



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIOS EN
ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CAJAMARCA, 2023.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA
EN PSICOLOGÍA**

Autora:

Bach. Herrera De Los Santos Claudia Veronica
<https://orcid.org/0009-0007-5220-7360>

Asesor:

Dr. Castillo Hidalgo Efrén Gabriel
<https://orcid.org/0000-0002-2136-2516>

Línea de Investigación

**Desarrollo Humano, Comunicación y Ciencias Jurídicas Para
Enfrentar los Desafíos Globales.**

Sub Línea de Investigación

Bienestar y Desarrollo de Habilidades Para la Vida.

Pimentel – Perú

2024



DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quien suscribe la DECLARACIÓN JURADA, Herrera De Los Santos Claudia Verónica soy egresada del Programa de Estudios de Psicología de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro bajo juramento que soy autora del trabajo titulado:

ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIOS EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CAJAMARCA, 2023.

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán, conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación con las citas y referencias bibliográficas, respetando el derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y auténtico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

Herrera De Los Santos Claudia Verónica	DNI: 47644168	
--	---------------	---

Pimentel, 04 de noviembre del 2024.

18% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 16%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIOS EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CAJAMARCA, 2023.

Aprobación del Jurado

MG. CARMONA BRENIS KARINA PAOLA

Presidente del Jurado de Tesis

MG. BERNAL MARCHENA LUISA PAOLA

Secretario del Jurado de Tesis

MG. ALMEYDA TORRES MARIELY SOLEDAD

Vocal del Jurado de Tesis

ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIOS EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CAJAMARCA, 2023.

RESUMEN

El estrés académico es una respuesta emocional y física que experimentan muchos estudiantes y los hábitos de estudio desempeñan un papel crucial en el manejo del estrés académico, es por ello que en la presente investigación se planteó como objetivo principal determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Cajamarca, 2023. Metodológicamente, se abordó el enfoque cuantitativo del tipo básico, correlacional, con un diseño no experimental. Se tomó como muestra a 140 alumnos del tercer año de secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca a quienes se les aplicó dos cuestionarios, el Inventario SISCO del Estrés Académico y el Inventario CASM-85 de Hábitos de estudio. Los resultados indicaron que el 72.9% de los alumnos presentaron un nivel moderado de estrés académico, el 17.1% un nivel leve y un 10% un nivel severo. Asimismo, el 48.6% de los alumnos presentaron una tendencia negativa a los hábitos de estudio, un 22.1% una tendencia positiva, el 14.3% positiva, un 9.3% negativa, un 5% muy negativa y sólo el 0.7% muy positiva. El nivel de correlación entre las variables fue de -0.643 considerada una correlación inversa moderada. Concluyendo que, si existe una relación entre el estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Cajamarca.

Palabras claves: Estrés académico, hábitos de estudio y estudiantes de secundaria.

ABSTRACT

Academic stress is an emotional and physical response experienced by many students, and study habits play a crucial role in managing academic stress. In the present investigation, the main objective was to determine the relationship between academic stress and study habits in high school students of an educational institution in Cajamarca, 2023. Methodologically, the quantitative approach of the basic, correlational type was approached, with a design not experimental. The sample consisted of 140 third-year high school students from an educational institution in Cajamarca who were given two questionnaires, the SISCO Inventory of Academic Stress and the CASM-85 Inventory of Study Habits. The results indicated that 72.9% of the students presented a moderate level of academic stress, 17.1% a mild level and 10% a severe level. Likewise, 48.6% of the students presented a negative trend towards study habits, 22.1% a positive trend, 14.3% positive, 9.3% negative, 5% very negative and only 0.7% very positive. The level of correlation between the variables was -0.643, considered a moderate inverse correlation. Concluding that, if there is a relationship between academic stress and study habits in high school students of an educational institution in Cajamarca.

Keywords: Academic stress, study habits and high school students.

I. INTRODUCCIÓN

El estrés académico es una realidad que afecta a muchos estudiantes de nivel secundario en todo el mundo. A medida que los jóvenes avanzan en su educación, se enfrentan a mayores demandas académicas y presiones para obtener buenos resultados, más aún después de un largo periodo de pandemia y estudios a distancia. Este nivel de estrés puede tener un impacto significativo en su bienestar físico, emocional y mental. En este contexto, desarrollar hábitos de estudio efectivos se vuelve crucial para hacer frente al estrés académico y lograr un rendimiento óptimo, ya que los hábitos de estudio comprenden acciones rutinarias que ayudan a los estudiantes a organizar su tiempo, concentrarse en sus tareas y aprovechar al máximo su proceso de aprendizaje.

Según la UNICEF (2020) La pandemia del coronavirus generó una serie de cambios significativos en todas las actividades realizadas en todo el mundo, y las actividades de los estudiantes de nivel secundario no son una excepción. El cierre de las escuelas y la transición al aprendizaje remoto plantearon desafíos únicos para los estudiantes, tanto en términos académicos como emocionales. Uno de los aspectos más destacados en ese contexto fue el estrés académico, causado en gran parte por los cambios en los hábitos de estudio. Los estudiantes tuvieron que adaptarse a nuevas modalidades de aprendizaje, como el estudio en línea y la gestión autónoma del tiempo, así como también a la influencia de los entornos de estudio en el hogar y la necesidad de establecer rutinas efectivas.

Sin embargo, en la actualidad con el fin de la pandemia en casi todos los países del mundo y el regreso de los estudiantes a las salas de clases presenciales, tienen que cambiar nuevamente sus hábitos académicos y adaptarse a esta nueva realidad, lo cual ha generado mucho estrés en los estudiantes. Durante la transición de estos cambios los educadores y los familiares son de vital importancia en la orientación y el apoyo de los estudiantes para que su adaptación sea lo menos estresante posible y de esta manera logren el éxito en su aprendizaje en este entorno cambiante (Calixto et al., 2023)

De acuerdo con la OIE-IESAL (2020) El estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes en América Latina han sido afectados por la pandemia. Esto reveló la importancia de abordar el bienestar de los estudiantes y promover prácticas educativas más flexibles y adaptativas. Este mismo organismo manifestó que alrededor de 1,2 millones de escolares en América Latina se quedarían sin educación, sin contar con los más de 7.5 millones de niños sin educación regular previa pandemia. Aunque estudios recientes en algunos países de la región sugieren que la pérdida de conocimientos ha sido constante cuando se retomó la educación presencial. Además, se deben tener en cuenta las afecciones y los desgastes mentales tanto de los estudiantes, profesores y padres. Por eso es fundamental que los gobiernos, las instituciones educativas y los docentes trabajen en conjunto para implementar estrategias que reduzcan el estrés académico y promuevan hábitos de estudio saludables.

Por su parte Calixto et al. (2023), en un estudio realizado en México, resaltan la importancia del proceso de adaptación y afrontamiento de los estudiantes en la nueva realidad postpandemia y así poder lograr un éxito en sus actividades académicas. Pero a pesar de esto los estudiantes en ocasiones enfrentan ciertas modificaciones propias del entorno nuevo, los cuales se consideran desafiantes. En otro estudio realizado en Colombia por Prada et al. (2020) nos dicen respecto a los hábitos y técnicas de estudio que los escolares no logran establecer conexiones entre los contenidos aprendidos y su aplicación en situaciones cotidianas. Otro aspecto relevante relacionado con los hábitos de estudio se refiere a los pocos recursos que se tiene para trabajar de manera independiente. En este sentido, el estudio demostró la existencia de una brecha social significativa, especialmente en las poblaciones rurales, debido a la poca conectividad que existe y la poca accesibilidad a equipos de cómputo por parte de los estudiantes de bajos recursos, entre otros factores.

En el contexto peruano, el estrés académico y los cambios en los hábitos de estudio han sido desafíos significativos para los estudiantes de nivel secundario ya sea durante la pandemia o postpandemia. Las desigualdades sociales, la falta de interacción social, la adaptación a nuevas metodologías educativas y la incertidumbre sobre el futuro académico

han contribuido al aumento del estrés académico. Para abordar este problema, es fundamental que los docentes, las instituciones educativas y las familias brinden apoyo emocional y fomenten hábitos de estudio saludables en los estudiantes.

Pero no solo el estrés académico es un problema sino también el rendimiento académico de los alumnos, debido a inadecuados hábitos de estudio, en el informe del Programa para la Evaluación Internacional de Estudiantes (PISA) 2018, realizado por la OCDE, se destaca que el Perú ocupa el puesto 64 de un total de 77 países evaluados. Esta posición se encuentra rezagada comparándolo con otros países sudamericanos. Además, los resultados en la evaluación a nivel nacional, aplicada a escolares de segundo de secundaria, revelan cifras preocupantes. Solo el 9.7% de los alumnos evaluados alcanzaron el nivel satisfactorio en ciencia y tecnología, mientras que en matemáticas solo el 17.7% logró dicho nivel y en comprensión lectora solo el 14.5% obtuvo el nivel satisfactorio. Estos resultados desalentadores reflejan, en parte, la existencia de hábitos y actitudes de estudio inadecuados entre los estudiantes peruanos (Ministerio de Educación, 2020).

La realidad de la ciudad capital (Lima) se refleja en un estudio realizado a escolares de secundaria en un colegio público, donde se indica que el 60% de los escolares presenta niveles medios de estrés académico, debido a que en su mayoría presentan síntomas de estrés y que están regularmente expuestos a estresores. Mientras que el 58% presenta niveles medios en sus hábitos de estudio. Los estudiantes en este sentido tienen ciertos problemas para adquirir hábitos de estudios óptimos (Álvarez, 2021). La realidad en el norte del país se refleja en una investigación realizada en un instituto superior de la provincia de Chiclayo, donde se indica que el 53% de las alumnas presenta niveles altos de estrés académico, mientras que el 37% niveles medios y solo el 10% niveles bajos, concluyendo que los niveles altos de estrés académico se debían a las inadecuadas estrategias utilizadas por los estudiantes para afrontar los diversos estresores que lidiaban (Sánchez, 2019). Por otro lado, un estudio reciente en una universidad de Chiclayo los estudiantes presentan

niveles altos de estrés conectado con sus actividades académicas, lo que ocasiona que tengan un bajo bienestar psicológico, cognitivo y afectivo (Cáceres y Miranda, 2022).

León & Yslado (2021) señalan en su investigación realizada en la sierra del Perú (Tingua - Ancash) que el 60.87% de los escolares de una escuela secundaria tienen hábitos de estudio predominantemente de nivel medio, es decir que no gestionan bien su tiempo para sus actividades escolares, no están motivados y que constantemente se ven atrapados por diferentes distractores. Este es un indicador que nos permite apreciar la carga estresante que afrontan los escolares en el interior del país, lo que repercute en el pobre nivel en las evaluaciones internacionales.

La realidad en el sur del Perú es un poco parecida a la de algunas regiones del país ya que una investigación realizada en la ciudad de Arequipa a estudiantes universitarios demuestra que hay niveles significativos de estrés académico, que oscila entre moderado con tendencia a severo. Las principales causas de este problema incluyen la falta de tiempo para completar las tareas, una carga excesiva de trabajo, una falta de claridad en las instrucciones de los profesores al asignar las tareas, las evaluaciones, las expectativas exigentes de los docentes y, especialmente, el uso constante de la tecnología, lo cual tiene repercusiones en el bienestar físico, psicológico y social (Calizaya et al., 2021).

En este contexto, actualmente se pudo evidenciar que hay un vacío empírico sobre el problema de estudio en la ciudad de Cajamarca por lo que esta investigación es de gran relevancia para entender la situación que los estudiantes de secundaria tienen que pasar durante el año escolar. En el caso de un colegio público de la ciudad de Cajamarca, en los últimos años a raíz de la nueva normalidad y el regreso a las clases presenciales de manera permanente en dicha institución, los alumnos han tenido que adaptarse nuevamente a esta realidad, cambiando sus hábitos de estudio e incluso sus estilos de vida radicalmente, ya que tuvieron que acomodarse a nuevos horarios, recorrer largos tramos desde sus hogares hasta el colegio y viceversa.

En dicha institución se observó que estos cambios eran realmente estresantes para los alumnos, sobre todo para los adolescentes del tercero de secundaria (sujetos de estudio) que bordean entre los 14 y 15 años de edad en su mayoría, los cuales también tienen que lidiar con los cambios fisiológicos y emocionales propios de su edad. Además, los alumnos presentaban muchos problemas para adaptarse y esto se reflejaba explícitamente en las calificaciones de sus evaluaciones. Como se sabe los seres humanos somos criaturas de hábitos, lo cual es una de las características principales de nuestro carácter.

Ante esta problemática en la ciudad de Cajamarca es necesario realizar un estudio que permita saber cómo es que el estrés académico se relaciona con los hábitos de estudios en los estudiantes de esta institución y así poder contribuir a mejorar su desarrollo académico. Asimismo, se muestran algunas investigaciones que anteceden a la presente para un mayor entendimiento del problema.

En el ámbito internacional, Shetty et al. (2021) en la India llevaron a cabo un estudio para identificar el estrés académico y los hábitos de estudio de los estudiantes universitarios. Se realizó una encuesta descriptiva transversal entre 150 estudiantes universitarios. Se utilizó una técnica de muestreo estratificado aleatorio para seleccionar a los participantes del estudio. La información se recopiló utilizando el Inventario de Estrés Estudiantil y el Inventario de Hábitos de Estudio de Palsane y Sharma, respectivamente. Resultados, no se encontró una relación significativa entre ambas variables analizadas ($r = -0.048$, $p = 0.557$).

Medina et. al. (2021) en Colombia realizó un estudio en el cual examinó la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina, sede Bogotá, durante la pandemia de COVID-19. Este estudio se llevó a cabo utilizando un diseño transversal no experimental con un enfoque correlacional, y se contó con la participación de 50 alumnos como parte de la muestra. Se utilizaron dos instrumentos de medición: el Inventario de Hábitos de Estudio (IHE) y el Inventario de Estrés Académico (SISCO). Los hallazgos revelaron que los alumnos tenían

hábitos de estudio adecuados para sus actividades y experimentaban un nivel moderado de estrés académico. Sin embargo, la correlación general entre las variables, se encontró una ausencia de relación significativa, aunque se identificaron algunas asociaciones significativas entre factores específicos.

Mustapha et al. (2020) en Nigeria realizaron un estudio en el que se determinó las implicaciones del estrés y los hábitos de estudio en el desempeño académico de estudiantes universitarios. Se utilizó un diseño descriptivo de corte transversal para este estudio. Con una técnica de muestreo conveniente para seleccionar a 156 participantes de una población objetivo de 762 estudiantes universitarios. Los datos se obtuvieron utilizando un cuestionario desarrollado por los investigadores que abordan los objetivos de este estudio. Las hipótesis se probaron con un nivel de significancia del 5%. Los hallazgos muestran que en general, el 57.7% de los encuestados experimenta un nivel moderado de estrés, mientras que el 9.6% experimenta un nivel alto de estrés. Se concluyó que no hay una asociación significativa entre las variables investigadas (valor $p > 0.005$).

En el ámbito nacional, Beraun y Ugarte (2022) desarrollaron un estudio en la ciudad de Lima, con el fin de determinar la relación entre los hábitos de estudio y estrés académico. Fue un estudio correlacional no experimental, con una muestra de 139 alumnos a quienes se aplicó dos instrumentos los cuales fueron el inventario de hábitos de estudio (CASM-85) y el Inventario SISCO del estrés académico. Los hallazgos indicaron que el 43.2% de los alumnos tiene hábitos de estudios negativos, mientras que el 48.9% moderado. Se demostró que las dos variables analizadas no estaban relacionadas entre sí (0.337). Finalmente, se llegó a la conclusión que los hábitos de estudio no están relacionados estadísticamente con el estrés académico.

Solano et al. (2022) en su artículo los investigadores analizaron los hábitos de estudio, el estrés académico y su relación entre ellos en estudiantes de una universidad estatal en Lima. Metodológicamente el estudio fue descriptivo y correlacional, la muestra se conformó

por 316 sujetos a quienes se les administró dos inventarios para analizar ambas variables. Los hallazgos indicaron que el 77% de los alumnos tiene estrés moderado con tendencia a profundo; mientras que un 13% tiene hábitos de estudio muy negativo; esto implica que los estudiantes muestran que sus enfoques y métodos habituales para adquirir información y realizar sus tareas no les permiten alcanzar buenos resultados, por otro lado, el 57.6% tiene hábitos negativos. Por último, se demostró que los hábitos de estudio y el estrés académico se relacionan directamente ($p < 0.05$).

Estrada (2020) realizó un estudio en Puerto Maldonado con la finalidad de indicar cuál es relación entre los hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de educación secundaria de un colegio nacional. Metodológicamente el estudio fue cuantitativo, del tipo correlacional. Se tomó una muestra de 121 escolares para la aplicación de dos instrumentos, obteniéndose valiosa información para ser analizada para alcanzar el objetivo propuesto. Los principales hallazgos demuestran una evidente relación inversa entre los hábitos de estudio y el estrés académico con un coeficiente de $-0,365$ ($p < 0,05$). Se llegó a la conclusión de que el leve estrés académico está relacionado con adecuados hábitos de estudios.

En el ámbito local, Reina (2022) realizó un estudio en la ciudad de Cajamarca, con el fin de conocer cómo el estrés académico se relacionaba con los hábitos de estudio en estudiantes universitarios de la carrera de obstetricia. Metodológicamente se empleó un estudio correlacional del tipo básico, tomándose a 59 alumnos como muestra y a quienes se les aplicó un cuestionario de categorías para recopilar la información. Los hallazgos indicaron que hay una leve relación entre las variables analizadas con un coeficiente de $0,26$, también se pudo evidenciar que el 78% de los alumnos muestran un estrés de nivel medio y regular hábitos de estudio, sin embargo, solo el 49% afronta muy bien sus estudios y de mismo modo un 67.8% emplea adecuadamente técnicas de estudio.

Para esta investigación se abordaron las teorías más relevantes de una amplia literatura que fundamentan las variables de estudio. En primer lugar, es importante saber que

el estrés es una reacción innata del cuerpo, tanto a nivel fisiológico como psicológico, frente a contextos que se pueden entender como amenazantes, desafiantes o exigentes. Esta respuesta es una reacción natural que puede ser beneficiosa al ayudar a las personas a enfrentar situaciones difíciles o peligrosas. (OMS, 2020). Asimismo, el Instituto Americano del Estrés (2009) lo define como el resultado experimentado por los seres humanos cuando no pueden enfrentar de manera adecuada los desafíos emocionales o físicos a los que se ven sometidos.

Luego de lo mencionado anteriormente, existen diversas teorías que intenten conceptualizar teóricamente el estrés académico: Para Barraza (2006) nos dice que el estrés académico es aquel que sufre el estudiante tanto de la educación media como de la superior y cuyas fuentes exclusivamente son los estresores que se relacionan con las actividades desarrolladas en el ámbito académico. Sin embargo, Orlandini (1999) plantea que el estrés académico lo sufren los estudiantes desde el preescolar hasta aquellos que cursan estudios universitarios de postgrado, es decir desde que inicia el periodo de aprendizaje académico las personas experimentan estrés, ya sea estudiando individualmente como en las aulas de clases.

Por otra parte; Polo et al. (1996) nos dicen que el estrés académico afecta a estudiantes y profesores de cualquier nivel educativo. (Muñoz, 2003) se refiere estrictamente que el estrés académico es generado por las demandas, conflictos y actividades propias del entorno estudiantil, afectando a los estudiantes de manera negativa en su salud física y mental, perjudicando su desarrollo académico. Pero para fines de este estudio, Barraza (2006) nos presenta una definición más amplia, considerando al estrés académico como un proceso sistémico y adaptativo de naturaleza principalmente psicológica, que ocurre cuando los estudiantes se enfrentan a diversas demandas en entornos escolares. Estas demandas son consideradas estresantes por los propios estudiantes, y cuando estos estresores generan un desequilibrio en el sistema, se manifiestan síntomas. En respuesta a este desequilibrio, los estudiantes deben emprender acciones de afrontamiento con el fin de restablecer el

equilibrio sistémico. Para comprender de manera más amplia el estrés académico presentaremos algunas de las teorías más relevantes que se han realizado al respecto:

Selye (1977) en su libro "The stress of my life" propone una teoría sobre el estrés que también tiene aplicaciones en el contexto académico. Según esta teoría, cuando los estudiantes se enfrentan a estos estresores académicos, su organismo puede pasar por las etapas de alarma, resistencia y agotamiento. Durante la etapa de alarma, pueden experimentar una reacción inicial de activación y alerta, lo que puede ser útil para concentrarse y enfrentar los desafíos académicos. Sin embargo, si el estrés académico persiste, los estudiantes pueden entrar en la etapa de resistencia, donde tratan de adaptarse y lidiar con las demandas académicas. Durante esta fase, pueden desarrollar estrategias de afrontamiento, como la organización del tiempo, la búsqueda de apoyo social o la adopción de hábitos de estudio efectivos, para hacer frente al estrés y mantener su rendimiento.

Si el estrés académico se vuelve abrumador y persistente, los estudiantes pueden llegar a la etapa de agotamiento. En esta fase, el estrés prolongado puede agotar los recursos físicos y mentales de los estudiantes, lo que puede manifestarse en síntomas como fatiga, dificultades de concentración, disminución del rendimiento académico e incluso problemas de salud mental. Por lo tanto, es importante que los estudiantes reconozcan y manejen el estrés académico de manera adecuada. Esto implica desarrollar habilidades de afrontamiento saludables, establecer una buena gestión del tiempo, buscar apoyo y equilibrar las responsabilidades académicas con el autocuidado y la relajación (Selye, 1977).

En resumen, Hans Selye proporciona un marco para comprender cómo el estrés puede afectar a los estudiantes en el contexto académico. Al reconocer y abordar el estrés académico, los estudiantes pueden mejorar su bienestar y rendimiento, lo que contribuye a un entorno de aprendizaje más saludable y efectivo.

Hembree (1988) propone un modelo teórico (El Modelo de Estresores Académicos de Hembree) que identifica y clasifica los diferentes estresores que pueden afectar a los

estudiantes en el ámbito académico. Esta teoría busca comprender cómo ciertos factores estresantes pueden influir en el rendimiento y la salud de los alumnos. El modelo identifica cuatro tipos principales de estresores académicos:

Estresores intrínsecos: Estos estresores se relacionan con las características y demandas del contenido académico. Incluyen la dificultad del material, la cantidad de trabajo requerida, la complejidad de los conceptos y la presión para alcanzar altos estándares académicos. **Estresores extrínsecos:** Estos estresores están relacionados con factores externos al estudiante, como las expectativas de los profesores, la presión para obtener buenas calificaciones, la competencia con otros estudiantes y el temor a la evaluación.

Estresores interpersonales: Estos estresores se refieren a las relaciones sociales dentro del entorno académico. Pueden incluir conflictos con compañeros de clase, problemas de comunicación con los profesores, falta de apoyo social y la sensación de aislamiento. **Estresores situacionales:** Estos estresores están relacionados con las situaciones puntuales en las que se encuentran los estudiantes. Pueden incluir la falta de tiempo para estudiar debido a otras responsabilidades, la falta de recursos y apoyo, la presión de cumplir con múltiples tareas y la adaptación a nuevos entornos educativos.

En resumen, el Modelo de Estresores Académicos de Hembree reconoce que los estresores académicos pueden afectar significativamente el rendimiento y bienestar de los estudiantes. Al identificar y comprender estos estresores, se pueden desarrollar estrategias de manejo adecuadas para ayudar a los estudiantes a enfrentar y superar los desafíos académicos. Además, este modelo resalta la importancia de crear entornos educativos que promuevan la reducción de estresores y el apoyo emocional y académico para los estudiantes.

Lazarus y Folkman (1987) aportaron un modelo transaccional, una teoría que explora la manera en que las personas perciben y afrontan el estrés en diversas situaciones, incluido el contexto académico. Este modelo sugiere que el estrés se genera mediante un proceso de

interacción continua entre las personas y su entorno, donde la evaluación cognitiva desempeña un papel crucial. En el ámbito estudiantil los alumnos pueden hacer frente a diversas situaciones estresantes, como exámenes, plazos de entrega, tensión por lograr calificaciones altas, relaciones con los compañeros y profesores, entre otros. Según el Modelo Transaccional, la manera en que los estudiantes perciben y evalúan estas situaciones determinará su respuesta de estrés y los mecanismos de afrontamiento que utilicen (Lazarus y Folkman, 1987).

El modelo propone dos tipos de evaluación cognitiva que influyen en la respuesta de estrés: La evaluación primaria se refiere a la percepción inicial de las situaciones estresantes, donde se evalúa si la situación es una amenaza o un desafío. Por ejemplo, un estudiante puede considerar un examen como una amenaza si lo percibe como imposible de aprobar, o como un desafío si lo ve como una oportunidad de demostrar sus conocimientos. La evaluación secundaria implica evaluar los recursos y estrategias disponibles para hacer frente a las situaciones estresantes. Los estudiantes evalúan si tienen las habilidades y recursos necesarios para manejar la situación académica, como el tiempo, el conocimiento o el apoyo disponible. Esto influirá en la elección y efectividad de las estrategias de afrontamiento que se deben utilizar.

En resumen, el modelo transaccional de Folkman y Lazarus proporciona una comprensión de cómo los estudiantes perciben y afrontan el estrés en el contexto académico. La evaluación cognitiva de las situaciones y los medios disponibles influyen en la respuesta de estrés y en las estrategias empleadas para su afrontamiento. El modelo destaca la importancia de fomentar estrategias de afrontamiento saludables y el apoyo social que ayuden a los alumnos a manejar de manera efectiva el estrés académico.

Por último, Barraza (2006) propuso un modelo sistémico cognoscitivista, este modelo exclusivamente para entender el fenómeno del estrés académico fundamentándose tanto en la teoría general de sistemas y el modelo transaccionalista del estrés. Este nuevo modelo está dividido en los siguientes supuestos: Supuesto sistémico: Hace referencia a que el sujeto

interactúa constantemente con su ambiente en un ciclo sistémico de entrada y salida, buscando alcanzar un sistema equilibrado. Supuesto cognoscitivista: Se hace alusión a que la interacción entre el sujeto y su entorno se encuentra influenciada por un proceso de evaluación de las exigencias del entorno y los recursos necesarios para hacer frente a dichas exigencias, así como la manera en que se enfrentan a ellas.

Este modelo es de la siguiente forma: El entorno presenta al individuo una serie de demandas o requisitos (estresores). El individuo evalúa estas demandas y si considera que superan sus recursos, se convierten en factores estresantes para él. Estos factores estresantes se convierten en la entrada del sistema (individuo) y generan un desequilibrio en el sistema (síntomas) entre la persona y su relación con el entorno. Esto genera un segundo proceso de evaluación para hacer frente al estrés de la manera más efectiva posible. Por lo tanto, el sistema (individuo) responde estratégicamente (resultado) a las exigencias del entorno. Una vez que se ponen en marcha estas estrategias de afrontamiento, si tienen éxito, se habrá recuperado el equilibrio en el sistema; de lo contrario, se evaluará por tercera vez para que el sistema ajuste las estrategias y de esta manera se logre el éxito deseado (Barraza, 2006).

Además, Barraza (2008) presenta dos variantes teóricas, donde cada variante plantea postulados que explican el modelo base del estrés académico: Variante Interaccionalista: donde su primer postulado indica la concordancia entre el individuo y su entorno proporciona una explicación más sólida del estrés en comparación con las diferencias individuales en situaciones específicas y el segundo postulado dice que el estrés surge debido a una relación inversa entre las exigencias del entorno y la capacidad de tomar decisiones para hacer frente a esas demandas. Variante Transaccionalista: Tercer postulado: El estrés es la manifestación interna de interacciones específicas y desafiantes entre el individuo y su entorno. Cuarto postulado: La evaluación de las exigencias del entorno y de los recursos disponibles por parte de una persona para afrontar esas demandas ocurre en dos etapas: en la primera se reconoce el problema y en la segunda se determina la manera de hacerle frente. Quinto

postulado: La percepción consciente de una persona sobre su evaluación se manifiesta en diferentes niveles que van desde la identificación de los indicadores del problema hasta un análisis exhaustivo del mismo (Barraza, 2008).

Para efectos de esta investigación se ha tomado en cuenta las dimensiones propuestas por el modelo de Barraza, los cuales son: Estresores, son aquellas demandas o eventos que se hacen presente en el ámbito educativo y que son percibidas como estresantes por los estudiantes. Síntomas, son las manifestaciones del estudiante en relación al estrés académico que pueden presentarse en diferentes aspectos, ya sea a nivel físico, cognitivo o conductual. Estrategias de afrontamiento, se refiere cuando una persona experimenta un estímulo estresante que provoca manifestaciones externas indicativas de un desequilibrio en su relación con el entorno, es necesario que tome medidas para restablecer el equilibrio perdido (Barraza. 2006).

Respecto al concepto de hábitos de estudio se refiere a la manera habitual en la que los estudiantes llevan a cabo sus acciones con el objetivo de obtener y asimilar nuevos conocimientos. Estos hábitos ayudan al alumno a centrarse en sus tareas académicas y a evitar distracciones. Las estrategias, métodos y técnicas que los estudiantes utilizan durante su crecimiento académico determinan su forma de actuar (Cartagena, 2008).

Vicuña (1999) menciona que los hábitos de estudio son tácticas que se desarrollan durante la interacción entre lo que se aprende y la enseñanza recibida, y se convierten en formas reiterativas tanto para el estudio, como para realizar tareas, preparar las evaluaciones, conducirse en clase y la manera en que acompaña su tiempo de estudio.

Vinent (2006) afirma que los hábitos de estudio implican la repetición constante de acciones que permiten obtener resultados beneficiosos en el proceso de enseñanza del alumno. Estos hábitos incluyen elementos como la disposición y la motivación para aprender, y es importante destacar que muchos estudiantes no emplean estos hábitos de manera adecuada o no los poseen en su totalidad.

Oré (2012) señala que los hábitos de estudio son habilidades que se aprenden y desarrollan a través de la repetición de acciones relacionadas con la actividad intelectual en el ámbito académico. Por otro lado, Góngora (2008) los define como una modalidad que cada estudiante adopta para su desempeño diario en el ámbito académico, lo cual implica organizar aspectos importantes como el tiempo, el espacio y las técnicas y métodos de estudio. De igual manera, para comprender de manera más amplia los hábitos de estudio presentaremos algunas de las teorías más relevantes de la literatura:

Bandura (1997) propuso la Teoría sociocognitiva de autorregulación del aprendizaje es un enfoque teórico desarrollado por Albert Bandura que se centra en cómo los individuos regulan y controlan los procesos de su propio aprendizaje. Según esta teoría, el aprendizaje no solo se ve influenciado por factores externos, como el entorno social y las interacciones con otras personas, sino que también está determinado por los procesos internos de autorregulación que el individuo emplea.

Cuando se habla de autorregulación en el aprendizaje el autor se está refiriendo a la facultad cognitiva de los alumnos para fijarse objetivos, hacer planes y hacer un seguimiento a su propio progreso, regulando su esfuerzo y adaptando sus estrategias de estudio según sea necesario. Esta teoría enfatiza que los estudiantes no son meros receptores pasivos de conocimiento, sino que son agentes activos del proceso de su propio aprendizaje. Asimismo, la teoría postula que los estudiantes adquieren habilidades de autorregulación a través de la observación y el modelado de comportamientos de autorregulación demostrados por otros, así como a través de la retroalimentación y la evaluación de sus propias acciones (Bandura, 1997).

En resumen, la Teoría sociocognitiva de autorregulación del aprendizaje sostiene que los estudiantes tienen la capacidad de regular y controlar los procesos de su propio aprendizaje a través de habilidades como establecer metas, planificar, monitorear y adaptar sus estrategias. Esta teoría reconoce la interacción entre los factores sociales, cognitivos y

motivacionales en el aprendizaje y destaca el papel operante del alumno en el proceso de su propio aprendizaje.

Por su parte Skinner (1975) propuso la teoría conductista de los hábitos de estudio se basa en los principios del conductismo, una corriente psicológica que enfatiza el estudio de la conducta observable y medible. Según esta teoría, los hábitos de estudio son adquiridos a través de la repetición y el refuerzo de comportamientos específicos. En el enfoque conductista, se considera que los hábitos de estudio son el resultado de la asociación entre los estímulos y las respuestas. Por ejemplo, cuando un estudiante realiza una acción de estudio, como leer un libro, y obtiene una respuesta positiva o refuerzo, como comprender el contenido o recibir una buena calificación, es más probable que repita esa acción en el futuro. De esta manera, los hábitos de estudio se construyen y se fortalecen a través de la repetición y el refuerzo de comportamientos efectivos (Skinner, 1975).

La teoría conductista también destaca la importancia del ambiente y de los estímulos externos en la adquisición y mantenimiento de los hábitos de estudio. Por ejemplo, un ambiente de estudio tranquilo y libre de distracciones puede facilitar la concentración y el enfoque en las tareas académicas. Además, la teoría pone énfasis en el papel del refuerzo en la formación de hábitos de estudio efectivos. Los refuerzos positivos, como el elogio, las recompensas o los resultados exitosos, fomentan la repetición de comportamientos deseables, mientras que los refuerzos negativos, como las consecuencias negativas o los resultados no deseados, pueden ayudar a evitar comportamientos no deseables (Skinner, 1975).

En resumen, la teoría conductista de los hábitos de estudio sostiene que estos se adquieren a través de la repetición y el refuerzo de comportamientos específicos. Considera que el ambiente y los estímulos externos desempeñan un papel importante en la formación de hábitos efectivos, y que los refuerzos positivos y negativos influyen en la adquisición y mantenimiento de estos hábitos.

Piaget (1971) en su teoría cognitiva de los hábitos de estudio se centra básicamente en el proceso cognitivo, es decir la atención, la memoria, el pensamiento y la autorregulación, en la adquisición y mantenimiento de los hábitos de estudio. Esta teoría sostiene que los hábitos de estudio no solo implican acciones repetitivas, sino también procesos mentales que influyen en la manera en que los alumnos empiezan a estudiar y cómo organizan y procesan la información.

Según la teoría cognitiva, los hábitos de estudio se desarrollan a través de la interacción entre las habilidades cognitivas y las estrategias para aprender. Los estudiantes utilizan estrategias cognitivas para planificar, organizar, supervisar y evaluar su propio aprendizaje. Estas estrategias incluyen técnicas de estudio como el subrayado, la elaboración, el resumen y la autoevaluación. Además, la teoría cognitiva de los hábitos de estudio reconoce la importancia de los procesos para autorregularse, lo cual implica fijarse metas, hacer un seguimiento al progreso, controlar el esfuerzo y emplear estrategias de autorreflexión. Los estudiantes que desarrollan hábitos de estudio efectivos son capaces de supervisar y medir su propio proceso de aprendizaje, lo que les permite ser más eficientes y efectivos en sus tareas académicas (Piaget, 1971).

En resumen, la teoría cognitiva de los hábitos de estudio enfatiza en lo fundamental que es el proceso cognitivo y las estrategias para aprender en la adquisición y mantenimiento de hábitos de estudio efectivos. Proporciona una base teórica sólida para comprender cómo los estudiantes pueden mejorar sus habilidades de estudio y optimizar su rendimiento académico.

Además de las teorías presentadas, existen algunos modelos teóricos que ayudan a evaluar desde otros enfoques los hábitos de estudio, entre los principales modelos tenemos:

Wrenn (1975) quien propuso un modelo evaluador, "Study-Habits Inventory", para medir y analizar los hábitos de estudio de los estudiantes. Dicho modelo ha sido muy utilizado en las áreas de la psicología educativa y la investigación sobre el rendimiento académico.

Este modelo está basado en el supuesto de que los hábitos de estudio adecuados y efectivos son esenciales para el éxito académico. Su finalidad primordial es identificar y evaluar los patrones de comportamiento y las estrategias de estudio de los estudiantes. Este modelo está conformado por preguntas relacionadas con diferentes aspectos de los hábitos de estudio, como la planificación del tiempo, la organización, la motivación, la concentración, la toma de apuntes, la lectura, la preparación para los exámenes, entre otros. Los resultados crean un perfil de los hábitos de estudio de cada estudiante, permitiendo la identificación de fortalezas y debilidades en sus prácticas de estudio (Wrenn, 1975).

Pozar (2014) en su modelo (IHE. Inventario de Hábitos de Estudio) revisado y adaptado a contextos más recientes, hace referencia a cuatro factores fundamentales que explican y analizan los hábitos de estudio desde diferentes aspectos, los cuales son:

Condiciones Ambientales Personales: Esta categoría abarca principalmente el entorno familiar, también se refiere al ambiente escolar y además, incluye el ámbito personal.

Planificación del Estudio: Esta área se refiere a cómo el estudiante organiza su tiempo para cada curso que está cursando, estableciendo horarios, determinando la cantidad de días a la semana que dedicará al estudio de cada materia y programando momentos de descanso.

Utilización de materiales: En esta categoría podemos destacar lo fundamental que es la lectura y cómo se maneja, si se comprende realmente lo que se lee.

Asimilación de Contenidos: Esta área se refiere al método de memorización que ayuda al estudiante a alcanzar el éxito y comprender lo que se está expresando (Pozar, 2014).

Vicuña (2014) este psicólogo peruano propuso un modelo de inventario de hábitos de estudio llamado CASM-85 el cual fue revisado y adaptado en el año 2014 para un estudio más amplio sobre la evaluación de los hábitos y estrategias de estudio de los estudiantes. El cual se compone de un conjunto de ítems o preguntas relacionadas con diferentes aspectos de los hábitos de estudio, como la planificación del estudio, la gestión del tiempo, las técnicas de lectura, la toma de apuntes, el manejo de la información, entre otros. El objetivo principal del inventario CASM-85 es proporcionar información sobre los patrones de estudio y las

estrategias utilizadas por los estudiantes, permitiendo identificar fortalezas y áreas de mejora en sus hábitos de estudio. Esta información puede ser útil para orientar la intervención educativa y promover el desarrollo de habilidades de estudio más efectivas (Vicuña, 2014).

El inventario CASM-85 ha sido utilizado en diversos estudios e investigaciones relacionadas con la psicología educativa y el rendimiento académico. Su aplicación y análisis permiten obtener datos cuantitativos relacionados a los hábitos de estudio, lo que facilita la comprensión de sus características y necesidades en este ámbito. Dicho modelo será tomado para efectos de esta investigación.

Según este modelo los hábitos de estudio de Vicuña cuentan con cinco principales dimensiones o componentes, los cuales son: Forma de estudio: Se refiere a cómo el estudiante se prepara y qué técnicas utiliza durante su proceso de estudio. Resolución de tareas: Nos permite conocer la actitud y comportamiento del estudiante frente a las tareas asignadas. Preparación de los exámenes: Se refiere al nivel de preparación del estudiante antes de los exámenes. Forma de escuchar las clases: Observamos cómo el estudiante se comporta durante las clases. Momentos de estudio: Son los momentos en los que el estudiante dedica tiempo al estudio. Estos aspectos nos permiten analizar y comprender la forma en que el estudiante aborda sus estudios, cómo se prepara para las tareas y exámenes, cómo participa en las clases y cómo gestiona su tiempo de estudio. A través de la evaluación de estos componentes, se pueden identificar áreas para mejorar los hábitos de estudio y promover estrategias efectivas para el aprendizaje.

La investigación sobre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario es fundamental para comprender y abordar los desafíos que enfrentan los mismos en su proceso de aprendizaje. Esta investigación nos permitió identificar factores de riesgo, con los cuales la institución sujeta al estudio u otras puedan diseñar intervenciones efectivas y mejorar el sistema educativo en general. Al comprender mejor el estrés académico y promover hábitos de estudio saludables, podemos mejorar el bienestar emocional de los

estudiantes, impulsar su rendimiento académico y mejorar su calidad de vida. Ante ello se formula como problema ¿Qué relación existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Cajamarca, 2023?

Se planteó como objetivo general: Determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Cajamarca, 2023. Asimismo, como objetivos específicos los siguientes: Analizar el nivel de estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Cajamarca, 2023. Analizar el nivel de percepción de los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Cajamarca, 2023 y por último Identificar el nivel de correlación entre las dimensiones del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Cajamarca, 2023. Como hipótesis de estudio se planteó: Existe relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Cajamarca, 2023. Y como hipótesis nula: No existe relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Cajamarca, 2023.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación realizada es de tipo básico, que consiste en recopilar información sobre dos variables específicas y contribuir al conocimiento teórico relacionado con ellas. La investigación también se clasifica como descriptiva, debido a que se proporcionó una descripción detallada de las características importantes que fueron analizadas. En otras palabras, se presentaron de manera precisa todos los eventos o situaciones relacionados con el problema investigado (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Se eligió utilizar un diseño de investigación no experimental de tipo transversal, principalmente porque se analizaron las dos variables estudiadas sin manipularlas intencionalmente, simplemente observando el problema y posteriormente realizando el análisis. Se denomina transversal debido a que la recopilación de información se llevó a cabo en un único momento en el tiempo. Además, se trata de un estudio correlacional, ya que se buscó determinar la relación existente entre el estrés académico y los hábitos de estudio en un contexto particular. Se empleó un enfoque cuantitativo, utilizando un análisis estadístico para establecer parámetros de correlación entre las dos variables investigadas (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Respecto a la población Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) refieren que es conjunto de casos que cumplen con ciertas especificaciones. En el caso de este estudio, se consideró como población a todos los alumnos registrados en el 3er grado del nivel secundario de una institución educativa pública de Cajamarca, con un total de 140 estudiantes. Esta población se clasifica como finita, es decir, tiene un número determinado y delimitado de miembros.

Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), la muestra se define como una porción representativa de individuos que pertenecen a un grupo específico y comparten características de la población. Dado que la población es finita en este caso, se decidió tomarla totalidad de la población como muestra para este estudio. Esto significa que se incluyeron

los 140 estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública Cajamarca a quienes se aplicó los instrumentos de estudio. Al coincidir la población con la muestra materia de estudio, el investigador determinó mediante muestreo no probabilístico intencional o por conveniencia, realizar el estudio con toda la población por las características de la misma utilizando la técnica censal.

Dentro de los criterios de selección se incluyeron a todos los alumnos de una institución educativa pública de Cajamarca, alumnos que estuvieron registrados en el tercer año de secundaria y alumnos que voluntariamente y con el consentimiento informado aceptaron ser parte del estudio. Se consideró como criterio de exclusión a aquellos estudiantes que no se encontraron presentes en el momento de la aplicación de los test y aquellos estudiantes que no respondieron en su totalidad a los cuestionarios.

Tabla 1

Características sociodemográficas de la muestra

CARACTERÍSTICAS		n	%
SEXO			
	Varón	87	62%
	Mujer	53	38%
EDAD			
	13	4	3%
	14	123	88%
	15	13	9%

La técnica usada en la investigación fue la encuesta, que se enfocó en las variables que se estudiaron. Como instrumento se aplicó dos test psicológicos los cuales fueron: El Inventario de Estrés Académico SISCO (Sistema de Evaluación de Estrés Académico) es un test psicológico desarrollado por Arturo Barraza Macías en Perú en el año 2006, el cual consta de 29 ítems que se aplica en un tiempo de 20 minutos. La medición se realiza en base a una escala Likert del 1 al 5 donde 1 es nunca y 5 es siempre. El test logró validez a través de un análisis factorial exploratorio. En su segunda versión, la confiabilidad, medida con el Alfa de Cronbach, alcanzó un valor de 0.90 en su versión final. En la adaptación realizada por

Ancajima (2017) para estudiantes en Perú, se comprobó la validez de todo el contenido. Además, se mostró como evidencia de validez por medio de un análisis factorial confirmatorio. En cuanto a la confiabilidad, se halló una alta consistencia interna de los ítems. Para este estudio en particular el instrumento fue validado y aprobado por tres especialistas en la materia. La confiabilidad se midió mediante el Alfa de Cronbach obteniendo un valor de 0.915 lo cual indicó que el instrumento fue altamente confiable.

Respecto al Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 (Cuestionario de Autoevaluación de los Sistemas de Estudio) es un test psicológico desarrollado por Luis Alberto Vicuña Peri en Perú en 1985. Este instrumento consta de 53 ítems que exploran 5 dimensiones relacionadas a aspectos de los hábitos de estudio. Los participantes respondieron a cada ítem de manera dicotómica donde 1 es siempre y 0 es nunca, el test se aplicó en 20 minutos en promedio. Para garantizar la validez y confiabilidad Vicuña utilizó el índice de homogeneidad y de criterio, hallando un valor de 0.80 y un $t=30.35$, $p < .01$. La confiabilidad global fue de 0.86. Posteriormente, Vicuña (2014) estableció coeficientes de 0.80. En la versión adaptada, Morales y Ruiz (2019) lograron obtener validez por medio del análisis factorial confirmatorio, mientras que la confiabilidad, evaluada con el coeficiente Omega, varió entre 0.62 y 0.78. Para fines de este estudio el instrumento fue validado y aprobado por tres especialistas en la materia. La confiabilidad se midió mediante el Alfa de Cronbach obteniendo un valor de 0.941 lo cual indicó que el instrumento fue altamente confiable para este estudio.

Para el procedimiento de análisis de los datos, primero los instrumentos fueron aplicados en un colegio público de Cajamarca, previo permiso de la institución y con el consentimiento informado de los estudiantes. Una vez concluida esta acción, la información obtenida fue sometida a una depuración y luego procesadas en una hoja de cálculo de Microsoft Excel en el cual los datos fueron debidamente ordenados para su análisis. Luego los datos fueron exportados al software estadístico SPSS 25 en el que se procedieron a realizar análisis descriptivos en tablas para una comprensión detallada de la información.

Seguidamente las variables se sometieron a una prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para ver cómo se distribuían los datos y de esta manera se determinó la utilización del coeficiente de Rho de Spearman para el análisis correlativo de las variables. Por último, se hizo una interpretación de los datos obtenidos confirmando la hipótesis de estudio y se procedió a realizar las conclusiones correspondientes.

En el cumplimiento con las directrices estipuladas en las normas APA de la séptima edición para asegurar una correcta evaluación y respeto a las fuentes citadas en el trabajo, así como, en el plano ético de la psicología, se tomó en cuenta la actitud profesional, la conciencia ética y la responsabilidad ética como principios clave para preservar la integridad ética en el ejercicio de la psicología. Asimismo, se siguieron los lineamientos éticos establecidos por la universidad y en consecuencia se consideró criterios como:

Respeto a las personas: Se hizo hincapié en la importancia de tratar a los estudiantes sujetos de estudio como personas autónomas capaces de tomar decisiones informadas, respetando su autonomía. Se obtuvo el consentimiento voluntario e informado de los estudiantes que participaron y se protegió especialmente a aquellos que tienen una capacidad disminuida para tomar decisiones por sí mismos.

Beneficencia: Previamente a la aplicación de los instrumentos de investigación en la institución educativa de Cajamarca se evaluó los beneficios y se buscó minimizar todo tipo de riesgo para la institución y principalmente para los estudiantes que participaron. Entre los principales beneficios evaluados están las de contribuir a mejorar el desarrollo académico de los estudiantes impulsando hábitos de estudio más eficientes.

Justicia: Tanto la institución y los estudiantes que participaron en la investigación fueron seleccionados de manera justa, equitativa y sin discriminación alguna, evitando cualquier vulneración cumpliendo con la metodología y los criterios de selección establecidos para esta investigación.

III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Análisis del nivel de estrés académico

Tabla 2

Nivel de estrés académico

Estrés académico	Frecuencia	Porcentaje (%)
Severo	14	10.0
Moderado	102	72.9
Leve	24	17.1
Total	140	100

La tabla 2, nos permite decir que el 72.9% de los alumnos presenta un estrés académico moderado, mientras que el 17.1% leve y un 10% severo. Esto refleja que los alumnos de la institución educativa pública de Cajamarca en su mayoría están expuestos de manera moderada a una serie de estresores que están presentes en el ambiente educativo, como situaciones y demandas hechas por los profesores o los mismos padres, que presionan y sobrecargan al alumno de diferentes maneras, quienes a su vez manifestaron algunos síntomas moderados ya sean de manera física, emocional o de conducta. Los mismos que no tuvieron la información adecuada para poder afrontar la situación en el contexto escolar.

Análisis del nivel de percepción de los hábitos de estudio

Tabla 3

Nivel de percepción de los hábitos de estudio

Hábitos de estudio	Frecuencia	Porcentaje (%)
Muy negativo	7	5.0
Negativo	13	9.3
Tendencia (-)	68	48.6
Tendencia (+)	31	22.1
Positivo	20	14.3
Muy positivo	1	0.7
Total	140	100

La tabla 3, nos permite decir que el 48.6% de los alumnos presenta una tendencia (-) a los hábitos de estudio, un 22.1% presenta una tendencia (+), el 14.3% positiva, un 9.3% negativa, un 5% muy negativa y sólo el 0.7% muy positiva. Esto refleja que los alumnos de una institución educativa pública de Cajamarca en su mayoría manifiestan hábitos de estudios con tendencias negativas ya sea en su manera de estudiar, de resolver sus tareas o trabajos escolares, de prepararse para un examen o evaluación, de escuchar o atender las clases y la manera como acompaña los momentos en que tienen que estudiar.

Resultados del nivel de correlación

Tabla 4

Nivel de correlación entre el estrés académico y hábitos de estudio

			Estrés académico	Hábitos de estudio
Rho de	Estrés	Coeficiente de		
Spearman	académico	correlación	1,000	-,643**
		Sig. (bilateral)		,001
		N	140	140
	Hábitos de estudio	Coeficiente de correlación	-,643**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	
		N	140	140

La tabla 4, nos permite apreciar la correlación estadística entre el estrés académico y hábitos de estudio, la cual se midió con la prueba del Rho de Spearman, cuyo resultado indica un coeficiente de -0.643 y un valor de significancia (0.001) menor al valor crítico (0.05). Este resultado estadístico nos indicó que la correlación es significativa. Según las escalas de correlación, esta correlación inversa moderada nos permite determinar que si hay relación entre las variables analizadas. Por consiguiente, con esta evidencia se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de trabajo, con lo que se demuestra que los niveles altos de estrés están asociados a una tendencia negativa en los hábitos de estudio en los alumnos de un colegio público de la ciudad de Cajamarca.

Tabla 5

Correlación entre las dimensiones del estrés académico y hábitos de estudio

		Hábitos de estudio	
	Estresores	Coeficiente de correlación	-,617**
		Sig. (bilateral)	,009
		N	140
Rho de	Síntomas	Coeficiente de correlación	-,542**
		Sig. (bilateral)	,004
		N	140
Spearman	Estrategias de afrontamiento	Coeficiente de correlación	-,336**
		Sig. (bilateral)	,001
		N	140

En la tabla 5, podemos observar que los hábitos de estudio se relacionan de manera inversa y significativa con las dimensiones: estresores (-0.617; $p < 0.05$), síntomas (-0.542; $p < 0.05$); y estrategias de afrontamiento (-0.336; $p < 0.05$). Estos resultados proporcionan una mayor comprensión de cómo los inadecuados hábitos de estudios generan estresores que los alumnos tienen que lidiar, desarrollando una serie de síntomas que se reflejan en la poca capacidad de los alumnos para afrontar las situaciones estresantes

Discusión

Según los resultados obtenidos de la variable estrés académico (tabla 2) nos permite decir que el 72.9% de los alumnos de una institución educativa pública de Cajamarca, presenta un estrés académico moderado, mientras que el 17.1% leve y un 10% severo. Los hallazgos concuerdan con el estudio realizado por Mustapha et al. (2020) donde en general indican que el 57.7% de los alumnos experimentan un nivel moderado de estrés, mientras que el 9.6% experimenta un nivel alto de estrés académico. De igual manera hay similitud con el estudio de Solano et al. (2022) quienes indicaron que el 77% de los alumnos tiene estrés moderado con tendencia a profundo y el otro 23% restante estaba dividido entre estrés leve y profundo. En ese sentido Barraza (2006) nos dice que el estrés académico es un proceso sistémico y adaptativo de naturaleza principalmente psicológica, que ocurre cuando los estudiantes se enfrentan a diversas demandas en entornos escolares, las cuales son consideradas estresantes por los propios estudiantes, y cuando estos estresores generan un desequilibrio en el sistema, se manifiestan síntomas. En respuesta a este desequilibrio, los estudiantes deben emprender acciones de afrontamiento con el fin de restablecer el equilibrio sistémico. En consecuencia, los hallazgos reflejan que los alumnos de una institución educativa pública de Cajamarca en su mayoría están expuestos de manera moderada a una serie de estresores que están presentes en el ambiente educativo, como situaciones y demandas hechas por los profesores o los mismos padres, que presionan y sobrecargan al alumno de diferentes maneras, quienes a su vez manifestaron algunos síntomas moderados ya sean de manera física, emocional o de conducta. Los mismos que no tuvieron la información adecuada para poder afrontar la situación en el contexto escolar.

En cuanto a los resultados de la variable hábitos de estudio (tabla 3) nos permite decir que el 48.6% de los alumnos presenta una tendencia (-) a los hábitos de estudio, un 22.1% presenta una tendencia (+), el 14.3% positiva, un 9.3% negativa, un 5% muy negativa y sólo el 0.7% muy positiva. Los hallazgos concuerdan en parte con el estudio realizado por Beraun y Ugarte (2022) quienes indicaron que el 43.2% de los alumnos tiene hábitos de estudios

negativos, mientras que el 48.9% moderado. Sin embargo, los hallazgos en el estudio realizado por Solano et al. (2022) difieren un poco ya que estos indicaron que el 57.6% de los alumnos tiene hábitos negativos, mientras que un 13% tiene hábitos de estudio muy negativos, lo que demuestra un escenario mucho más complejo que el presente estudio. Donde se refleja que los alumnos de una institución educativa pública de Cajamarca en su mayoría manifiestan hábitos de estudios con tendencias negativas ya que los alumnos no utilizan buenas técnicas para estudiar, no realizan bien sus trabajos académicos, no se prepara de la mejor manera para sus evaluaciones escolares, no prestan atención a las clases dictadas por los profesores y no acompañan bien los momentos que tienen para estudiar. Esto concuerda teóricamente con Vicuña (1999) quien dice que los hábitos de estudio son técnicas que se desarrollan durante la interacción entre lo que se aprende y la enseñanza recibida, y se convierten en formas reiterativas tanto para el estudio, como para realizar tareas, preparar las evaluaciones, conducirse en clase y la manera en que acompaña su tiempo de estudio.

Asimismo, se identificó los niveles de correlación entre las dimensiones del estrés académico y los hábitos de estudio (tabla 5) cuyos resultados arrojaron que: los hábitos de estudio presentan una correlación inversa significativa con la dimensión estresores con un coeficiente de (-0.617; $p < 0.05$), mientras que con la dimensión síntomas presenta una correlación de (-0.542; $p < 0.05$); y con la dimensión estrategias de afrontamiento la correlación es de (-0.336; $p < 0.05$).

Respecto a la relación entre variables podemos apreciar (tabla 4) que la correlación estadística entre el estrés académico y hábitos de estudio, la cual se midió con la prueba del Rho de Spearman, cuyo resultado indica un coeficiente de -0.643 y un valor de significancia (0.001) menor al valor crítico (0.05). Este resultado estadístico nos indicó que la correlación es significativa. Según las escalas de correlación, esta correlación inversa moderada nos permite determinar que si hay relación entre las variables analizadas. Estos resultados tienen similitud con el estudio realizado por Estrada (2020) cuyos hallazgos demuestran una

evidente relación inversa entre estrés académico y hábitos de estudio con un coeficiente de $-0,365$ ($p < 0,05$). Sin embargo, difieren con la investigación realizada por Shetty et al. (2021) donde demuestran que no hay relación de manera significativa entre estrés académico y hábitos de estudio, cuyos valores fueron ($r = -0.048$, $p = 0.557$). Por consiguiente, con los resultados obtenidos podemos determinar que existe una correlación significativamente inversa y moderada entre las variables estrés académico y hábitos de estudio en escolares de una institución educativa pública de Cajamarca, se puede decir entonces que, si mejoran positivamente los hábitos de estudio, en consecuencia, los niveles de estrés académicos serán leves.

Estos resultados son importantes para la investigación ya que se aportan datos que reflejan al estrés como un factor crucial que afecta en gran medida las capacidades de aprendizaje y por ende el desempeño estudiantil. Entendiendo e interpretando de manera correcta estos resultados la institución educativa objeto de este estudio puede desarrollar estrategias para promover un entorno académico adecuado y saludable y así poder reducir los niveles de estrés de los alumnos.

El alcance de esta investigación puede ser amplio, ya que no solo beneficiaría a los estudiantes al mejorar su bienestar general y su rendimiento académico, sino que también ofrecería información valiosa a padres, educadores y formuladores de políticas. Los resultados podrían influir en el diseño de programas de apoyo psicológico, intervenciones pedagógicas y políticas educativas centradas en la salud mental. Además, podría servir de base para investigaciones futuras sobre cómo diferentes factores como el ambiente escolar, el apoyo familiar o las técnicas de estudio influyen en la relación entre el estrés y el rendimiento académico.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Se determinó que los alumnos del tercer año de secundaria de una institución educativa de Cajamarca en su mayoría presentan un nivel moderado de estrés académico, mientras que un porcentaje menor presenta un nivel leve de estrés académico, sin embargo, una décima parte de los estudiantes presenta un nivel severo de estrés académico, lo que afecta la salud mental los alumnos y en consecuencia su desempeño escolar.

Asimismo, se logró determinar que los alumnos, de esta institución educativa, en gran parte presentan una tendencia negativa a los hábitos de estudio, mientras que una porción menor de los mismos presenta tendencias positivas hacia los hábitos de estudio. Lo que significa que los estudiantes tienen problemas serios para desarrollar hábitos educativos que les permitan organizar sus tareas académicas de manera más eficiente.

Se identificó también que los hábitos de estudio se relacionan de manera inversa y significativa con las dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, proporcionando una mayor comprensión de cómo los inadecuados hábitos de estudios generan estresores que los alumnos tienen que lidiar, desarrollando una serie de síntomas que se reflejan en la poca capacidad de los alumnos para afrontar las situaciones estresantes.

Respecto al objetivo general, se evidenció que, si existe una relación inversa significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del tercer año de secundaria de una institución educativa de Cajamarca, se puede decir entonces que, si mejoran positivamente los hábitos de estudio, en consecuencia, los niveles de estrés académicos serán leves.

Recomendaciones

A la dirección de una institución educativa de Cajamarca, donde se ha realizado este estudio tome en cuenta los resultados y las conclusiones presentados en este trabajo de investigación para que puedan identificar a aquellos estudiantes con problemas de estrés y puedan brindarle el apoyo adecuado.

Se recomienda a los docentes de la institución educativa que tomen en cuenta los hallazgos presentados donde se demuestra que algunos estudiantes muestran altos niveles de estrés que afectan el rendimiento en sus estudios, esto debido a los inadecuados hábitos de estudio, los cuales deben ser apoyados con charlas individuales y acompañados por sus padres.

Desarrollar un estudio general y más detallado en la misma institución educativa con una población más representativa, la cual incluya una nueva variable de estudio que determine con mayor profundidad las causas del estrés académico y cómo se relaciona con malos hábitos educativos.

Asimismo, se sugiere expandir este estudio a otras instituciones educativas, tanto a nivel regional como nacional, para poder llevar a cabo investigaciones comparativas y de contraste. Esto permitiría obtener una visión más amplia y enriquecida sobre el impacto del estrés en el rendimiento académico en distintos contextos educativos.

REFERENCIAS

- Álvarez, E. (2021). Hábitos de estudio y la relación con el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Pachacámac, 2021. Lima. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Las Américas]. <http://repositorio.ulasamericas.edu.pe/handle/123456789/3582>
- Arribas, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación*, 1(360), 533-556. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4099295>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* [Autoeficacia: El ejercicio del control]. New York: Freeman.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Revista Electrónica Psicología Científica*, 21(2), 65-75. <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicología19-1-características-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educa>
- Barraza, A. (2006). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Revista electrónica Psicología Científica*. Disponible en <http://www.psicologiacientifica.com>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica Psicología Científica*. Disponible en <http://www.psicologiacientifica.com>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Av. Psicol. Latinoam.* [online]. 2008, vol. 26 n.2 [cited 2010-04-29]. Pp. 270-289. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242008000200012&ing=en&nrm=iso ISSN 1794-4724.
- Belaunde, I. (2014). Hábitos de estudio. Lima. *Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón*, 2(2), 15 - 18.
- Beraun, V. y Ugarte, G. (2022). Hábitos de estudio y estrés académico en adolescentes de una Institución Educativa en el Rímac, Lima. [Tesis de pregrado, Universidad Católica Sedes Sapientiae]. <https://repositorio.ucss.edu.pe/handle/20.500.14095/1727>
- Cáceres, E. y Miranda, K. (2022). Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la provincia de Chiclayo. [Tesis, Universidad Señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/10123>
- Calixto, P., Hernández, J. y Gaxiola, M. (2023). Valoración del estrés académico postpandemia covid-19 en estudiantes del nivel medio superior. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 1553-1573. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4498
- Calizaya, J., Monzón, G., Ortega, G. y Alemán, Y. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios en periodo de confinamiento por COVID-19. *Universidad Ciencia Y Tecnología*, 25(110), 23-30. <https://doi.org/10.47460/uct.v25i110.472>

- Cartagena, M. (2008). Relación entre la Autoeficacia y el Rendimiento Escolar y los Hábitos de Estudio en Alumnos de Secundaria. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 6(3), 59-99. <https://www.redalyc.org/pdf/551/55160304.pdf>
- Castro, M.R., (2022). Blended Learning: The Influence of Study Habits on the Academic Stress of High School Learners. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, 2(6), 508-517. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6801956>
- Center for the Study of Traumatic Stress. Mental health and behavioral guidelines for response to a pandemic flu outbreak. Recuperado de https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Mental%20Health%20and%20Behavioral%20Guidelines%20for%20Response%20to%20%20a%20Pandemic%20Flu%20Outbreak.pdf
- Covey, S., & Piatigorsky, J. (1997). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva: La revolución ética en la vida cotidiana y en la empresa*. Barcelona, España: Paidós Ibérica.
- Entwistle, N. (2000) Promoting Deep Learning through Teaching and Assessment: Conceptual Frameworks and Educational Contexts. 1st Annual Conference ESRC Teaching and Learning Research Programme (TLRP), University of Leicester. <http://www.tlrp.org/acadpub/Entwistle2000.pdf>
- Estrada, E. G. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Socialium*, 4(2), 47-62. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.557>
- Fernández, F. (1988). Técnicas de estudio en *Diccionario de Ciencias de la Educación*, Madrid. ed. Santillana.
- Frank, T. (2015). *10 Steps to Earning Awesome Grades (While Studying Less)*. Denver, Colorado: CreateSpace Independent Publishing Platform; Revised edition.
- Gabriel, L. y Smith, R. (2014). Dinámica Bullying y Rendimiento académico en adolescentes. [Rhttp://www.centroser.com.uy/dbdocs/Docs_secciones/nid_10/DINAMICA_BULLYING.pdf](http://www.centroser.com.uy/dbdocs/Docs_secciones/nid_10/DINAMICA_BULLYING.pdf)
- García, F. y Muñoz, J. (2004). *El Estrés Académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Recuperado de <http://www.casadellibro.com/libro>.
- Góngora, C. (2008). Técnicas, hábitos y consejos para mejorar tu rendimiento Académico. <http://www.metodoparaestudiar.blogspot.pe/2008/01/hbitos-deestudio.html>.
- Hembree, R. (1988). Correlates, Causes, Effects, and Treatment of Test Anxiety. *Review of Educational Research*, 58(1), 47-77. <https://doi.org/10.3102/00346543058001047>
- 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*, 10(3), 67-87. <https://www.redalyc.org/pdf/604/60425380005.pdf>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.

- Informe Belmont (1978). Principios Éticos y Directrices para la Protección de sujetos humanos de investigación. Estados Unidos de Norteamérica: Reporte de la Comisión Nacional para la Protección de Sujetos Humanos de Investigación Biomédica y de Comportamiento. <https://uis.com.mx/assets/belmont.pdf>
- Instituto Americano del Estrés. (2009). Stress. Obtenido de <http://www.stress.org>
- Kashif, M. F., Mannan, T. y Shaheen, F. (2021) Relación entre el estrés académico, los hábitos de estudio y el rendimiento académico de estudiantes de grado en universidades. *Gomal University Journal of Research*, Volume 37, Issue 2, JUNE, 2021. <https://doi.org/10.51380/gujr-37-02-08>
- Kelly, W. (1969). *Psicología de la Educación*. Madrid Morata. p. 171.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of personality*. pp. 141-169.
- León, M. y Yslado, R. (2021) Hábitos de estudio en estudiantes de nivel secundario de institución educativa de zona sierra (Perú). *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 18 (1), 107-122. <https://doi.org/10.18004/riics.2022.junio.107>
- Manrique-Millones D, Millones-Rivalles R, Manrique-Pino O. (2019). The SISCO Inventory of Academic Stress: examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedad Estrés*. 2019;25(1):28-34. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.03.001>
- Medina, L., Téllez, E. y Rubio, B. (2021) Hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina. *Fundación Universitaria del Área Andina*. <https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/4100>
- Mendiola, J. (2010). *El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención*. (Tesis inédita de Licenciatura). UNAM, México. https://tesiunam.dgb.unam.mx/F?func=direct¤t_base=TES01&doc_number=000673462
- Mendoza, S. y Ronquillo, A. (2010). *Hábitos de lectura elemento fundamental en el rendimiento académico del estudiante (tesis de postgrado)*. Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Ministerio de Educación de Perú. (2019). *Resultados ECE a nivel nacional*. Lima: MINEDU. <http://umc.minedu.gob.pe/resultadosnacionales2019/>
- Ministerio de Educación de Perú. (2020). *Resultados prueba PISA*. Lima: MINEDU. <http://umc.minedu.gob.pe/resultadospisa2018/>
- Muñoz, J. (2003). *Estrés Académico en estudiantes que cursan el primer año del ámbito universitario*. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Científica del Perú, Lima, Perú.

- Mustapha, S., Onibokun, A., y Abiodun, O. L. (2020). Implications of Stress and Study Habits on Academic Outcome of Undergraduate Nursing Students in Selected Universities in South-West, Nigeria. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 33(7), 1–14. <https://doi.org/10.9734/jesbs/2020/v33i730239>
- Nakeeb, S.; Alcazar, L.; Fernández, A.; Malino, C. y Molina, B. (2002). Competencias académicas, reporte de estrés y salud en estudiantes universitarios. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 15(2) ,553 574.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2) ,171-190. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Núñez, L y Ortiz, E. (2010). *APA Diccionario conciso de psicología*. Barcelona, España. Editorial El Manual Moderno S.A. p. 237
- OIE-IESALC (2020). COVID-19 y Educación Superior: De los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones. Recuperado de: <https://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-ES-130520.pdf>
- Olórtegui, F. (2008). *Diccionario de psicología*, 2da Edición. Editorial San Marcos E.I.R.L. Lima, Perú. p. 480.
- OMS (2020). En tiempos de estrés, haz lo que importa: una guía ilustrada. Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Oré, R. (2012). *Comprensión Lectora, Hábitos de Estudio y rendimiento académico en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima Metropolitana*. (Tesis inédita de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/11512>
- Orlandini, A. (1999). *El estrés. Que es y cómo evitarlo*. (2ª ed) México: Fondo de Cultura Económica.
- Paitán, L. y Monge, L. (2020). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica – 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana los Andes]. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/1843>
- Piaget, J. (1971). *Biología y conocimiento: Ensayo sobre las relaciones entre regulaciones orgánicas y procesos cognitivos*. Gallimard: Paris: Biology and Knowledge. Chicago University Press; and Edinburgh University Press
- Pintrich, P. & De Groot, E. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33–40. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.33>
- Polo, A., Hernández, J. & Pozo, C (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios [versión electrónica] *Análisis del Estrés en el Ámbito Educativo*, Universidad Autónoma de Madrid, 2(2). 159-172. <https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/ucm/1996/anyes1996a13.pdf>

- Pozar, F. (2014). IHE. Inventario de hábitos de estudio. Madrid. TEA Ediciones, S. A
https://web.teaediciones.com/Ejemplos/IHE_MANUAL_2014_extracto.pdf
- Prada, R, Gamboa, A. y Avendaño, W. (2020). Hábitos de estudio y ambiente escolar: determinantes del rendimiento académico en estudiantes de básica secundaria. Revista Espacios, 41 (35), 160-169.
<https://www.revistaespacios.com/a20v41n35/20413513.html>
- Quispe, J., Ramos, M. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín [Tesis, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa].
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/10187>
- Reina, I. (2022). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de Obstetricia de una universidad de Cajamarca, 2022. [Tesis, Universidad Cesar Vallejo].
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20500.12692/95935>
- Román, C.; Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. Revista Iberoamericana de Educación, 46(7) ,1 8. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2733042>
- Rondón, C. (2015). Integridad y hábitos de estudio. España. Instituto Pedagógico de Barquisimeto.
- Rossi, R. (2001). Para superar el estrés. Barcelona. España. Editorial De Cecchi.
- Ruiz, C. (2005). Comprensión Lectora, punto de partida de las nuevas estrategias de aprendizaje. Memorias de la 1ª Reunión Nacional de Análisis, 1(1) ,33-57.
- Sánchez, K. (2019). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de educación inicial de un instituto superior de educación de la ciudad de Chiclayo. [Tesis, Universidad Señor de Sipán].
<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20500.12802/8674>
- Selye, H. (1946). El síndrome de adaptación general y la enfermedad de adaptación. España: Psicología ambiental elementos básicos Recuperado de:
http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-1
- Selye, H. (1977). The stress of my life. A scientist's memoirs, McClelland and Stewart. Toronto.
- Selye, H. (1981). A syndrome produced by diverse nocuous agents. Neuropsychiatry Classics: Obtenido de <http://natureofstress.html>
- Shetty, S., Kamath, N. y Nalini, M., (2021) Academic Stress and Study Habits of Health Science University Students. Journal of Health and Allied Sciences NU 2022; 12(01): 71-75. <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/pdf/10.1055/s-0041-1730746.pdf>
- Skinner, B. F. (1975). Son necesarias las teorías del aprendizaje. En Registro acumulativo: Una selección de la obra de Skinner realizada por el propio autor, (pp. 77-111). Barcelona: Fontanella.

- Solano, O. L., Salas, B. J., Manrique, S. M. y Núñez, L. A. (2022). Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). *Revista Ciencias De La Salud*, 20(1). <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10716>
- Tomaschewski, K. (1976). *Didáctica general*. Editorial Pueblo y Educación, La Habana.
- UNICEF. (2020). La falta de igualdad en el acceso a la educación a distancia en el contexto de la COVID-19 podría agravar la crisis mundial del aprendizaje. <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-falta-deigualdad-en-el-acceso-la-educaci%C3%B3n-distancia-en-el-contexto-de-la>
- Vicuña, L. (1998) *Inventario de hábitos de estudio*, Lima Perú, Editorial LAVP.
- Vicuña, L. (1999). *Inventario de Hábitos de Estudio* Centro de Desarrollo e Investigación Psicológica de Lima.
- Vicuña, L. (2002). *Inventario de Hábitos de Estudio Casm 85 R 2002*. Recuperado de [https://es.scribd.com/doc/Inventario de Hábitos de Estudio CASM](https://es.scribd.com/doc/Inventario-de-H%C3%A1bitos-de-Estudio-CASM).
- Vicuña, L. (2014). *Inventario de hábitos de estudio (4º ed.)*. Lima. LAVP.
- Vicuña, L. (2014). *Inventario de hábitos de estudio CASM85-R-2014*. Peru: Grafi-K-Gr.
- Vinent, R. (2006). *Introducción a la metodología del estudio*. Barcelona. Editorial Mitre.
- Wong, L. (2014). *Essential Study Skills*. Belmont, CA: Cengage Learning, INC.
- Wrenn, G. (1975). *Inventario de hábitos de estudio*. México. Editorial Prentice Hall.
- Wrenn, G. (2003). *Inventario de hábitos de estudio*. [Modificado]. México. Editorial Prentice Hall.
- Zimmerman, B. & Schunk, D. (2011). Self-regulated learning and performance: An introduction and an overview. In B. J. Zimmerman & D. H. Schunk (Eds.), *Handbook of self-regulation of learning and performance* (pp. 1–12). Routledge/Taylor & FrancisGroup. <https://doi.org/10.4324/9780203839010>

ANEXO 01: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Operacionalización de la variable estrés académico

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Valores finales	Tipo de variable	Escala de medición
Estrés académico	Es un proceso sistémico y adaptativo de naturaleza principalmente psicológica, que ocurre cuando los estudiantes se enfrentan a diversas demandas en entornos escolares. Estas demandas son consideradas estresantes, las cuales provocan síntomas y para evitar un desequilibrio se deben adoptar acciones para afrontarlo (Barraza, 2006).	La variable fue analizada y medida cuantitativamente utilizando el Inventario SISCO del Estrés Académico.	Estresores	Eventos Situaciones Demandas Exigencias	1 al 8	Cuestionario	1-Nunca 2-Rara vez 3-Algunas veces 4-Casi siempre 5-Siempre	Categórica	Ordinal
			Síntomas	Físicos Psicológicos Comportamentales	9 al 23				
			Estrategias de afrontamiento	Gestión de requerimientos internos	24 al 29				
				Gestión de requerimientos externos					

Operacionalización de la variable hábitos de estudio

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Valores finales	Tipo de variable	Escala de medición
Hábitos de estudio	Son tácticas que se desarrollan durante la interacción entre lo que se aprende y la enseñanza recibida, y se convierten en formas reiterativas tanto para el estudio, como para realizar tareas, preparar las evaluaciones, conducirse en clase y la manera en que acompaña su tiempo de estudio (Vicuña, 1999).	La variable fue analizada y medida cuantitativamente utilizando el Inventario CASM-85 de Hábitos de estudio.	Estudios	Subraya cuando lee Formula preguntas Memoriza al estudiar Hace uso del diccionario Repasa los temas	1 al 12	Cuestionario	1-Siempre 0-Nunca	Categórica	Ordinal
			Tareas	Elabora resúmenes Contesta sin entender Prioriza la presentación y la organización Solicita ayuda de terceros Administra su tiempo de manera eficiente Clasifica las tareas	13 al 22				
			Exámenes	Estudia a última hora Gestiona su tiempo previo al examen Suele copiar de su compañero Olvida lo que ha estudiado previamente Opta por el curso más fácil de abordar Crea resúmenes o síntesis	23 al 33				
			Clases	Toma apuntes durante las clases Organiza la información que recibe	34 al 45				

	Formula preguntas durante las clases Se distrae con facilidad	
Momentos	Interrupciones en clase y en casa Tranquilidad en clase y en casa Alimentos durante el estudio	46 al 53

ANEXOS 02: MATRIZ DE CONSISTENCIA

ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIOS EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CAJAMARCA, 2023.			
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES
<p>¿Qué relación existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Cajamarca, 2023?</p>	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS H_1	Estrés académico
	Determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Cajamarca, 2023.	Existe relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Cajamarca, 2023.	
	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS H_0	Hábitos de estudio
	OE1: Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Cajamarca, 2023.	No existe relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Cajamarca, 2023.	
	OE2: Determinar el nivel de percepción de los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Cajamarca, 2023.		
	OE3: Determinar el nivel de correlación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Cajamarca, 2023.		

ANEXO 03: INSTRUMENTO 1
UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN



Inventario SISCO de Estrés Académico
(Arturo Barraza Macías – 2006)

El objetivo de este cuestionario es reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante el año escolar. Se le agradecería responder a cada ítem con total sinceridad ya que serán de gran utilidad para esta investigación. Su participación y la información que brinde será confidencial.

Instrucciones: El cuestionario presenta cinco alternativas de respuestas: (1) Nunca, (2) rara vez, (3) algunas veces, (4) casi siempre y (5) siempre. Por favor lea cuidadosamente cada una de las siguientes preguntas y marque con un aspa (X) la respuesta que usted crea conveniente.

1.- Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

N°	ÍTEMS	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
ESTRESORES						
01	La competencia con los compañeros de clase.					
02	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
03	La personalidad y el carácter del profesor.					
04	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, lecturas, trabajos de investigación, etc.).					
05	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).					
06	No entender los temas que se abordan en la clase.					
07	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).					
08	Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

2.- Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales:

N°	ÍTEMS	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
----	-------	-------	----------	---------------	--------------	---------

REACCIONES FÍSICAS						
09	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					
10	Fatiga crónica (cansancio permanente).					
11	Dolores de cabeza o migrañas.					
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
REACCIONES PSICOLÓGICAS						
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
17	Ansiedad, angustia o desesperación.					
18	Problemas de concentración.					
19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
REACCIONES COMPORAMENTALES						
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
21	Aislamiento de los demás.					
22	Desgano para realizar las labores escolares.					
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

3.- Señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causa preocupación o nerviosismo:

N°	ÍTEMS	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO						
24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
26	Elogios a sí mismo.					
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
28	Búsqueda de información sobre la situación.					
29	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.					



ANEXO 04: INSTRUMENTO 2
UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN

Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85
(Luis Alberto Vicuña Peri – 2014)

El objetivo de este cuestionario es conocer la manera en que usted estudia y realiza sus actividades académicas para así poder detectar aquellas acciones que pueden estar perjudicando su rendimiento académico. Se le agradecería responder a cada ítem con total sinceridad ya que serán de gran utilidad para esta investigación. Su participación y la información que brinde será confidencial.

Instrucciones: El cuestionario presenta dos alternativas siempre y nunca. Por favor lea cuidadosamente cada una de las siguientes preguntas y marque con un aspa (X) la respuesta que usted crea conveniente.

**PROCURE CONTESTAR NO SEGÚN LO QUE DEBERÍA HACER O HACEN SUS
COMPAÑEROS SINO DE LA FORMA COMO USTED ESTUDIA AHORA.**

N°	ÍTEMS	SIEMPRE	NUNCA
FORMA DE ESTUDIAR			
01	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.		
02	Subrayo las palabras cuyo significado no sé.		
03	Regreso a los subrayados con el propósito de aclararlos.		
04	Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.		
05	Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he aprendido.		
06	Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
07	Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.		
08	Trato de memorizar todo lo que estudio.		
09	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.		
FORMA DE REALIZAR TAREAS			
13	Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.		
14	Leo la pregunta busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he aprendido.		
15	Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.		
16	Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.		
17	Me falta tiempo para terminar mis tareas en casa, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.		
18	Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.		
19	Dejo para último momento la ejecución de mis tareas, por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.		
20	Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.		
21	Cuando ya no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.		
22	Cuando tengo varias tareas, empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.		
PREPARACIÓN PARA EXÁMENES			
23	Estudio por lo menos dos horas todos los días.		
24	Espero que se fije la fecha de un examen para ponerme a estudiar.		
25	Cuando hay un examen oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.		
26	Me pongo a estudiar el mismo día del examen.		
27	Repaso momentos antes del examen.		
28	Preparo un plagio por si acaso me olvido de un tema.		
29	Confío en que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen.		
30	Confío en mi buena suerte, por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntara.		
31	Cuando tengo dos o más exámenes en el mismo día, empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego por el más fácil.		
32	Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.		
33	Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo estudiado.		
COMO ESCUCHA LAS CLASES			

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 una palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado.		
38	Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.		
39	Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.		
40	Cuando me aburro, me pongo a jugar o a conversar con mis amigos.		
41	Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y o dejo todo		
42	Cuando no entiendo un tema, mi mente se pone a pensar, "sueño despierto".		
43	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.		
44	Durante las clases me distraigo pensando en lo que voy a hacer a la salida.		
45	Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clases.		
QUE ACOMPAÑA TUS MOMENTOS DE ESTUDIO			
46	Requiero de música para estudiar.		
47	Requiero la compañía de la televisión.		
48	Requiero de tranquilidad y de silencio.		
49	Requiero de algún alimento que como mientras estudio.		
50	Mis familiares conversan, ven televisión o escuchan música.		
51	Interrupciones por parte de padres pidiéndole algún favor.		
52	Interrupciones de visitas, amigos que me quitan tiempo.		
53	Interrupciones sociales (fiestas, paseos, citas, etc.).		

ANEXO 05: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

PRIMER JUEZ VALIDADOR: Mg. Karina Paola Carmona Brenis

1. VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO: Estrés Académico

1.1. Instrumento de Validación No Experimental por Juicio de expertos

1. NOMBRE DEL JUEZ		Karina Paola Carmona Brenis	
2.	PROFESIÓN	Psicóloga	
	ESPECIALIDAD	EDUCATIVA	
	GRADO ACADÉMICO	Magister	
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)	17 AÑOS	
	CARGO	DTP USS - UCV	
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Estrés Académico y Hábitos de Estudios en Estudiantes del Nivel Secundario de una Institución Educativa de Cajamarca, 2023.			
3. DATOS DEL TESISISTA			
3.1	NOMBRES Y APELLIDOS	Claudia Verónica Herrera De los Santos	
3.2	PROGRAMA DE POSGRADO		
4. INSTRUMENTO EVALUADO		Entrevista () Cuestionario (X) Lista de Cotejo () Encuesta ()	
5. OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO		<p>GENERAL Reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante el año escolar.</p> <p>ESPECÍFICOS</p>	
A continuación, se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. los evalúe marcando con un aspa (x) en "A" si está de ACUERDO o en "D" si está en DESACUERDO, SI ESTÁ EN DESACUERDO POR FAVOR ESPECIFIQUE SUS SUGERENCIAS.			
N°	DETALLE DE LOS ITEMS DEL INSTRUMENTO		
01	La competencia con los compañeros de clase.	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	
02	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	
03	La personalidad y el carácter del profesor.	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	
04	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, lecturas, trabajos de investigación, etc.).	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	

05	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	A (X) SUGERENCIAS:	D ()
06	No entender los temas que se abordan en la clase.	A (X) SUGERENCIAS:	D ()
07	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).	A (X) SUGERENCIAS:	D ()
08	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	A (X) SUGERENCIAS:	D ()
09	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	A (X) SUGERENCIAS:	D ()
10	Fatiga crónica (cansancio permanente).	A (X) SUGERENCIAS:	D ()
11	Dolores de cabeza o migrañas.	A (X) SUGERENCIAS:	D ()
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	A (X) SUGERENCIAS:	D ()
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	A (X) SUGERENCIAS:	D ()
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	A (X) SUGERENCIAS:	D ()
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	A (X) SUGERENCIAS:	D ()
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	A (X) SUGERENCIAS:	D ()
17	Ansiedad, angustia o desesperación.	A (X) SUGERENCIAS:	D ()
18	Problemas de concentración.	A (X) SUGERENCIAS:	D ()
19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	A (X) SUGERENCIAS:	D ()
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	A (X) SUGERENCIAS:	D ()
21	Aislamiento de los demás.	A (X) SUGERENCIAS:	D ()
22	Desgano para realizar las labores escolares.	A (X) SUGERENCIAS:	D ()
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	A (X) SUGERENCIAS:	D ()
24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	A (X) SUGERENCIAS:	D ()

25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	A (X) SUGERENCIAS:	D ()
26	Elogios a sí mismo.	A (X) SUGERENCIAS:	D ()
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	A (X) SUGERENCIAS:	D ()
28	Búsqueda de información sobre la situación.	A (X) SUGERENCIAS:	D ()
29	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.	A (X) SUGERENCIAS:	D ()
PROMEDIO OBTENIDO:		A ()	D ():
6. COMENTARIOS GENERALES			
7. OBSERVACIONES			



Karina P. Carmona Brenis
PSICÓLOGA
C.PSP. 12076

KARINA CARMONA BRENIS

C.PS. P 12076

2. VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO: Hábitos de Estudio

2.1. Instrumento de Validación No Experimental por Juicio de expertos

1. NOMBRE DEL JUEZ		Karina Carmona Brenis	
2.	PROFESIÓN	Psicóloga	
	ESPECIALIDAD	EDUCATIVA	
	GRADO ACADÉMICO	Magister	
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)	17 AÑOS	
	CARGO	DTP USS - UCV	
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Estrés académico y hábitos de estudios en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Cajamarca, 2023.			
3. DATOS DEL TESISISTA			
3.1	NOMBRES Y APELLIDOS	Claudia Verónica Herrera De los Santos	
3.2	PROGRAMA DE POSGRADO		
4. INSTRUMENTO EVALUADO		Entrevista () Cuestionario (X) Lista de Cotejo () Encuesta ()	
5. OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO		<p><u>GENERAL</u> Conocer la manera en que los alumnos estudian y realiza sus actividades académicas.</p> <p><u>ESPECÍFICOS</u></p>	
A continuación, se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. los evalúe marcando con un aspa (x) en "A" si está de ACUERDO o en "D" si está en DESACUERDO, SI ESTÁ EN DESACUERDO POR FAVOR ESPECIFIQUE SUS SUGERENCIAS.			
N°	DETALLE DE LOS ITEMS DEL INSTRUMENTO		
01	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	

	importantes.		
02	Subrayo las palabras cuyo significado no sé.	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	
03	Regreso a los subrayados con el propósito de aclararlos.	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	
04	Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	
05	Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he aprendido.	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	
06	Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	
07	Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	
08	Trato de memorizar todo lo que estudio.	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	
09	Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	
10	Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	
11	Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	
12	Estudio solo para los exámenes.	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	
13	Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	

14	Leo la pregunta busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he aprendido.	A (X) D () SUGERENCIAS:
15	Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.	A (X) D () SUGERENCIAS:
16	Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.	A (X) D () SUGERENCIAS:
17	Me falta tiempo para terminar mis tareas en casa, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.	A (X) D () SUGERENCIAS:
18	Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.	A () D () SUGERENCIAS:
19	Dejo para último momento la ejecución de mis tareas, por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.	A (X) D () SUGERENCIAS:
20	Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.	A (X) D () SUGERENCIAS:
21	Cuando ya no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.	A (X) D () SUGERENCIAS:
22	Cuando tengo varias tareas, empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.	A (X) D () SUGERENCIAS:
23	Estudio por lo menos dos horas todos los días.	A (X) D () SUGERENCIAS:
24	Espero que se fije la fecha de un examen para ponerme a estudiar.	A () D () SUGERENCIAS:

25	Cuando hay un examen oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.	A ()	D ()
		SUGERENCIAS:	
26	Me pongo a estudiar el mismo día del examen.	A ()	D ()
		SUGERENCIAS:	
27	Repaso momentos antes del examen.	A ()	D ()
		SUGERENCIAS:	
28	Preparo un plagio por si acaso me olvido de un tema.	A ()	D ()
		SUGERENCIAS:	
29	Confío en que mi compañero me “sople” alguna respuesta en el momento del examen.	A ()	D ()
		SUGERENCIAS:	
30	Confío en mi buena suerte, por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntara.	A ()	D ()
		SUGERENCIAS:	
31	Cuando tengo dos o más exámenes en el mismo día, empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego por el más fácil.	A ()	D ()
		SUGERENCIAS:	
32	Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.	A ()	D ()
		SUGERENCIAS:	
33	Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo estudiado.	A ()	D ()
		SUGERENCIAS:	
34	Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.	A ()	D ()
		SUGERENCIAS:	
35	Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.	A ()	D ()
		SUGERENCIAS:	
36	Inmediatamente después de una clase, ordeno mis apuntes.	A ()	D ()
		SUGERENCIAS:	

37	Cuando el profesor utiliza una palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado.	A ()	D ()
		SUGERENCIAS:	
38	Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.	A ()	D ()
		SUGERENCIAS:	
39	Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.	A ()	D ()
		SUGERENCIAS:	
40	Cuando me aburro, me pongo a jugar o a conversar con mis amigos.	A ()	D ()
		SUGERENCIAS:	
41	Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y o dejo todo	A ()	D ()
		SUGERENCIAS:	
42	Cuando no entiendo un tema, mi mente se pone a pensar, "sueño despierto".	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	
43	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	
44	Durante las clases me distraigo pensando en lo que voy a hacer a la salida.	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	
45	Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clases.	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	
46	Requiero de música para estudiar.	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	
47	Requiero la compañía de la televisión.	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	
48	Requiero de tranquilidad y de silencio.	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	
49	Requiero de algún alimento que	A (X)	D ()
		SUGERENCIAS:	

	como mientras estudio.	
50	Mis familiares conversan, ven televisión o escuchan música.	A (X) D () SUGERENCIAS:
51	Interrupciones por parte de padres pidiéndole algún favor.	A (X) D () SUGERENCIAS:
52	Interrupciones de visitas, amigos que me quitan tiempo.	A (X) D () SUGERENCIAS:
53	Interrupciones sociales (fiestas, paseos, citas, etc.).	A (X) D () SUGERENCIAS:
PROMEDIO OBTENIDO:		A (X) D ():
6. COMENTARIOS GENERALES ADECUADO PARA APLICAR		
7. OBSERVACIONES		



Karina P. Carmona Brenis
PSICOLOGA
C.PSP. 12076

KARINA CARMONA BRENIS

C.PS. P 12076

SEGUNDO JUEZ VALIDADOR: Ps. Rony Prada Chapoñan

1. VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO: Estrés Académico

1.1. Instrumento de Validación No Experimental por Juicio de expertos

1. NOMBRE DEL JUEZ		Rony Prada Chapoñan
2.	PROFESIÓN	Psicólogo
	ESPECIALIDAD	Ps. Clínica
	GRADO ACADÉMICO	Doctor
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)	14 años
	CARGO	Docente investigador
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Estrés académico y hábitos de estudios en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Cajamarca, 2023.		
3. DATOS DEL TESISISTA		
3.1	NOMBRES Y APELLIDOS	Claudia Verónica Herrera De los Santos
3.2	PROGRAMA DE POSGRADO	
4. INSTRUMENTO EVALUADO		Entrevista () Cuestionario (X) Lista de Cotejo () Encuesta ()
5. OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO		<u>GENERAL</u> Reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante el año escolar. <u>ESPECÍFICOS</u>
A continuación, se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. los evalúe marcando con un aspa (x) en "A" si está de ACUERDO o en "D" si está en DESACUERDO, SI ESTÁ EN DESACUERDO POR FAVOR ESPECIFIQUE SUS SUGERENCIAS.		
N°	DETALLE DE LOS ITEMS DEL INSTRUMENTO	
01	La competencia con los compañeros de clase.	A (x) D () SUGERENCIAS:
02	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	A (x) D () SUGERENCIAS:
03	La personalidad y el carácter del profesor.	A (x) D () SUGERENCIAS:
04	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, lecturas, trabajos de investigación, etc.).	A (x) D () SUGERENCIAS:

05	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	A (x) SUGERENCIAS:	D ()
06	No entender los temas que se abordan en la clase.	A (x) SUGERENCIAS:	D ()
07	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).	A (x) SUGERENCIAS:	D ()
08	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	A (x) SUGERENCIAS:	D ()
09	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	A (x) SUGERENCIAS:	D ()
10	Fatiga crónica (cansancio permanente).	A (x) SUGERENCIAS:	D ()
11	Dolores de cabeza o migrañas.	A (x) SUGERENCIAS:	D ()
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	A (x) SUGERENCIAS:	D ()
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	A (x) SUGERENCIAS:	D ()
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	A (x) SUGERENCIAS:	D ()
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	A (x) SUGERENCIAS:	D ()
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	A (x) SUGERENCIAS:	D ()
17	Ansiedad, angustia o desesperación.	A (x) SUGERENCIAS:	D ()
18	Problemas de concentración.	A (x) SUGERENCIAS:	D ()
19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	A (x) SUGERENCIAS:	D ()
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	A (x) SUGERENCIAS:	D ()
21	Aislamiento de los demás.	A (x) SUGERENCIAS:	D ()
22	Desgano para realizar las labores escolares.	A (x) SUGERENCIAS:	D ()
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	A (x) SUGERENCIAS:	D ()
24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	A (x) SUGERENCIAS:	D ()

25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	A (x) SUGERENCIAS:	D ()
26	Elogios a sí mismo.	A (x) SUGERENCIAS:	D ()
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	A (x) SUGERENCIAS:	D ()
28	Búsqueda de información sobre la situación.	A (x) SUGERENCIAS:	D ()
29	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.	A (x) SUGERENCIAS:	D ()
PROMEDIO OBTENIDO:		A ()	D ():
6. COMENTARIOS GENERALES			
7. OBSERVACIONES Los ítems son claros y comprensibles			



PS. RONY PRADA CHAPOÑAN

Juez Experto

1. **VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO:** Hábitos de Estudio

1.1. **Instrumento de Validación No Experimental por Juicio de expertos**

1. NOMBRE DEL JUEZ		Rony Prada Chapoñan
2.	PROFESIÓN	Psicólogo
	ESPECIALIDAD	Ps. Clínica
	GRADO ACADÉMICO	Doctor
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)	14 años
	CARGO	Docente investigador
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Estrés académico y hábitos de estudios en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Cajamarca, 2023.		
3. DATOS DEL TESISISTA		
3.1	NOMBRES Y APELLIDOS	Claudia Verónica Herrera De los Santos
3.2	PROGRAMA DE POSGRADO	
4. INSTRUMENTO EVALUADO		Entrevista () Cuestionario (X) Lista de Cotejo () Encuesta ()
5. OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO		<u>GENERAL</u> Conocer la manera en que los alumnos estudian y realiza sus actividades académicas.
		<u>ESPECÍFICOS</u>
A continuación, se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. los evalúe marcando con un aspa (x) en "A" si está de ACUERDO o en "D" si está en DESACUERDO, SI ESTÁ EN DESACUERDO POR FAVOR ESPECIFIQUE SUS SUGERENCIAS.		
N°	DETALLE DE LOS ITEMS DEL INSTRUMENTO	
01	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más	A (x) D () SUGERENCIAS:

	importantes.	
02	Subrayo las palabras cuyo significado no sé.	A (x) D () SUGERENCIAS:
03	Regreso a los subrayados con el propósito de aclararlos.	A (x) D () SUGERENCIAS:
04	Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.	A (x) D () SUGERENCIAS:
05	Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he aprendido.	A (x) D () SUGERENCIAS:
06	Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.	A (x) D () SUGERENCIAS:
07	Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.	A (x) D () SUGERENCIAS:
08	Trato de memorizar todo lo que estudio.	A (x) D () SUGERENCIAS:
09	Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.	A (x) D () SUGERENCIAS:
10	Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.	A (x) D () SUGERENCIAS:
11	Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.	A (x) D () SUGERENCIAS:
12	Estudio solo para los exámenes.	A (x) D () SUGERENCIAS:
13	Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.	A (x) D () SUGERENCIAS:

14	Leo la pregunta busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he aprendido.	A (x) D () SUGERENCIAS:
15	Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.	A (x) D () SUGERENCIAS:
16	Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.	A (x) D () SUGERENCIAS:
17	Me falta tiempo para terminar mis tareas en casa, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.	A (x) D () SUGERENCIAS:
18	Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.	A (x) D () SUGERENCIAS:
19	Dejo para último momento la ejecución de mis tareas, por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.	A (x) D () SUGERENCIAS:
20	Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.	A (x) D () SUGERENCIAS:
21	Cuando ya no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.	A (x) D () SUGERENCIAS:
22	Cuando tengo varias tareas, empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.	A (x) D () SUGERENCIAS:
23	Estudio por lo menos dos horas todos los días.	A (x) D () SUGERENCIAS:
24	Espero que se fije la fecha de un examen para ponerme a estudiar.	A (x) D () SUGERENCIAS:

25	Cuando hay un examen oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.	A (<input type="checkbox"/>) D (<input type="checkbox"/>) SUGERENCIAS:
26	Me pongo a estudiar el mismo día del examen.	A (<input type="checkbox"/>) D (<input type="checkbox"/>) SUGERENCIAS:
27	Repaso momentos antes del examen.	A (<input type="checkbox"/>) D (<input type="checkbox"/>) SUGERENCIAS:
28	Preparo un plagio por si acaso me olvido de un tema.	A (<input type="checkbox"/>) D (<input type="checkbox"/>) SUGERENCIAS:
29	Confío en que mi compañero me “sople o pase” alguna respuesta en el momento del examen.	A (<input type="checkbox"/>) D (<input type="checkbox"/>) SUGERENCIAS:
30	Confío en mi buena suerte, por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntara.	A (<input type="checkbox"/>) D (<input type="checkbox"/>) SUGERENCIAS:
31	Cuando tengo dos o más exámenes en el mismo día, empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego por el más fácil.	A (<input type="checkbox"/>) D (<input type="checkbox"/>) SUGERENCIAS:
32	Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.	A (<input type="checkbox"/>) D (<input type="checkbox"/>) SUGERENCIAS:
33	Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo estudiado.	A (<input type="checkbox"/>) D (<input type="checkbox"/>) SUGERENCIAS:
34	Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.	A (<input type="checkbox"/>) D (<input type="checkbox"/>) SUGERENCIAS:
35	Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.	A (<input type="checkbox"/>) D (<input type="checkbox"/>) SUGERENCIAS:
36	Inmediatamente después de una clase, ordeno mis apuntes.	A (<input type="checkbox"/>) D (<input type="checkbox"/>) SUGERENCIAS:

37	Cuando el profesor utiliza una palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado.	A (x) D () SUGERENCIAS:
38	Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.	A (x) D () SUGERENCIAS:
39	Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.	A (x) D () SUGERENCIAS:
40	Cuando me aburro, me pongo a jugar o a conversar con mis amigos.	A (x) D () SUGERENCIAS:
41	Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y/o dejo todo	A (x) D () SUGERENCIAS:
42	Cuando no entiendo un tema, mi mente se pone a pensar, “sueño despierto”.	A (x) D () SUGERENCIAS:
43	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.	A (x) D () SUGERENCIAS:
44	Durante las clases me distraigo pensando en lo que voy a hacer a la salida.	A (x) D () SUGERENCIAS:
45	Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clases.	A (x) D () SUGERENCIAS:
46	Requiero de música para estudiar.	A (x) D () SUGERENCIAS:
47	Requiero la compañía de la televisión.	A (x) D () SUGERENCIAS:
48	Requiero de tranquilidad y de silencio.	A (x) D () SUGERENCIAS:
49	Requiero de algún alimento que	A (x) D ()

	como mientras estudio.	SUGERENCIAS:
50	Mis familiares conversan, ven televisión o escuchan música.	A (x) D () SUGERENCIAS:
51	Interrupciones por parte de padres pidiéndole algún favor.	A (x) D () SUGERENCIAS:
52	Interrupciones de visitas, amigos que me quitan tiempo.	A (x) D () SUGERENCIAS:
53	Interrupciones sociales (fiestas, paseos, citas, etc.).	A (x) D () SUGERENCIAS:
PROMEDIO OBTENIDO:		A (x) D ():
6. COMENTARIOS GENERALES		
7. OBSERVACIONES Los ítems son claros y comprensibles		



PS. RONY PRADA CHAPOÑAN

Juez Experto

TERCER JUEZ VALIDADOR: Dr. Fernando Antonio Paredes Jara

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL ESTRÉS ACADEMICO

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
DIMENSIÓN 1: ESTRESORES		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	La competencia con los compañeros de clase.	X		X		X		
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	X		X		X		
3	La personalidad y el carácter del profesor.	X		X		X		
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, lecturas, trabajos de investigación, etc.).	X		X		X		
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	X		X		X		
6	No entender los temas que se abordan en la clase.	X		X		X		
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).	X		X		X		
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: SÍNTOMAS		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
REACCIONES FÍSICAS								
9	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	X		X		X		
10	Fatiga crónica (cansancio permanente).	X		X		X		

11	Dolores de cabeza o migrañas.	X		X		X		
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	X		X		X		
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		X		X		
REACCIONES PSICOLÓGICAS								
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	X		X		X		
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	X		X		X		
17	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X		
18	Problemas de concentración.	X		X		X		
19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		X		X		
REACCIONES COMPORTAMENTALES								
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	X		X		X		
21	Aislamiento de los demás.	X		X		X		
22	Desgano para realizar las labores escolares.			X		X		

		X						
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		X		X		
25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	X		X		X		
26	Elogios a sí mismo.	X		X		X		
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	X		X		X		
28	Búsqueda de información sobre la situación.	X		X		X		
29	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.	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

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL ESTRÉS ACADÉMICO
INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

1. NOMBRE DEL JUEZ		FERNANDO ANTONIO PAREDES JARA
2.	PROFESIÓN	PSICÓLOGO
	ESPECIALIDAD	PSICOTERAPEUTA
	GRADO ACADÉMICO	DOCTOR
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)	16
	CARGO	DOCENTE
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Estrés académico y hábitos de estudios en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Cajamarca, 2023.		
3. DATOS DEL TESISISTA		
3.1	NOMBRES Y APELLIDOS	Claudia Verónica Herrera De los Santos
3.2	PROGRAMA DE POSGRADO	
4. INSTRUMENTO EVALUADO		Entrevista () Cuestionario (X) Lista de Cotejo () Encuesta ()
5. OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO		<u>GENERAL</u> Conocer la manera en que los alumnos estudian y realiza sus actividades académicas.
		<u>ESPECÍFICOS</u>

OBSERVACIONES:

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []



 FERNANDO ANTONIO PAREDES JARA

PSICÓLOGO

CPSP 13444

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CASM-85

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

13	Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.	X		X		X		
14	Leo la pregunta busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he aprendido.	X		X		X		
15	Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.	X		X		X		
16	Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.	X		X		X		
17	Me falta tiempo para terminar mis tareas en casa, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.	X		X		X		
18	Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.	X		X		X		
19	Dejo para último momento la ejecución de mis tareas, por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.	X		X		X		
20	Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.	X		X		X		
21	Cuando ya no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.	X		X		X		
22	Cuando tengo varias tareas, empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: PREPARACIÓN PARA EXÁMENES		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
23	Estudio por lo menos dos horas todos los días.	X		X		X		
24	Espero que se fije la fecha de un examen para ponerme a estudiar.	X		X		X		

25	Cuando hay un examen oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.	X		X		X		
26	Me pongo a estudiar el mismo día del examen.	X		X		X		
27	Repaso momentos antes del examen.	X		X		X		
28	Preparo un plagio por si acaso me olvido de un tema.	X		X		X		
29	Confío en que mi compañero me “sople” alguna respuesta en el momento del examen.	X		X		X		
30	Confío en mi buena suerte, por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntara.	X		X		X		
31	Cuando tengo dos o más exámenes en el mismo día, empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego por el más fácil.	X		X		X		
32	Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.	X		X		X		
33	Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo estudiado.	X		X		X		
DIMENSIÓN 4: COMO ESCUCHA LAS CLASES		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
34	Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.	X		X		X	X	
35	Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.	X		X		X	X	
36	Inmediatamente después de una clase, ordeno mis apuntes.	X		X		X	X	

37	Cuando el profesor utiliza una palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado.	X		X		X	X	
38	Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.	X		X		X		
39	Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.	X		X		X		
40	Cuando me aburro, me pongo a jugar o a conversar con mis amigos.	X		X		X		
41	Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y o dejo todo	X		X		X		
42	Cuando no entiendo un tema, mi mente se pone a pensar, "sueño despierto".	X		X		X		
43	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.	X		X		X		
44	Durante las clases me distraigo pensando en lo que voy a hacer a la salida.	X		X		X		
45	Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clases.	X		X		X		
DIMENSIÓN 5: QUE ACOMPAÑA TUS MOMENTOS DE ESTUDIO		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
46	Requiero de música para estudiar.	X		X		X	X	
47	Requiero la compañía de la televisión.	X		X		X	X	
48	Requiero de tranquilidad y de silencio.	X		X		X	X	

49	Requiero de algún alimento que como mientras estudio.	X		X		X	X	
50	Mis familiares conversan, ven televisión o escuchan música.	X		X		X	X	
51	Interrupciones por parte de padres pidiéndole algún favor.	X		X		X	X	
52	Interrupciones de visitas, amigos que me quitan tiempo.	X		X		X	X	
53	Interrupciones sociales (fiestas, paseos, citas, etc.).	X		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

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CASM-85

1. NOMBRE DEL JUEZ		FERNANDO ANTONIO PAREDES JARA
2.	PROFESIÓN	PSICÒLOGO
	ESPECIALIDAD	PSICOTERAPEUTA
	GRADO ACADÉMICO	DOCTOR
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)	16
	CARGO	DOCENTE
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Estrés académico y hábitos de estudios en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Cajamarca, 2023.		
3. DATOS DEL TESISISTA		
3.1	NOMBRES Y APELLIDOS	Claudia Verónica Herrera De los Santos
3.2	PROGRAMA DE POSGRADO	
4. INSTRUMENTO EVALUADO	Entrevista () Cuestionario (X) Lista de Cotejo () Encuesta ()	
5. OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO	<u>GENERAL</u> Conocer la manera en que los alumnos estudian y realiza sus actividades académicas.	
	<u>ESPECÍFICOS</u>	

OBSERVACIONES:

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []



FERNANDO ANTONIO PAREDES JARA

PSICÓLOGO

CPSP 13444

ANEXO 06: ANEXO 01: ACTA DE REVISIÓN DE SIMILITUD DE LA INVESTIGACIÓN

ANEXO 07: ACTA DE APROBACIÓN DE ASESOR



ACTA DE APROBACIÓN DEL ASESOR

Yo **Dr. Efrén Gabriel Castillo Hidalgo**, quien suscribe como asesor designado mediante Resolución de Facultad N° 0501-2023/FADHU-USS, del proyecto de investigación titulado **El estrés académico y hábitos de estudios en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Cajamarca, 2023.**, desarrollado por la Bach. Herrera De los Santos Claudia Verónica, del programa de estudios de **denominación del programa de estudios**, acredito haber revisado, y declaro expedito para que continúe con el trámite pertinente.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

Dr. Efrén Gabriel Castillo Hidalgo (Asesor)	DNI: 00328631	 Firma
--	---------------	--

Pimentel, 30 de octubre del 2024.

ANEXO 08: CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA EVALUAR A LOS ALUMNOS DEL TERCER GRADO DE SECUNDARIA



CONSENTIMIENTO INFORMADO – DIRECTOR DE INSTITUCIÓN

Por medio del presente confirmo mi consentimiento para que los miembros de la institución a mi cargo participen en la investigación denominada: **ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIOS EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CAJAMARCA, 2023.**

Se me ha explicado que la participación de mis alumnos consistirá en lo siguiente:

Se les plantearán diferentes preguntas, a través de cuestionarios, algunas de ellas personales, familiares, acerca de nuestra institución o de diversa índole, pero todo lo que diga a los investigadores, será confidencial.

Entiendo que las personas a mi cargo deben responder con la verdad y que la información que brinden debe ser confidencial. Así mismo, de ser publicado el presente estudio, se salvaguardará el nombre de la institución a mi cargo, salvo consentimiento expreso de mi representada.

Acepto voluntariamente que mi institución participe en esta investigación, comprendo qué cosas se van a hacer durante la misma. Igualmente entiendo que tanto las personas a mi cargo como yo, podemos elegir no participar y que podemos retirarnos del estudio cuando alguno de los dos lo decida. Del mismo modo, comprendo que los alumnos tienen derecho a negarse a participar de la investigación, aunque yo haya dado mi consentimiento.

Cajamarca, 19 de diciembre del 2023.

The image shows an official stamp and a handwritten signature. The stamp is circular and contains the text: 'MINISTERIO DE EDUCACIÓN', 'GOBIERNO REGIONAL DE CAJAMARCA', 'DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE CAJAMARCA', and 'DIRECCIÓN'. The signature is written in blue ink over the stamp. Below the signature, the text reads: 'Prof. Segundo R. Ayala Salazar', 'DIRECTOR', and 'I.E. N° 82023 LA FLOREDA - CAJAMARCA'.

ANEXO 09: FOTOGRAFÍAS DONDE LOS ALUMNOS ESTÁN SIENDO EVALUADOS



Fotografía N° 01



Fotografía N° 02



Fotografía N° 03



Fotografía N° 04

ANEXO 10: VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

Validación instrumento 1

Expertos	Puntuación	Coficiente
1	29/29	1.00
2	29/29	1.00
3	29/29	1.00
	Total	3.00/3 = 1.0

Confiabilidad instrumento 1

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,915	30

Validación instrumento 2

Expertos	Puntuación	Coficiente
1	53/53	1.00
2	53/53	1.00
3	53/53	1.00
	Total	3.00/3 = 1.0

Confiabilidad instrumento 2

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,941	30

ANEXO 11: PRUEBA DE NORMALIDAD

Contraste de la distribución de los datos

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	,176	140	,007
Hábitos de estudio	,231	140	,029