 2024.

2. Elección de nivel de significación (α)

Confianza: 95%

Nivel crítico: $\alpha = 0.05$ (5%)

3. Prueba estadística: Al considerarse una muestra ($n = 150$) en el análisis de resultados, se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov.
4. Criterio de decisión: Se estableció lo siguiente: Si $p\text{-valor} < 0.05$, se rechaza H_0 y se acepta la H_a . Si $p\text{-valor} > 0.05$, se acepta H_0 y se rechaza la H_a .

Tabla 19

Correlación entre estrés académico y dimensión preparación de exámenes

		Estrés Académico
	Rho Spearman	-.109
Preparación de exámenes	P	.004
	N	150

Los resultados presentados en la tabla 19 muestran una relación inversa entre la variable estrés académico y la dimensión preparación de exámenes en estudiantes de secundaria de una institución educativa Pública de Chorrillos, con un coeficiente de -.109 y una significancia estadística de $p < 0.05$. lo que sugiere que este hallazgo señala que existe un factor potencialmente asociado la variable Estrés Académico y la dimensión preparación de exámenes.

1. Formulación de hipótesis específica 4

Ho: No existe asociación entre el estrés académico y el componente formas de escuchar en alumnos de secundaria de la entidad educativa del sector público de Chorrillos, 2024.

Ha: Existe asociación entre el estrés académico y el componente formas de escuchar en alumnos de secundaria de la entidad educativa del sector público de Chorrillos, 2024.

2. Elección de nivel de significación (α)

Confianza: 95%

Nivel crítico: $\alpha = 0.05$ (5%)

3. Prueba estadística: Al considerarse una muestra ($n = 150$) en el análisis de resultados, se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov.
4. Criterio de decisión: Se estableció lo siguiente: Si $p\text{-valor} < 0.05$, se rechaza H_0 y se acepta la H_a . Si $p\text{-valor} > 0.05$, se acepta H_0 y se rechaza la H_a .

Tabla 20

Correlación entre estrés académico y formas de escuchar Clases

		Estrés Académico
	Rho Spearman	-.239
Formas de escuchar	P	.003
	N	150

Los resultados presentados en la tabla 20 muestran una relación inversa, baja entre la variable Estrés Académico y la dimensión formas de escuchar en estudiantes de secundaria de una institución educativa Pública de Chorrillos, con un coeficiente de -.239 y una significancia estadística de $p < 0.05$. lo que sugiere que este hallazgo señala que existe un factor potencialmente asociado entre la variable estrés académico y la dimensión formas de escuchar

1. Formulación de hipótesis específica 5

Ho: No existe asociación entre el estrés académico y el componente acompañamiento en clase de alumnos de secundaria de la entidad educativa del sector público de Chorrillos, 2024.

Ha: Existe asociación entre el estrés académico y el componente acompañamiento en clase de alumnos de secundaria de la entidad educativa del sector público de Chorrillos, 2024.

2. Elección de nivel de significación (α)

Confianza: 95%

Nivel crítico: $\alpha = 0.05$ (5%)

3. Prueba estadística: Al considerarse una muestra ($n = 150$) en el análisis de resultados, se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov.
4. Criterio de decisión: Se estableció lo siguiente: Si $p\text{-valor} < 0.05$, se rechaza H_0 y se acepta la H_a . Si $p\text{-valor} > 0.05$, se acepta H_0 y se rechaza la H_a .

Tabla 21

Correlación entre estrés académico y dimensión acompañamiento en clase

		Estrés Académico
	Rho Spearman	-.079
Acompañamiento en clases	P	.003
	N	150

Los resultados presentados en la tabla 21 muestran una relación inversa, muy baja entre la variable Estrés Académico y la dimensión acompañamiento en clases en estudiantes de secundaria de una institución educativa Pública de Chorrillos, con un coeficiente de $-.079$ y una significancia estadística de $p < 0.05$. lo que sugiere que este hallazgo señala que existe un factor potencialmente asociado entre la dimensión factores que acompañan en sus momentos de clases y la variable Estrés Académico.

4.1.3. Discusión de resultados

La investigación realizada se planteó como objetivo demostrar la asociación entre el estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa del sector público de Chorrillos-2024. A continuación, se presenta los hallazgos encontrados a fin de compararlos con otros estudios referidos en los antecedentes que serán contrastados con la problemática en estudio, conforme se detalla:

En lo relacionado a la hipótesis general en los resultados de la tabla 16 muestra que existe relación significativa, inversa, baja entre el Estrés Académico y Hábitos de Estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa Pública de Chorrillos, ($Rho: -0.177$ y $p < 0.05$). También en lo descriptivo la mayoría de estudiantes presentan un nivel regular de estrés académico 59,3% también la mayoría presentan un nivel alto en hábitos de estudio (48,7%), Resultados que tienen coincidencia con el estudio realizado por Kleimann (2023). En su estudio de objetivo demostrar la relación entre tensión académica y hábitos del estudio en el alumnado de ambos sexos de grados secundarios en una entidad educativa de Lima Sur. De enfoque cuantitativo, nivel correlacional, diseño no experimental, no experimental, tipo de estudio básico. La población fue de 523 alumnos, de muestreo censal. Se aplicaron el Inventario de Estrés Académico SISCO y el Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85. Los resultados, existe relación inversa de grado limitado, altamente significativa ($\rho = -0,478$, $p < 0,05$). En otras palabras, los estudiantes mostrarán hábitos de estudio inadecuados a medida que aumente su tensión académica. Los hallazgos indicaron que el 44,4% del alumnado experimentan un grado medio en tensión académica, mientras que el 68,3% de ellos tienen prácticas

de estudio muy negativas. Resultados que presentan un soporte teórico de Barraza (2007) en su enfoque cognoscitivista procesual: donde menciona que el estudiante tiene un proceso de cognición basada en lo que percibe de su entorno escolar, con ingreso de información que observa para experimentar un equilibrio afectivo y conductual, con un sistema similar al de la teoría sistémica sobre los inputs y los outputs que todo sistema maneja para mantenerse la homeostasis.

Asimismo, en lo específico, relacionado a la hipótesis 1, en respuesta al objetivo específico 1, en la tabla 17 muestran que, existe relación estadísticamente significativa, inversa, muy baja, entre el estrés académico y la dimensión formas de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa Pública de Chorrillos, ($Rho: -.100$ y $p>0.05$). Resultados que coinciden con los resultados de Paitán y Monge (2020), que tuvo como objetivo determinar si la tensión académica está asociada a los patrones del estudio en alumnos de nivel secundario en la entidad educativa particular D'UNI- de Huancavelica, 2020. fue nivel relacional, tipo básico, no experimental, diseño transversal, y una muestra censal comprendida por 50 alumnos secundarios. Se aplicó los inventarios de SISCO de estrés académico y CASM-85 de hábitos de estudio. Los hallazgos indicaron que hay correlación entre el estrés académico y los hábitos de estudio ($p=.004$ menor que $.05$). De acuerdo a estos resultados se puede afirmar que existe un factor potencialmente asociado entre la variable Estrés Académico y la dimensión formas de estudio; es decir cuando los estudiantes presenten un alto nivel de estrés académico presentaran un bajo nivel en sus formas de estudio: que presenta el soporte teórico según García y Mazo en su teoría del estímulo estresor asociada a los estímulos estresores del ambiente, es decir que, la causa del estrés es crucialmente externa, por los sucesos de la vida diaria como el ámbito escolar, vida familiar, el clima social escolar, relaciones conyugales de los

padres, violencia familiar, jubilación entre otros son las causas del estrés permanente generando estados de alerta y amenazas que dificulta la adaptación del individuo; en consecuencia, todos los individuos poseen características únicas, siendo que, los elementos estresantes no tienen la misma incidencia, presencia o influencia en los estudiantes, con respaldo teórico de la Organización Mundial de la Salud (OMS,2022), que refiere que las conductas estresantes en lo académico viene a ser una reacción del organismo con activación afectiva y comportamental ante los estímulos académicos.

Igualmente, en relación a la hipótesis específica 2, en respuesta al objetivo específico 2, en la tabla 18 se muestra los resultados que, existe una relación directa entre el estrés académico y la dimensión resolución de tareas en estudiantes de secundaria de una institución educativa Pública de Chorrillos, (Rho.: .121 y $p < 0.05$) lo que sugiere que este hallazgo señala que existe un factor potencialmente asociado entre la variable Estrés Académico y la dimensión resolución de tareas; resultado que coincide con el estudio de Medina et al. (2021). Que planteo como objetivo investigar la asociación entre estrés académico y hábitos de estudio en el alumnado de psicología de la sede Bogotá de la Fundación Universitaria del Área Andina en el período de COVID-19. El estudio se realizó mediante un diseño no experimental de corte transversal y correlacional y una muestra establecida por 52 estudiantes. Por otro lado, se administraron la escala cognitivo sistemático para el estrés académico (SISCO) y el cuestionario de hábitos de estudio (IHE). Referente a los hallazgos se sugirieron que los alumnados mostraban prácticas de estudio coherentes con el aprendizaje, así como un estrés académico moderado. Con relación a la asociación agregada entre los constructos, se detectó la asociación; evidenciando que determinados componentes se asocian con relaciones significativas. Siendo el

fundamento teórico el desarrollo de estrategias de afrontamiento, que según la definición de Lazarus y Folkman (1986), citada por Barraza (2006), son los intentos conductuales y cognitivos que trascienden frecuentemente y se construyen para gestionar exigencias tanto externas como internas específicas que se evalúan como desbordantes o excedentes de las herramientas de los alumnos. Estos esfuerzos están diseñados para ayudar en la restauración del equilibrio físico, psicológico y social.

También, en relación a la hipótesis específica 3, en la tabla 19. Se evidencia los resultados que, existe relación significativa, inversa, muy baja inversa, entre Estrés Académico y la dimensión preparación de exámenes en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chorrillos, ($Rho: -.109$ y $p < 0.05$.) lo que sugiere que este hallazgo señala que existe un factor potencialmente asociado la variable Estrés Académico y la dimensión preparación de exámenes. Los resultados obtenidos coinciden con el estudio realizado por Ortiz (2021) con el objetivo de «investigar la correlación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en adolescentes de tercero a quinto año de secundaria de una institución educativa pública de Chanchamayo - 2021». Fue de corte transversal y diseño no experimental, enfoque cuantitativo, tipo básico. La población fue de 131 adolescentes, muestreo probabilístico estratificado. Se aplicó el Inventario de Estrés Académico SISCO, así como del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. En conclusión, se establece que ambos constructos exhiben una relación inversa sustancial ($\rho = -0,778$, $p < 0,05$). Al observar estos resultados van a permitir afirmar que cuando los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chorrillos, presenten bajos niveles de estrés académico presentarán buenos niveles de hábitos de estudio, lo que permitirá una mejora en su proceso de enseñanza /aprendizaje así como en su etapa

de desarrollo de la adolescencia, siendo el soporte teórico cognoscitivista de Barazza (2007) sosteniendo que los escolares de secundaria al sobrecargar estados tensionales en lpo académico por enfrentar demandas del ámbito escolar, los evalúa y los procesa como estresores, y lo vivencia como amenaza; generando desequilibrio sistémico con una variedad de signos y síntomas, alteraciones físico y psicológico y el alumno pueda recurrir a afrontar la situación, es decir alumno ejecuta acciones de afrontar a los estresores.

A nivel específico, en relación a la hipótesis 4, en respuesta al objetivo específico 4, en la tabla 20 se evidencia que existe una relación significativa, inversa, baja entre el estrés académico y la dimensión formas de escuchar en estudiantes de secundaria de una institución educativa Publica de Chorrillos, con (Rho: -0.039 y $p < 0.05$). La obtención de estos resultados permite realizar la coincidencia con el estudio de Escajadillo, A. (2019) para «analizar la asociación entre el estrés académico con los hábitos del estudio el alumnado de cuarto año del grado secundario en la Entidad Educativa 2095 Herman Busse de La Guerra perteneciente a Los Olivos.» De diseño no experimental, transversal, nivel correlacional, enfoque cuantitativo. La población de 235 estudiantes y la muestra por 149 estudiantes, mediante un muestreo de tipo probabilístico. Las prácticas del estudio se evaluaron mediante los inventarios de estrés educativo SISCO y CASM 85. En las conclusiones se identificó una asociación estadísticamente significativa (Rho = $0,840$) entre el estrés académico y las prácticas de estudio, lo que indica la existencia de una relación. También, la dimensión estresores presenta una correlación robusta positiva (Rho = $,773$) así como una relación estadísticamente significativa ($p = 0,000$, inferior a $.05$) con Hábitos en el Estudio. La variable Hábitos en el Estudio tiene una relación significativa ($p = 0.000$ menor que 0.05) y

medianamente positiva ($Rho = .596$) con la dimensión síntomas. (d) La variable Hábitos de Estudio tiene una relación positiva significativa ($p = .000$ menor que $.05$) con la dimensión estrategias de afrontamiento del Estrés Académico ($Rho = .744$). Con la contratación de estos resultados se predice que al variar los estados estresantes los hábitos de estudio presentaran las mismas características de reacción a nivel comportamental, así como en los afectivos ($Rho = .744$). Siendo el fundamento la teoría social cognitiva, señalando que las creencias de eficacia proporcionan a la persona un mecanismo auto motivador que produce la movilización del esfuerzo, la orientación hacia metas y persistencia en el tiempo, esta teoría plantea tres mecanismos sociocognitivos relevantes en la elección de una trayectoria: la autoeficacia, la expectativa de los resultados y los objetivos (Osorio & Pereira, 2011).

Finalmente, en relación a la hipótesis específica 5, en la tabla 21, se muestra que existe relación significativa, entre el estrés académico y la dimensión acompañamiento en clases en estudiantes de secundaria de una institución educativa Pública de Chorrillos, ($Rho: -.079$ y $p < 0.05$), Con los resultados mostrados se evidencia que existe coincidencia con el estudio realizado por Medina et al. (2021) con el objetivo de establecer la asociación entre estrés académico y hábitos de estudio en el alumnado de psicología de la sede Bogotá de la Fundación Universitaria del Área Andina durante la pandemia de COVID-19. De diseño no experimental, corte transversal, alcance correlacional y una muestra establecida por 50 participantes. Además, se aplicaron la escala cognitivo sistemático para el estrés académico (SISCO) y el cuestionario de hábitos de estudio (IHE). Referente a los resultados se sugirieron que los alumnados mostraban prácticas de estudio coherentes con el aprendizaje, así como un estrés académico moderado. ($rho = -.0640$ y $p < 0,05$). En

cuanto a la asociación agregada entre las variables, se detectó nula; sin embargo, hay ciertos factores que se asocian con relaciones significativas. Estos resultados permiten confirmar que cuando los estudiantes de la muestra de estudio presenten altos niveles de estrés académico presentaran menores niveles de la dimensión acompañamiento en clases, lo que según Barraza (2007) sostiene que la idea de estrés correlacionados a indicadores de alteración, se explica como toda alteración en la persona, si esta es negativa produce una modificación en todo el organismo entre el educando con su entorno, porque será quien conozca y evalúe los retos y desafíos de acuerdo a las fortalezas para confrontar las dificultades que se les presenten.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Primera: Que, existe relación estadísticamente significativa, muy baja ente el estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa Publica de Chorrillos, 2024. Rho: (-.177 y $p < 0.05$).

Segunda: Que, existe relación estadísticamente significativa, inversa, muy baja entre el estrés académico y la dimensión formas de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa Publica de Chorrillos, 2024. (Rho: -.100 y $p < 0.05$)

Tercera: Que, existe relación estadísticamente significativa, muy baja entre el estrés académico y la dimensión resolución de tareas en estudiantes de secundaria de una institución educativa Publica de Chorrillos, 2024. (Rho: .121 y $p < 0.05$)

Cuarta: Que, existe relación estadísticamente significativa, inversa, muy baja entre el estrés académico y la dimensión preparación de exámenes en estudiantes de secundaria de una institución educativa Publica de Chorrillos, 2024. (Rho: -.109 y $p > 0.05$ y $p < 0.05$)

Quinta: Que, existe una relación estadísticamente significativa, inversa, baja ente el estrés académico y la dimensión formas de escuchar en estudiantes de secundaria de una institución educativa Publica de Chorrillos, 2024. (Rho: -.239 y $p < 0.05$).

Sexta: Que, existe relación estadísticamente significativa inversa, muy baja entre el estrés académico y la dimensión acompañamiento en clases estudiantes de secundaria de una institución educativa Publica de Chorrillos, 2024. (Rho: -.079 y $p < 0.05$)

5.2. Recomendaciones

Primera: Que, el área de psicopedagogía pueda incluir en el Plan Estratégico Institucional (PEI) Programas de intervención en el desarrollo de afrontamiento al estrés, con seminarios talleres que fomenten el desarrollo de competencias de control y manejo de estados tensionales, de tolerancia a la frustración, control y manejo de estrés. También técnica de estudio, nemotecnia, hábitos de lectura que ayudarán al manejo de estrés y la gestión de conductas de desarrollo de hábitos de estudio

Segundo: Que, psicopedagogía y la comisión de bienestar de la institución educativa programen y ejecuten seminarios/talleres en capacitación de desarrollo personal, para los estudiantes de la muestra en autoconciencia y autoconocimiento con temas de dominio propio y fuerza de voluntad, gestión emocional, que ayudaran a mejorar las habilidades de control y manejo de estrés escolar y de administración y planificación del tiempo, técnicas de lectura rápida, que ayudaran a mejorar la dimensión forma de estudio.

Tercera: Que, el área de psicología y convivencia escolar programen y ejecuten actividades de desarrollo de control y manejo de estrés, control y manejo de emociones y conductas habilidosas de manejo de frustraciones que contribuyan a mejorar el nivel de la dimensión resolución de tareas, para los estudiantes de la muestra en estudio.

Cuarta: Que, el área de psicología y convivencia escolar programen y ejecuten actividades de desarrollo de planificación, plan de vida, responsabilidad social, y de conductas habilidosas avanzadas que contribuyan a mejorar el nivel de la dimensión preparación de exámenes, técnicas de lectura veloz y nemotecnia, para los estudiantes de la muestra en estudio.

Quinta: Que, las áreas psicopedagogía y convivencia escolar con los docentes programen actividades de desarrollo personal en talleres vivenciales, actividades recreacionales con

temas de control y manejo impulsos y tolerancia a la frustración, de habilidades de escucha activa, que ayuden a la mejora de los niveles de la dimensión formas de escuchar.

Sexta: Que, las áreas de convivencia escolar, tutoría, y psicopedagogía coordinen programas de capacitación y desarrollo en habilidades intrapersonales como autoconciencia y autoconocimiento, así como las interpersonales, autocontrol y empatía que ayudaran al desarrollo de conductas de afrontamiento al estrés escolar, que van a contribuir a mejorar el nivel de acompañamiento en clase al estudiante.

REFERENCIAS

- Álvarez, L. (2012). Psicología de la educación y del desarrollo en edad escolar. UCJC. 2011/2012.-España
- Barraza, A. y Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *Revista de Investigación Educativa*, 1(28), 133-151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Barraza, A. (2003). *Revista de psicología de la universidad de Antioquia*. (2115)[Versión electrónica]. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico en alumnos de educación media superior. [http://www.psicologiacientifica.com/psicologia-pdf características del estresacademicodelosalumnosdeeducacionmediasuperior.pdf](http://www.psicologiacientifica.com/psicologia-pdf%20caracteristicas%20del%20estresacademicodelosalumnosdeeducacionmediasuperior.pdf)
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. [http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia pdfunmodeloconceptual paraelestudiodel estresacademico.pdf](http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia%20pdfunmodeloconceptual%20paraelestudiodel%20estresacademico.pdf)
- Barraza, A. (2007a). Apuntes sobre la metodología de investigación. Universidad peruana de Durango. [https://www.dialnet.htm.unirioja.es/ articulo/2292993.pdf](https://www.dialnet.htm.unirioja.es/articulo/2292993.pdf)
- Barraza, A. (2007b). El estrés de examen en alumnos de nivel superior medio. *Revista psicológica científica*. Recuperado [http://revistapsicologiacientifica.com psicología pdfel estresdeexamen.pdf](http://revistapsicologiacientifica.com/psicologia%20pdfel%20estresdeexamen.pdf)
- Belaunde, I. (1994). Hábitos de estudio. *Revista de la facultad de psicología de la universidad femenina del Sagrado Corazón de Jesús* , 57-59. Correa, M. (2007). Programa de hábitos de estudio para estudiantes de la segunda. Lima: Linus.

- Bernal, C. (2010). *Proceso metodológico de investigación científica* (3ª ed.). Pearson.
<https://abacoenred.com/wpcontent/uploads/2019/02/Elproyectedeinvestigacionn%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Carrasco, D. (2015). *Metodología de la investigación científica*. San Marcos.
https://www.academia.edu/26909781/Metodologia_de_La_Investigacion_Cientificatifi_ca_Carrasco_Diaz_1_
- Chiavenato, I. (2011). *Administración de recursos humanos: El capital humano de las organizaciones*. 9ª ed. Mc Graw Hill. https://www.sijufor.org/uploads/1/2/0/5/120589378/administracion_de_recursos_humanos_-_chiavenato.pdf
- Davis, K. (1987). *El comportamiento humano en el trabajo*. McGraw-Hill.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam.
- Hernández, C.; Rodríguez, N. y Vargas, A. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el Aprendizaje de los alumnos en tres carreras de Ingeniería. *Revista de la Educación Superior*, 41(163), 67-87.
- Escajadillo A. (2019). Tesis. Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018. [Tesis de Maestría. Universidad Cesar Vallejo Lima-Perú].
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/31690>
- Escudero, L. & Cortez L. (2018). *Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica*. ed. Utmach.
- Flores y Maraví (2021) “Estrés académico y hábitos alimentarios de estudiantes de la Carrera De Nutrición y Dietética [Tesis de Licenciatura. Universidad María Auxiliadora.]
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. P. (2018). *Metodología de la investigación*. 6ª ed. Mc Graw Hill. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20>

Hernandez, % 20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20 Investi
ga cion%20 Cientifica %206ta%20ed.pdf

Kerlinger, F. (1998). Investigación del comportamiento, técnicas y métodos. Mexico:
Interamericana.

Kleimann I. (2023). Tesis Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de nivel
secundaria de una institución educativa de Lima Sur, 2022 [Tesis Licenciatura.
Universidad Autónoma del Perú]. URI: <https://hdl.handle.net/20.500.13067/3204>

Likert, R. (1969). El factor humano en la empresa, su dirección y valoración. Ediciones Deusto.

Ministerio de Salud del Perú. (2011). Metodología para el estudio del clima organizacional.
MINSA. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2112.pdf>

Ortiz J. (2021). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del tercero al quinto de
secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo – 2021. [Tesis de
Licenciatura. Universidad Peruana Los Andes] URI: <https://hdl.handle.net/20.500.12848/3595>

Medina, L., Tellez., E., y Rubio, B., (2021). Tesis Hábitos de estudio y el estrés académico en
los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina. [Tesis
de Licenciatura Fundación Universitaria del Área Andina, Colombia]
[https://digitk.areandina.edu.co > bitstreams > content](https://digitk.areandina.edu.co/bitstreams/content)

Mejía, T. (2017). Investigación Correlacional: Definición, Tipos y Ejemplos. [Lifeder.com].
<https://www.lifeder.com/investigacioncorrelacional/>

Morales, S., Meza, R. y Rojas, J. (2021). Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel
medio superior durante el confinamiento por COVID-19. Dilemas contemporáneos:
Educación, política y valores, (9). 1-21. <https://www.dilemascontemporaneos>

educaciónpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2955/2957Orlandini, A. (1999).

Paitán L. y Monge L. (2020). Tesis estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica, 2020 [Tesis de Licenciatura – Universidad Peruana Los Andes].URI: <https://hdl.handle.net/20.500.12848/1843>

Peña y Sierra (2021) trabajo de investigación que lleva por título: “Estrés académico en estudiantes de la Cooperativa de Colombia sede Villavicencio”. Colombia [Tesis de Licenciatura.]

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

Organización Mundial de la Salud-OMS (2016). Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible. Boletín de la Organización Mundial de la Salud. 96 (9), 589664pp.

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

Organización Mundial de la Salud. (2022). La salud mental en el trabajo. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

Organización Internacional del Trabajo. (2022). La OMS y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo. https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_856931/lang--es/index.htm

- Orlandini, A. (1999). El estrés, que es y cómo evitarlo. Fondo de Cultura Económica. México.
<https://elfondoenlinea.com/Detalle.aspx?ctit=046172L>
- 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 pregrado]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa].
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10187/PSquvajk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pozar, F. (2002). Inventario de Hábitos de Estudio. Editorial Madrid. TEA. Ediciones.
- Robbins, S. P. y Judge, T. A. (1987). *Comportamiento organizacional*. 15ª ed. Pearson.
https://www.pucesa.edu.ec/wp-content/uploads/2019/11/2_Comportamiento_Organizacional_13_edicion.pdf
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2015). Metodología y diseños en la investigación científica. Editorial Bussines Suport.
- Santiago, A. (2003). Hábitos de Estudio. Recuperado de <http://trabajos2/habitosestudio.html>
- Suarez, P. (2012). Metodología de la investigación: diseño y técnicas. <https://esslideshare.net/arevalolara/7294857-metodologiainvestigacionpedroasuarez>
- Suarez, P. (2013). Watson, Skinner y Algunas Disputas dentro del Conductismo. Revista Colombiana de Psicología, 1(3) 3,2. <https://revistas.unalcol.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/44918> de Torres,
- L. (2008). Hábitos de estudio y autoeficacia percibida en universitarios con y sin riesgo académico. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Vicuña L. (2004). Inventario de hábitos de estudio. Perú: LAVP Vicuña L. (1988).
- Inventario de Hábitos de Estudio. CASM 85-1988. Perú: LAVP. <https://es.scribd.com/document/100000000/Inventario-de-Habitos-de-Estudio-CASM>.

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

Vicuña, P. (2014). Inventario de hábitos de estudio. CASM-85-2014, baterías de respuestas y otros. Perú: LAVP.

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

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chorrillos, 2024

Formulación del Problema	Objetivos de investigación	Hipótesis	Variables	Diseño Metodológico
<p>Problema General: ¿Existe relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa Publica de Chorrillos -2024?</p> <p>Problemas específicos: ¿Existe relación entre estrés académico y la dimensión formas de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa publica Chorrillos, 2024? ¿Existe relación entre estrés académico y la dimensión resolución de tareas en estudiantes de secundaria de una institución educativa publica Chorrillos, 2024? ¿Existe relación entre estrés académico y la dimensión preparación de exámenes en estudiantes de secundaria de una institución educativa publica Chorrillos, 2024? ¿Existe relación entre estrés académico y la dimensión formas de escuchar en estudiantes de secundaria de una institución educativa publica Chorrillos, 2024? ¿Existe relación entre estrés académico y la dimensión acompañamiento de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa publica Chorrillos, 2024?</p>	<p>Objetivo General: Demostrar la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa Publica de Chorrillos-2024.</p> <p>Objetivos específicos: Determinar la relación entre estrés académico y la dimensión formas de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa publica de Chorrillos, 2024. Determinar la relación entre estrés académico y la dimensión resolución de tareas en estudiantes de secundaria de una institución educativa publica de Chorrillos, 2024. Determinar la relación entre estrés académico y la dimensión preparación de exámenes en estudiantes de secundaria de una institución educativa publica de Chorrillos, 2024. Determinar la relación entre estrés académico y la dimensión formas de escuchar en estudiantes de secundaria de una institución educativa publica de Chorrillos, 2024. Determinar la relación entre estrés académico y la dimensión acompañamiento de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa publica de Chorrillos, 2024.</p>	<p>Hipótesis general Existe relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa Publica de Chorrillos -2024.</p> <p>Hipótesis específicas Existe relación entre estrés académico y la dimensión formas de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa publica Chorrillos, 2024. Existe relación entre estrés académico y la dimensión resolución de tareas en estudiantes de secundaria de una institución educativa publica Chorrillos, 2024. Existe relación entre estrés académico y la dimensión preparación de exámenes en estudiantes de secundaria de una institución educativa publica Chorrillos, 2024. Existe relación entre estrés académico y la dimensión formas de escuchar en estudiantes de secundaria de una institución educativa publica Chorrillos, 2024. Existe relación entre estrés académico y la dimensión acompañamiento de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa publica Chorrillos, 2024.</p>	<p>Estrés académico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estresores • Síntomas • Estrategias de Afrontamiento <p>Hábitos de estudio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formas de estudio • Resolución tareas • Preparación examen • Formas de escuchar • Acompañamiento 	<p>Tipo: Básica, correlacional</p> <p>Método: hipotético-deductivo</p> <p>Diseño: no experimental Transversal</p> <p>Nivel: Correlacional</p> <p>Población: 600 estudiantes.</p> <p>Muestra: 150 trabajadores</p> <p>Instrumento 1: Inventario cognitivista - SISCO</p> <p>Instrumento 2: Inventario de Hábitos de estudio CASM -85</p>

Anexo 2. Instrumentos

Inventario sistémico cognitivista de estrés académico de SISCO

Por: Arturo Barraza Macías

DATOS GENERALES:

Edad: _____ Sexo: M () F () Grado: _____

INSTRUCCIONES:

A continuación, se le presenta un conjunto de preguntas marque con una (X) la respuesta que cree conveniente con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas. El propósito de este trabajo es recoger información sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico. La información recogida guarda absoluta confidencialidad bajo responsabilidad de los investigadores.

Las preguntas serán respondidas de acuerdo a las siguientes alternativas:

NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	2	3	4	5

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.

Marque con una X, la frecuencia con que las siguientes actividades lo estresan o tensan:

Dimensión: Estresores	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1- El competir con los compañeros del grupo.					
2- Sobrecarga de trabajos escolar.					
3- El carácter del profesor.					
4- Las evaluaciones de los profesores.					
5- El tipo de trabajo que te piden los profesores.					
6- No entender los temas que se abordan en clase					
7- Participación en clase.					
8- Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

A continuación, marque con un aspa "X" la frecuencia con la que experimentaste los siguientes síntomas **físicas, psicológicas y comportamentales** cuando estabas estresado.

Síntomas Físicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
9- Trastornos en el sueño.					
10- Fatiga Crónica.					
11- Dolores de cabeza o migraña.					
12- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
13- Rascarse, morderse las uñas y frotarse.					
14- Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Síntomas Psicológicas					
15- Inquietud.					
16- Sentimientos de depresión o tristeza.					
17- Ansiedad, angustia o desesperación.					
18- Problemas de concentración.					
19- Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Síntomas Comportamentales					
20- Conflicto o tendencia a discutir.					
21- Aislamiento de los demás.					
22- Desgano para realizar las labores escolares.					
23- Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

A continuación, marque con un aspa “X” la frecuencia con la que utilizaste las siguientes estrategias de afrontamiento cuando estabas estresado.

Dimensión: estrategias de afrontamiento	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
24. Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
25. Elaboración de un plan y ejecución de las tareas.					
26. Elogios así mismo.					
27. La religiosidad (orar u asistir a misa).					
28. Búsqueda de información sobre la situación.					
29. Conversar acerca de la situación que le preocupa.					

Anexo 2. Instrumentos de medición

Inventario de hábitos de estudio CASM – 85 (Revisado por Vicuña, 1998)

Sexo: Masculino () Femenino ()

Edad:años

Semestre:

Fecha:/...../ 2024

Introducción: El presente Inventario es parte de un proyecto de investigación que tiene por finalidad la obtención de información, acerca de los hábitos de estudio de los estudiantes. Se desea que indique lo que realmente acostumbra hacer; no lo que piensa hacer, o lo que usted cree que debería hacer. Esta prueba no tiene como finalidad calificarlo, sino crear condiciones para ayudarlo a mejorar la efectividad de su trabajo.

Indicaciones:

Al responder cada uno de los ítems marcará con una “X” solo una de las alternativas propuestas en el cuadro que mejor describa su forma de estudiar. Siempre, A veces o Nunca.

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

Realización de tareas	Siempre	A veces	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 he comprendido.			
15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.			
16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.			
17. En casa, me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el salón de clase preguntando a mis amigos.			
18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.			
19. Dejo para último momento la ejecución de mis tareas personales concluyo dentro del tiempo fijado.			
20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.			
21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no la hago.			
22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.			
Preparación para sus exámenes	Siempre	A veces	Nunca
23. Estudia por lo menos dos horas todos los días.			
24. Espero que se fije la fecha de un examen o practica para ponerme a estudiar.			
25. Cuando hay paso oral, recién en el salón de clase me pongo a revisar mis apuntes.			
26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen.			
27. Repaso momentos antes de examen.			
28. Preparo un plagio por si acaso me olvido un tema.			
29. Confío que mi compañero me sople alguna respuesta en el momento del examen.			
30. Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el docente preguntará.			
31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empieza a estudiar por el tema más difícil y luego por el más fácil.			

32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.			
33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.			

Atención a clases	Siempre	A veces	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 una clase ordeno mis apuntes.			
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 hacer otras cosas.			
40. Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo (a).			
41. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.			
42. Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto.			
43. Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases			
44. Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.			
45. Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.			
Factores que acompañan sus momentos de estudio	Siempre	A veces	Nunca
46. Requiere de música mientras estoy estudiando.			
47. Requiere la compañía de la TV			
48. Requiere de tranquilidad y silencio			
49. Requiere de algún alimento que como mientras estudio			
50. Su familia: conversan, ven TV o escuchan música			
51. Interrupciones por parte de sus padres pidiéndole algún favor			
52. Interrupciones de visitas, amigos, que le quiten tiempo			
53. Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, que le quitan tiempo			

Anexo 3. Validez del Instrumentos

“Estrés académico en estudiantes y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa sector público Chorrillos, 2024”

N.º DIMENSIONES / ítems

VARIABLE 1 ESTRÉS ACADÉMICO	I	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		1		2		3		
DIMENSIÓN 1: ESTRESORES		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1- El competir con los compañeros del grupo.	01	X		X		X		
2- Sobrecarga de trabajos escolar.	02	X		X		X		
3- El carácter del profesor.	03	X		X		X		
4- Las evaluaciones de los profesores.	04	X		X		X		
5- El tipo de trabajo que te piden los profesores.	05	X		X		X		
6- No entender los temas que se abordan en clase	06	X		X		X		
7- Participación en clase.	07	X		X		X		
8- Tiempo limitado para hacer el trabajo.	08	X		X		X		
DIMENSIÓN 2 SÍNTOMAS		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
9- Trastornos en el sueño.	09	X		X		X		
10- Fatiga Crónica.	10	X		X		X		
11- Dolores de cabeza o migraña.	11	X		X		X		
12- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	12	X		X		X		
13- Rascarse, morderse las uñas y frotarse.	13	X		X		X		
14- Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	14	X		X		X		
15- Inquietud.	15	X		X		X		
16- Sentimientos de depresión o tristeza.	16	X		X		X		
17- Ansiedad, angustia o desesperación.	17	X		X		X		
18- Problemas de concentración.	18	X		X		X		
19- Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	19	X		X		X		
20- Conflicto o tendencia a discutir.	20	X		X		X		
21- Aislamiento de los demás.	21	X		X		X		
22- Desgano para realizar las labores escolares.	22	X		X		X		
23- Aumento o reducción del consumo de alimentos.	23	X		X		X		
DIMENSIÓN 3. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO		Si	No	Si	No	Si	No	
24. Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros).	24	X		X		X		

25. Elaboración de un plan y ejecución de las tareas.	25	X	X	X
26. Elogios así mismo.	26	X	X	X
27. La religiosidad (orar u asistir a misa).	27	X	X	X
28. Búsqueda de información sobre la situación.	28	X	X	X
29. Conversar acerca de la situación que le preocupa.	29	X	X	X

CARTA DE PRESENTACION

Mg. Víctor Urbano Katayama

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO/ ESTRÉS ACADÉMICO

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo, y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de psicología, requiero validar los instrumentos a fin de recoger la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual optaré el grado de bachiller en psicología con mención en psicología de la salud.


El título nombre de mi proyecto de investigación es "Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de Institución Educativa Pública de Chorrillos, Lima - 2023" y, debido a que es imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas de psicología clínica.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos


Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención a la presente.


Atentamente



Firma del experto

18 de mayo de 2023





Yoselyn Rosario Valderrama Moreno
D.N.I 72916013

Anexo 3: Validación de la escala de hábitos de estudio

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
VARIABLE 1								
Dimensión 1: estrategias de estudio		Sí	N	Sí	No	Sí	No	
		o						
	1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.	01	x	x		x		
	2. Subrayo las palabras cuyo significado no sé.	02	x	x		x		
	3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo.	03	x	x		x		
	4. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.	04	x	x		x		
	5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje de lo que he comprendido.	05	x	x		x		
	6. Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido	06	x	x		x		
	7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.	07	x	x		x		
	8. Trato de memorizar todo lo que estudio.	08	x	x		x		
	9. Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.	09	x	x		x		
	10. Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.	10	x	x		x		
	11. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.	11	x	x		x		
	12. Estudio solo para los exámenes.	12	x	x		x		
Dimensión 2 Realización de tareas		Sí	N	Sí	No	Sí		
		o						
	13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.	13	x	x		x		
	14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.	14	x	x		x		
	15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.	15	x	x		x		
	16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.	16	x	x		x		
	17. En casa, me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el salón de clase preguntando a mis amigos.	17	x	x		x		
	18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.	18	x	x		x		

19. Dejo para último momento la ejecución de mis tareas personales concluyo dentro del tiempo fijado.	19	x		x		x	
20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.	20	x		x		x	
21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no la hago.	21	x		x		x	
22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.	22	x		x		x	
Dimensión 3 preparación para sus exámenes			Si	N o	Si	No	Si
23. Estudia por lo menos dos horas todos los días.	23	x			x		x
24. Espero que se fije la fecha de un examen o practica para ponerme a estudiar.	24	x			x		x
25. Cuando hay paso oral, recién en el salón de clase me pongo a revisar mis apuntes.	25	x			x		x
26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen.	26	x			x		x
27. Repaso momentos antes de examen.	27	x			x		x
28. Preparo un plagio por si acaso me olvido un tema.	28	x			x		x
29. Confío que mi compañero me sople alguna respuesta en el momento del examen.	29	x			x		x
30. Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el docente preguntará.	30	x			x		x
31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empieza a estudiar por el tema más difícil y luego por el más fácil.	31	x			x		x
32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.	32	x			x		x
33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.	33	x			x		x
Dimensión 4. Atención a clases.			Si	N o	Si	No	Si
34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.	34	x			x		x
35. Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.	35	x			x		x
36. Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.	36	x			x		x
37. Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levanto la mano y pido su significado.	37	x			x		x
38. Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.	38	x			x		x

39. Me canso rápidamente y me pongo hacer otras cosas.	39	x	x	x
40. Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo (a).	40	x	x	x
41. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.	41	x	x	x
42. Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto.	42	x	x	x
43. Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases	43	x	x	x
44. Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.	44	x	x	x
45. Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.	45	x	x	x
Dimensión 5 factores que acompañan sus momentos de estudio				
46. Requiero de música mientras estoy estudiando.	46	x	x	x
47. Requiero la compañía de la TV	47	x	x	x
48. Requiero de tranquilidad y silencio	48	x	x	x
49. Requiero de algún alimento que como mientras estudio	49	x	x	x
50. Su familia: conversan, ven TV o escuchan música	50	x	x	x
51. Interrupciones por parte de sus padres pidiéndole algún favor	51	x	x	x
52. Interrupciones de visitas, amigos, que le quiten tiempo.	52	x	x	x
53. Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, que le quitan tiempo	53	x	x	x

Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg. Díaz Chalán Cindy Karina
CPSP: 22736

Apellidos y nombres del juez validador: Dr/Mg Jibaja Balladares, Jesús Alfonso
CPSP: 20959

CARTA DE PRESENTACION

Magister Cindy Karina Díaz Chalán

Presente

Asunto : VALIDACIÓN DEI INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO/ ESTRÉS ACADÉMICO

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo, y asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de psicología, requiero validar los instrumentos a fin de recoger la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual optaré el grado de bachiller en psicología con mención en psicología de la salud.

El título nombre de mi proyecto de investigación es "Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de Institución Educativa Pública de Chorrillos, Lima - 2023" y, debido a que es imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas de psicología clínica.


El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos


Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención a la presente.

Atentamente

17 de mayo del 2023



 CBSP 22736
 Firma del experto informante



 Yoselyn Rosario Valderrama Moreno
 DNI 72916013

CARTA DE PRESENTACION

Magister Cindy Karina Díaz Chalán

Presente

Asunto : VALIDACIÓN DEI INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO/ HÁBITO DE ESTUDIO

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo, y asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de psicología, requiero validar los instrumentos a fin de recoger la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual optaré el grado de bachiller en psicología con mención en psicología de la salud.

El título nombre de mi proyecto de investigación es "Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de Institución Educativa Pública de Chorrillos, Lima - 2023" y, debido a que es imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas de psicología clínica.


El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos


Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención a la presente.

Atentamente

17 de mayo del 2023



 CBSP 22736
 Firma del experto informante



 Yoselyn Rosario Valderrama Moreno
 DNI 72916013

CARTA DE PRESENTACION

Mg Jibaja Balladares, Jesus Alfonso

Presente

Asunto: VALIDACION DEL INSTRUMENTOS A TRAVES DE JUICIO DE EXPERTO / ESTRES ACADEMICO

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo, y asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de psicología, requiero validar los instrumentos a fin de recoger la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual optaré el grado de bachiller en psicología con mención en psicología de la salud.

El título nombre de mi proyecto de investigación es "Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de Institución Educativa Pública de Chorrillos, Lima - 2023" y, debido a que es imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas de psicología clínica.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención a la presente.

Atentamente

17 de mayo del 2023



 JESUS JIBAJA BALLADARES
 CPSP 20959
 Firma del experto informante



 Yoselyn Rosario Valderrama Moreno
 D.N.I 72916013



 Yoselyn Rosario Valderrama Moreno
 D.N.I 72916013

Anexo 3. Validez del Instrumentos

“Estrés académico en estudiantes y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa sector público Chorrillos, 2024”

N.º DIMENSIONES / ítems

VARIABLE 1 ESTRÉS ACADÉMICO

Pertinencia
n 1

Relevancia
2

Claridad
3

Sugerencias

DIMENSIÓN 1: ESTRESORES		Sí	No	Sí	No	Sí	No
1- El competir con los compañeros del grupo.	01	X		X		X	
2- Sobrecarga de trabajos escolar.	02	X		X		X	
3- El carácter del profesor.	03	X		X		X	
4- Las evaluaciones de los profesores.	04	X		X		X	
5- El tipo de trabajo que te piden los profesores.	05	X		X		X	
6- No entender los temas que se abordan en clase	06	X		X		X	
7- Participación en clase.	07	X		X		X	
8- Tiempo limitado para hacer el trabajo.	08	X		X		X	
DIMENSIÓN 2 SÍNTOMAS		Sí	No	Sí	No	Sí	No
9- Trastornos en el sueño.	09	X		X		X	
10- Fatiga Crónica.	10	X		X		X	
11- Dolores de cabeza o migraña.	11	X		X		X	
12- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	12	X		X		X	
13- Rascarse, morderse las uñas y frotarse.	13	X		X		X	
14- Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	14	X		X		X	
15- Inquietud.	15	X		X		X	
16- Sentimientos de depresión o tristeza.	16	X		X		X	
17- Ansiedad, angustia o desesperación.	17	X		X		X	
18- Problemas de concentración.	18	X		X		X	
19- Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	19	X		X		X	
20- Conflicto o tendencia a discutir.	20	X		X		X	
21- Aislamiento de los demás.	21	X		X		X	
22- Desgano para realizar las labores escolares.	22	X		X		X	
23- Aumento o reducción del consumo de alimentos.	23	X		X		X	
DIMENSIÓN 3. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO		Si	No	Si	No	Si	No
24. Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros).	24	X		X		X	
25. Elaboración de un plan y ejecución de las tareas.	25	X		X		X	
26. Elogios así mismo.	26	X		X		X	
27. La religiosidad (orar u asistir a misa).	27	X		X		X	
28. Búsqueda de información sobre la situación.	28	X		X		X	
29. Conversar acerca de la situación que le preocupa.	29	X		X		X	

¹ Pertinencia: el ítem corresponde 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. Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable []

Aplicable después de corregir [] No aplicable []

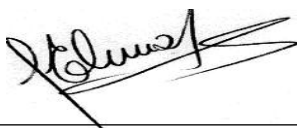
Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg.

Yreneo Eugenio Cruz Telada

DNI: 09946516

Especialidad del validador: Psicología de la salud

Lima, 30 de Octubre de 2024



Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada

CPsP. 2819

Firma del experto informante

Anexo 3: Validación de la escala de hábitos de estudio

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
VARIABLE 2 Hábitos de estudio								
Dimensión 1: estrategias de estudio								
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
			o					
	1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.	01	x	x		x		

2. Subrayo las palabras cuyo significado no sé.	02	x		x		x
3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo.	03	x		x		x
4 Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.	04	x		x		x
5 Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje de lo que he comprendido.	05	x		x		x
6 Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido	06	x		x		x
7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.	07	x		x		x
8. Trato de memorizar todo lo que estudio.	08	x		x		x
9. Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.	09	x		x		x
10. Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.	10	x		x		x
11. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.	11	x		x		x
12. Estudio solo para los exámenes.	12	x		x		x
Dimensión 2 Realización de tareas		Sí	N	Sí	No	Sí
			o			
13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.	13	x		x		x
14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.	14	x		x		x
15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.	15	x		x		x
16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.	16	x		x		x
17. En casa, me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el salón de clase preguntando a mis amigos.	17	x		x		x
18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.	18	x		x		x
19. Dejo para último momento la ejecución de mis tareas personales concluyo dentro del tiempo fijado.	19	x		x		x
20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.	20	x		x		x
21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no la hago.	21	x		x		x
22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.	22	x		x		x

Dimensión 3 preparación para sus exámenes		Si	N o	Si	No	Si	
23. Estudia por lo menos dos horas todos los días.	23	x		x		x	
24. Espero que se fije la fecha de un examen o practica para ponerme a estudiar.	24	x		x		x	
25. Cuando hay paso oral, recién en el salón de clase me pongo a revisar mis apuntes.	25	x		x		x	
26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen.	26	x		x		x	
27. Repaso momentos antes de examen.	27	x		x		x	
28. Preparo un plagio por si acaso me olvido un tema.	28	x		x		x	
29. Confío que mi compañero me sople alguna respuesta en el momento del examen.	29	x		x		x	
30. Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el docente preguntará.	30	x		x		x	
31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empieza a estudiar por el tema más difícil y luego por el más fácil.	31	x		x		x	
32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.	32	x		x		x	
33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.	33	x		x		x	
Dimensión 4. Atención a clases.		Si	N o	Si	No	Si	No
34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.	34	x		x		x	
35. Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.	35	x		x		x	
36. Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.	36	x		x		x	
37. Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levanto la mano y pido su significado.	37	x		x		x	
38. Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.	38	x		x		x	
39. Me canso rápidamente y me pongo hacer otras cosas.	39	x		x		x	
40. Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo (a).	40	x		x		x	
41. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.	41	x		x		x	
42. Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto.	42	x		x		x	
43. Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases	43	x		x		x	

44. Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.	44	x	x	x
45. Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.	45	x	x	x
Dimensión 5 factores que acompañan sus momentos de estudio				
46. Requiere de música mientras estoy estudiando.	46	x	x	x
47. Requiere la compañía de la TV	47	x	x	x
48. Requiere de tranquilidad y silencio	48	x	x	x
49. Requiere de algún alimento que como mientras estudio	49	x	x	x
50. Su familia: conversan, ven TV o escuchan música	50	x	x	x
51. Interrupciones por parte de sus padres pidiéndole algún favor	51	x	x	x
52. Interrupciones de visitas, amigos, que le quiten tiempo.	52	x	x	x
53. Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, que le quitan tiempo	53	x	x	x

¹ Pertinencia: el ítem corresponde 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. Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable []

Aplicable después de corregir [] No aplicable []


Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg.

Yreneo Eugenio Cruz Telada

DNI: 09946516

Especialidad del validador: Psicología de la salud

Lima, 30 de Octubre de 2024



Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada
CPsP. 2819
Firma del experto informante

Anexo 4. Confiabilidad de los instrumentos

Análisis de Fiabilidad

Escala: Estrés Académico

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	150	150%
	Excluido	0	0%
	Total	150	150%

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.838	32

Escala: Hábitos de Estudio

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	150	150%
	Excluido	0	0%
	Total	150	150%

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.723	53

Anexo 5. Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD
CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 12 de Febrero de 2025

Investigador(a)
YOSELYN ROSARIO VALDERRAMA MORENO
Exp. N°: 1215-2024

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: **“ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE CHORRILLOS, 2023” Versión 02 con fecha 10/02/2025.**
- Formulario de Consentimiento Informado Versión **02** con fecha **10/02/2025.**

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Yoselyn Rosario Valderrama Moreno.

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

Raúl Antonio Rojas Ortega
Presidente

Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
UPNW



Anexo 6. Formato de Consentimiento Informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr(a). Padre de Familia queremos invitar a participar a su menor hijo(a) en la investigación:

Estimado(a) padre, madre o tutor(a),

Se invita a participar a su menor hijo(a) en un importante proyecto de investigación dirigido por el bachiller, Yoselyn Rosario Valderrama Moreno de la Facultad de Psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener. El propósito de este estudio es evaluar estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chorillos.

Procedimiento:

La investigación consistirá en la realización de unos cuestionarios de manera anónima y confidencial, cuya duración es aproximadamente de cuarenta y cinco minutos, donde se solicita exhortar al evaluado a responder sinceramente la información para que la investigación arroje resultados válidos, esta se realizará en la Institución educativa pública.

Participación Voluntaria:

La participación en este estudio es completamente voluntaria, ya que, en cualquier momento, su menor hijo(a) puede decidir no participar o retirarse del estudio sin que esto le cause ningún problema ni tenga consecuencias a nivel institucional, académico o social.

Riesgos y Eventualidades:

El procedimiento de este estudio no implica ningún riesgo físico, emocional o psicológico para los participantes, sin embargo, es posible que, al reflexionar sobre sus emociones y experiencias personales, se sienta incomodidad. En ese caso, se puede detener la participación en cualquier momento sin ninguna repercusión.

Beneficios:

Aunque no hay beneficios directos al participar en este estudio, la colaboración de su menor hijo(a) contribuirá a una mejor comprensión de la resiliencia y la inteligencia emocional en adolescentes, lo cual puede ser útil para futuras intervenciones educativas y psicológicas.

Confidencialidad y Seguridad de la Información:

Se garantizará la confidencialidad y el archivo seguro de toda la información obtenida. Los cuestionarios y cualquier otro registro se almacenarán en un sitio seguro. En las bases de

datos, los participantes serán identificados únicamente por un código, asegurando que la información personal no sea divulgada ni compartida. Todo esto se realiza siguiendo los principios éticos y el secreto profesional de la psicología en el Perú.

Derechos del Participante:

Su menor hijo(a) tiene derecho a formular cualquier pregunta sobre la investigación y recibir respuestas antes, durante y después de su ejecución; en caso de que se encuentren resultados fuera de la normalidad, se proporcionarán recomendaciones para su manejo adecuado.

Por lo expuesto anteriormente, considerando los derechos y deberes que el evaluado tendrá en dicho estudio. Solicitamos nos informe, que acepta la participación de su menor hijo(a) en esta investigación.

Puede comunicarse con Yoselyn Rosario.Valderrama Moreno al número +51o al comité que validó el presente estudio,presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, tel. +51 924 569 790. E-mail: comite.etica@uwiener.edu.pe

En constancia de lo anterior, firmo el presente documento.



FIRMA DEL INVESTIGADOR
Yoselyn Rosario.Valderrama Moreno
DNI: 72916013

FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA

Anexo 5. Formato de Asentimiento Informado



ASENTIMIENTO INFORMADO

Hola, mi nombre es Yoselyn Rosario. Valderrama Moreno soy bachiller de la Facultad de Psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener. El propósito de este estudio es evaluar estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria y para ello quiero pedirte tu participación.

La participación en el estudio consistiría en:

Procedimiento:

Se pedirá completar unos cuestionarios de manera anónima y confidencial, lo cual tomará aproximadamente cuarenta y cinco minutos, donde la recopilación de datos se llevará a cabo en el colegio donde actualmente se estudia.

Participación Voluntaria:

La participación en este estudio es completamente voluntaria, aun cuando tu papá, tu mamá o apoderado hayan dicho que puedes participar, si tu no quieres hacerlo, puedes decir que no. Es tu decisión si participar o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar o retirarse del estudio sin que esto cause ningún problema ni tenga consecuencias a nivel institucional, académico o social.

Riesgos y Eventualidades:

El procedimiento de este estudio no implica ningún riesgo físico, emocional o psicológico para los participantes, sin embargo, es posible que, al reflexionar sobre las emociones y experiencias personales, se sienta incomodidad. En ese caso, se puede detener la participación en cualquier momento sin ninguna repercusión.

Beneficios:

Aunque no hay beneficios directos al participar en este estudio, la colaboración contribuirá a una mejor comprensión de la estrés académico y hábitos de estudio en adolescentes, lo cual puede ser útil para futuras intervenciones educativas y psicológicas.

Confidencialidad y Seguridad de la Información:

Se garantizará la confidencialidad y el archivo seguro de toda la información obtenida, por lo que, los cuestionarios y cualquier otro registro se almacenarán en un sitio seguro. En las

bases de datos, los participantes serán identificados únicamente por un código, asegurando que la información personal no sea divulgada ni compartida. Todo esto se realiza siguiendo los principios éticos y el secreto profesional de la psicología en el Perú.

Derechos del Participante:

Se tiene derecho a recibir respuestas a cualquier inquietud sobre esta investigación, antes, durante y después de su ejecución, ya que, al aceptar participar, se confirma que se ha sido suficientemente informado y se comprende que se puede retirar el consentimiento en cualquier momento.

En constancia de lo anterior, firmo el presente documento, en la ciudad de _____, el día _____, del mes _____ de _____.

Firma _____


Nombre _____

Documento de identificación No. _____




Investigador principal de la investigación
Yoselyn Rosario Valderrama Moreno
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo 7. Carta de aprobación de la Institución para la recolección de datos.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°6090
“José Olaya Balandra”
Chorrillos/Tel.: 6940020 - 2540153



“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

Chorrillos, 17 de mayo del 2023.

CARTA N°053-2023-DG-IE-JOB

Srta.
YOSELYN ROSARIO VALDERRAMA MORENO
 Estudiante de la Facultad de Psicología de la “Universidad Norbert Wiener”



ASUNTO : RESPUESTA A EXPEDIENTE N°1877 - 12 de mayo del 2023

De mi consideración:

Me es muy grato saludarlo en nombre de la I.E N°6090 “José Olaya Balandra” y el mío propio, para comunicarle que, en atención a la solicitud presentada con expediente N° 1837-2023, mi despacho **AUTORIZA** la ejecución a realizar una investigación universitaria titulado “Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de Institución Educativa Pública de Chorrillos, lima-2023”. Posteriormente, deberán entregar el informe de los resultados obtenidos, en mesa de partes de la I.E., deben cumplir estrictamente con la propuesta presentada en el expediente del asunto.

Sin otro particular, le saluda atentamente.

Atentamente.

Mag. Patricia Caballero Covenias
 DIRECTORA
 I.E. N° 6090 JOSÉ OLAYA BALANDRA

Anexo 9. Informe del asesor de Turnitin

<p>● 18% de similitud general</p> <p>Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15% Base de datos de Internet • Base de datos de Crossref • 13% Base de datos de trabajos entregados • 7% Base de datos de publicaciones • Base de datos de contenido publicado de Crossref 		
<p>FUENTES PRINCIPALES</p> <p>Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.</p>		
1	<p>hdl.handle.net</p> <p>Internet</p>	3%
2	<p>repositorio.uss.edu.pe</p> <p>Internet</p>	1%
3	<p>repositorio.autonoma.deica.edu.pe</p> <p>Internet</p>	1%
4	<p>repositorio.ucv.edu.pe</p> <p>Internet</p>	1%
5	<p>repositorio.une.edu.pe</p> <p>Internet</p>	<1%
6	<p>uwiener on 2023-01-24</p> <p>Submitted works</p>	<1%
7	<p>repositorio.uladech.edu.pe</p> <p>Internet</p>	<1%
8	<p>repositorio.autonoma.edu.pe</p> <p>Internet</p>	<1%
<p>Descripción general de fuentes</p>		

● 17% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 14% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 13% Base de datos de trabajos entregados
- 7% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	hdl.handle.net Internet	2%
2	repositorio.ucv.edu.pe Internet	2%
3	repositorio.uss.edu.pe Internet	1%
4	repositorio.autonomadeica.edu.pe Internet	1%
5	repositorio.une.edu.pe Internet	<1%
6	uwiener on 2023-01-24 Submitted works	<1%
7	repositorio.autonoma.edu.pe Internet	<1%
8	repositorio.uladech.edu.pe Internet	<1%