



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

**Hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria
de la IEP Santa Anita, 2019.**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
Maestro en Psicología Educativa**

AUTOR:

Br. Emilio Alejandro Cueva Solís (ORCID: 0000-0002-3080-884X)

ASESOR:

Dra. Flor de María Sánchez Aguirre (ORCID: 0000-0002-9764-7278)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: Atención
integral del infante, niño y adolescente.**

Lima – Perú

2019

*A Dios y a mi familia,
que me permitieron
conocer el amor.*

*A mis maestros, colegas y amigos
que iluminaron mi trabajo.*

DICTAMEN DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS

EL / LA BACHILLER (ES): **CUEVA SOLIS, EMILIO ALEJANDRO**

Para obtener el Grado Académico de *Maestro en Psicología Educativa*, ha sustentado la tesis titulada:

HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA IEP SANTA ANITA, 2019

Fecha: 10 de agosto de 2019

Hora: 6:30 p.m.

JURADOS:

PRESIDENTE: Dr. Luis Nuñez Lira

Firma:

SECRETARIO: Dr. Helfer Joel Molina Quiñones

Firma:

VOCAL: Dra. Flor de María Sánchez Aguirre

Firma:

El Jurado evaluador emitió el dictamen de:

Aprobado por unanimidad.

Habiendo encontrado las siguientes observaciones en la defensa de la tesis:

.....
.....
.....
.....

Recomendaciones sobre el documento de la tesis:

.....
.....
.....
.....

Nota: El tesista tiene un plazo máximo de seis meses, contabilizados desde el día siguiente a la sustentación, para presentar la tesis habiendo incorporado las recomendaciones formuladas por el jurado evaluador.

Declaratoria de Autenticidad

Yo, Emilio Alejandro Cueva Solís, estudiante de la Escuela de Posgrado, Maestría en Psicología Educativa, de la Universidad César Vallejo, Sede Lima Norte; declaro que el trabajo académico titulado *Hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Santa Anita, 2019*; presentado, en 53 folios para la obtención del grado académico de Maestro en Psicología Educativa, es de mi autoría.

Por tanto, declaro lo siguiente:

He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes, de acuerdo con lo establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.

No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquellas expresamente señaladas en este trabajo.

Este trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.

Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagios.

De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario.

Lima, 11 de julio de 2019



Emilio Alejandro Cueva Solís
DNI 08066564

Índice

| | |
|--|------|
| Dedicatoria | ii |
| Agradecimiento | iii |
| Páginas del jurado | iv |
| Declaración de autenticidad | v |
| Índice | vi |
| Índice de tablas y figuras | vii |
| Resumen | viii |
| Abstract | ix |
| I. Introducción | 1 |
| II. Método | 11 |
| 2.1 Tipo y diseño de investigación | 11 |
| 2.2 Operacionalización de las variables | 11 |
| 2.3 Población, muestra y muestreo | 12 |
| 2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad | 13 |
| 2.5 Procedimientos | 14 |
| 2.6 Método de análisis de datos | 14 |
| 2.7 Aspectos éticos | 14 |
| III. Resultados | 15 |
| IV. Discusión | 30 |
| V. Conclusiones | 33 |
| VI. Recomendaciones | 34 |
| Referencias | 35 |
| Anexos | 40 |

Índice de tablas

| | | |
|----------|--|----|
| Tabla 1 | Muestra | 11 |
| Tabla 2 | Hábitos de estudios de los estudiantes de la IEP Santa Anita | 14 |
| Tabla 3 | Condiciones físicas y ambientales para el estudio | 15 |
| Tabla 4 | Planificación y estructuración del tiempo para el estudio | 16 |
| Tabla 5 | Conocimiento de las técnicas básicas para el estudio | 17 |
| Tabla 6 | Estrés escolar en estudiantes de la IEP Santa Anita | 18 |
| Tabla 7 | Hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de la IEP Santa Anita | 19 |
| Tabla 8 | Condiciones físicas-ambientales y estrés escolar | 20 |
| Tabla 9 | Planificación - estructuración del tiempo y estrés escolar | 21 |
| Tabla 10 | Conocimiento de las técnicas básicas y estrés escolar | 22 |
| Tabla 11 | Prueba de normalidad | 23 |
| Tabla 12 | Correlación de Pearson entre hábitos de estudio y estrés escolar | 24 |
| Tabla 13 | Correlación de Spearman entre condiciones físicas-ambientales y estrés escolar | 25 |
| Tabla 14 | Correlación de Spearman entre planificación-estructuración del tiempo y estrés escolar | 26 |
| Tabla 15 | Correlación de Spearman entre conocimiento de las técnicas básicas y estrés escolar | 27 |
| Tabla 16 | Niveles y rangos de interpretación | 28 |

Índice de figuras

| | | |
|-----------|--|----|
| Figura 1 | Características del proceso de estudiar. | 4 |
| Figura 2 | Hábitos de estudios de los estudiantes de la IEP Santa Anita | 14 |
| Figura 3 | Condiciones físicas y ambientales para el estudio | 15 |
| Figura 4 | Planificación y estructuración del tiempo para el estudio | 16 |
| Figura 5 | Conocimiento de las técnicas básicas para el estudio | 17 |
| Figura 6 | Estrés escolar en estudiantes de la IEP Santa Anita | 18 |
| Figura 7 | Hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de la IEP Santa Anita | 19 |
| Figura 8 | Condiciones físicas-ambientales y estrés escolar | 20 |
| Figura 9 | Planificación - estructuración del tiempo y estrés escolar | 21 |
| Figura 10 | Conocimiento de las técnicas básicas y estrés escolar | 22 |
| Figura 11 | Correlación de Pearson entre hábitos de estudio y estrés escolar | 24 |
| Figura 12 | Correlación de Spearman entre condiciones físicas-ambientales y estrés escolar | 25 |
| Figura 13 | Correlación de Spearman entre planificación-estructuración del tiempo y estrés escolar | 26 |
| Figura 14 | Correlación de Spearman entre conocimiento de las técnicas básicas y estrés escolar | 27 |

Resumen

La falta de organización que evidencian los adolescentes puede provocar la aparición de estrés en especial durante la etapa escolar. Se ha evidenciado que los estudiantes tienden a procrastinar e ignorar técnicas que le permitan un aprendizaje efectivo. El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Santa Anita, 2019; el tipo de investigación fue básica, el enfoque cuantitativo, nivel correlacional; el diseño no experimental, transversal. La población fue de 121 estudiantes de 4to y 5to de secundaria, empleándose una muestra tipo censo integrada por la totalidad de la muestra referida. Mediante la técnica de encuesta se logró la información empleando los instrumentos CHTE (Cuestionario de hábitos y técnicas de estudio) y el inventario SISCO de estrés académico que fue adaptado siendo validado por juicio de expertos y cuya confiabilidad fue establecida por el Alfa de Cronbach. Los resultados obtenidos señalan que existe una correlación negativa baja y no significativa ($p = 0,055 > 0,05$; $r = -0,175$) entre las variables hábito de estudio y estrés escolar. La tres dimensión de la variable hábito de estudio obtienen correlaciones negativas con la variable estrés académico: condiciones físicas y ambientales obtiene una correlación negativa baja y significativa ($p = 0,006 < 0,05$; $r = -0,251$), la dimensión planificación y estructuración del tiempo una correlación negativa baja y no significativa ($p = 0,610 > 0,05$; $r = -0,047$) y conocimientos de las técnicas básicas presenta una correlación negativa baja y no significativa ($p = 0,850 > 0,05$; $r = -0,017$). Se puede concluir que no existe relación entre hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Santa Anita, 2019.

Palabras clave: hábito, estudiar, hábito de estudio, estrés escolar.

Abstract

The lack of organization evidenced by adolescents can cause the appearance of stress especially during the school stage. It has been shown that students tend to procrastinate and ignore techniques that allow effective learning. The objective of the research was to determine the relationship between study habits and school stress in students of 4th and 5th secondary school of the Santa Anita Educational Institution, 2019; the type of research was basic, the quantitative approach, correlational level; the non-experimental, transversal design. The population was 121 students from 4th and 5th high school, using a census sample composed of the entire referred sample. Through the survey technique, the information was obtained using the CHTE instruments (Questionnaire of habits and study techniques) and the SISCO inventory of academic stress that was adapted being validated by expert judgment and whose reliability was established by the Cronbach Alpha. The results obtained indicate that there is a low and non-significant negative correlation ($p = 0.055 > 0.05$; $r = -0.175$) between the variables habit of study and school stress. The three dimension of the study habit variable obtained negative correlations with the academic stress variable: physical and environmental conditions obtained a low and significant negative correlation ($p = 0.006 < 0.05$; $r = -0.251$), the planning and structuring dimension of the time a low and non-significant negative correlation ($p = 0.610 > 0.05$; $r = -0.047$) and knowledge of the basic techniques has a low and non-significant negative correlation ($p = 0.850 > 0.05$; $r = -0.017$) . It can be concluded that there is no relationship between study habits and school stress in students of 4th and 5th high school of the Santa Anita Educational Institution, 2019.

Keywords: habit, study, study habit, school stress.

I. Introducción

Uno de los paradigmas que guía a la postmodernidad se refiere a la efectividad de los procesos, es decir, en qué medida los esfuerzos, insumos, técnicas e inversiones practicadas están dando como consecuencia lo esperado. Las políticas sociales, económicas, sanitarias, educativas, son susceptibles de ser evaluadas no solo en su efectividad sino en el impacto que generan y la sustentabilidad en la que se enmarcan. Se han creado instrumentos de evaluación que son empleados por las diversas instancias internacionales para verificar las medidas globales aplicadas y poder determinar su eficacia y eficiencia. (Garbanzo-Vargas, 2016).

Uno de los aspectos de mayor interés es el tema de la educación y en qué medida se puede emplear como instrumento de desarrollo sobre todo en aquellas sociedades comprometidas a preocupantes niveles de pobreza. Así los diversos informes del Programme for International Student Assessment (PISA) tratan de comparar el rendimiento escolar en áreas específicas tratando de reflejar la efectividad de los diversos sistemas educativos en el mundo, aunque su metodología ha sido cuestionada en diversas oportunidades (Serrano, 2016). A nivel de Latinoamérica los resultados no han sido muy halagadores, todos los países de la región evaluados se encuentran en los últimos lugares, aunque se observan progresos interesantes basados principalmente en las investigaciones y metodologías desarrolladas en los últimos años (MINEDU, 2019). Si bien se ha logrado incrementar los niveles de efectividad de los sistemas educativos aplicados es posible que se hayan producido ciertas consecuencias que podrían retardar los cambios y estándares esperados. Se ha investigado la actuación de aquellas variables involucradas en el proceso enseñanza-aprendizaje para poder ponderarlos y potenciar su empleo. La necesidad de enfrentarse a nuevas metodologías y contenidos curriculares obligan a incorporar en la práctica educativa estrategias e instrumentos que garanticen el aprendizaje de los estudiantes. En este escenario se genera la necesidad de contar con métodos, hábitos y técnicas de estudio que faciliten y permitan un aprendizaje significativo (Capdevila y Bellmunt, 2016). En esa línea, en nuestro país, se viene incorporando una diversidad de estrategias orientadas a la mejora cualitativa de los aprendizajes de nuestros escolares. Nuevos contenidos curriculares, incremento de los horarios de clase, nuevas formas de evaluación, entre otros, hacen de nuestro sistema educativo un atractivo campo de investigación (Consejo Nacional de Educación, 2018).

De esta manera surge la inquietud por establecer la efectividad de las medidas adoptadas, muchas de ellas de manera experimental y a la espera de sus resultados para generalizarlas. La Institución Educativa Santa Anita es un colegio próximo a cumplir cincuenta años de creación y se encuentra ubicada en el distrito de Santa Anita, localidad que cuenta con una población superior a los 250,000 habitantes (INEI, 2017), conformada por jóvenes inmigrantes de la sierra central del Perú, dedicados principalmente a la actividad comercial. El distrito cuenta con un mediano nivel económico que contrasta con la pobreza que caracteriza a los distritos que lo rodean (INEI, 2017). La I.E. Santa Anita es institución educativa más representativa de la zona por su trayectoria y por la singular propuesta educativa que se viene practicando hace algunos años, una propuesta muy particular que implica un horario extendido, talleres artísticos, de deportes y de idiomas, innovador diseño curricular, entre otros, que buscan niveles de aprendizaje cada vez mejores. Es posible que en esta dinámica los alumnos que no cuenten con estrategias para enfrentarse a las exigencias propuestas puedan generarse un rendimiento bajo o deteriorar su salud tanto física como psicológica. (I.E. Santa Anita, 2018). Sobrepeso, ansiedad, conductas de alto riesgo, adicciones, promiscuidad y muchas otras pueden ser un precio muy alto frente a las exigencias escolares (Levy, 2017).

Una vez visto lo anterior se formula el siguiente problema general: ¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y el estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E. Santa Anita, 2019? De la misma manera se formulan los problemas específicos: ¿Cuál es la relación entre condiciones físicas y ambientales, la planificación y estructuración del tiempo, el conocimiento de las técnicas básicas de estudio con el estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to secundaria de la IE Santa Anita, 2019?

Escajadillo (2019), investigó en un colegio secundario de Lima, la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio; emplea una metodología caracterizada por ser hipotético deductivo, de tipo básica, de nivel correlacional, de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental: transversal. Empleó un muestreo probabilístico para obtener una muestra de 149 estudiantes de 4to de secundaria. La información fue obtenida mediante la técnica de encuesta utilizando como instrumentos el cuestionario SISCO para el estrés académico y el inventario CASM 85 de hábitos de estudio. Los resultados dieron una relación significativa ($Rho = 0,840$) entre las variables. Las dimensiones de la variable estrés

académico relacionadas con hábitos de estudio obtuvieron: estresores, positiva considerable ($Rho = ,773$); síntomas del estrés, positiva media ($Rho = 596$); estrategias de afrontamiento, positiva considerable ($Rho = 744$). Concluyó con la significativa relación de la variable estrés académico y sus dimensiones con los hábitos de estudio.

Cusihualpa (2016), investigó en Lima a estudiantes de los primeros ciclos de la carrera de Psicología y propuso como objetivo analizar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico. La metodología empleada fue similar al anterior antecedente. A diferencia de la anterior investigación reseñada el autor encuentra que existe relación moderada y negativa entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de la muestra ($r = -.51$, $p \leq 0.01$). De la misma manera se establece la relación baja y negativa de las dimensiones de hábitos de estudio con el estrés académico: conducta frente al estudio ($r = -0,25$, $p \leq 0.01$); trabajos académicos ($r = -0.40$, $p \leq 0.01$); preparación de exámenes y ($r = -0.36$, $p \leq 0.01$); escuchar la clase ($r = -0.43$, $p \leq 0.01$); condiciones ambientales de estudio ($r = -0.31$, $p \leq 0.01$).

Reyes (2016), realizó una investigación en un colegio de Lima con el objetivo de establecer la relación del estrés académico y estrategias de aprendizaje en estudiantes del 4° y 5° grado del nivel secundario. La metodología empleada es similar a las anteriores variando los instrumentos empleados: Cuestionario de Estrés Académico (CEA) y el Cuestionario de Evaluación y Diagnóstico de las Estrategias de Aprendizaje (CEDEA) Los resultados indicaron que existe relación negativa y débil ($r = -0.282$) pero estadísticamente significativa ($p \leq 0.05$) entre estrés académico y estrategias de aprendizaje en la muestra empleada, lo que indica una ligera tendencia para establecer que a mayor estrés académico disminuyen las probabilidades de uso de estrategias de aprendizaje.

Zárate, Soto, Martínez, Castro, García y López (2017), investigan en México los hábitos de estudio y su relación con el estrés académico en los estudiantes del área de la salud. La metodología fue similar a las anteriores y se empleó como instrumentos el CASM 85 y el SISCO. Se encontró que solo el 36.82% de la muestra presentaban presentan hábitos de estudio y un 81.04% presentan estrés. Finalmente, se obtuvo que sí existía relación entre carencia de hábitos de estudio y estrés académico ($\chi^2 = 0,278$). Se concluye que, a menores hábitos de estudio, mayor predisposición al estrés académico.

Duarte y Fernández (2015), en Cuba, estudian los enfoques de aprendizaje empleados por 254 estudiantes universitarios y lo relacionan con el estrés académico en estudiantes. Se emplea una metodología similar a las anteriores y se utilizan instrumentos como el Cuestionario de Procesos de Estudio (CPE) creado por Biggs en 1987 y el SISCO elaborado por Barraza en 2007. Encontraron que la estrategia profunda ($M = 15.68$ y $DT = 4.261$) se relaciona con los niveles más bajos de estrés académico estudiados teniendo en cuenta que esta última variable afecta al 88.1% de la muestra. Así, el empleo del enfoque profundo puede ser un factor protector del estrés académico.

Capdevila y Bellmunt (2016), investigan en España en una población de adolescentes la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico, y sus diferencias según género. Se empleó una metodología similar a las anteriores, una muestra de 203 sujetos y los instrumentos fueron el CHTE y las notas académicas de la muestra. Se concluye que existe una correlación positiva y significativa entre el rendimiento académico con la puntuación global del cuestionario ($M = 58.87$, $DT = 22.69$).

Luego de revisar las diversas investigaciones y artículos sobre las variables del presente trabajo es importante desarrollar algunos conceptos relacionados.

Estudiar es un trabajo complejo que exige poner en práctica diversas estrategias y técnicas para lograr el aprendizaje o la adquisición de competencias. Se busca que el estudiante logre comprender aquello que estudia, y no limitarse a la memorización, de ahí la importancia que emplee de manera efectiva recursos y estrategias. (Guirao, 2013).

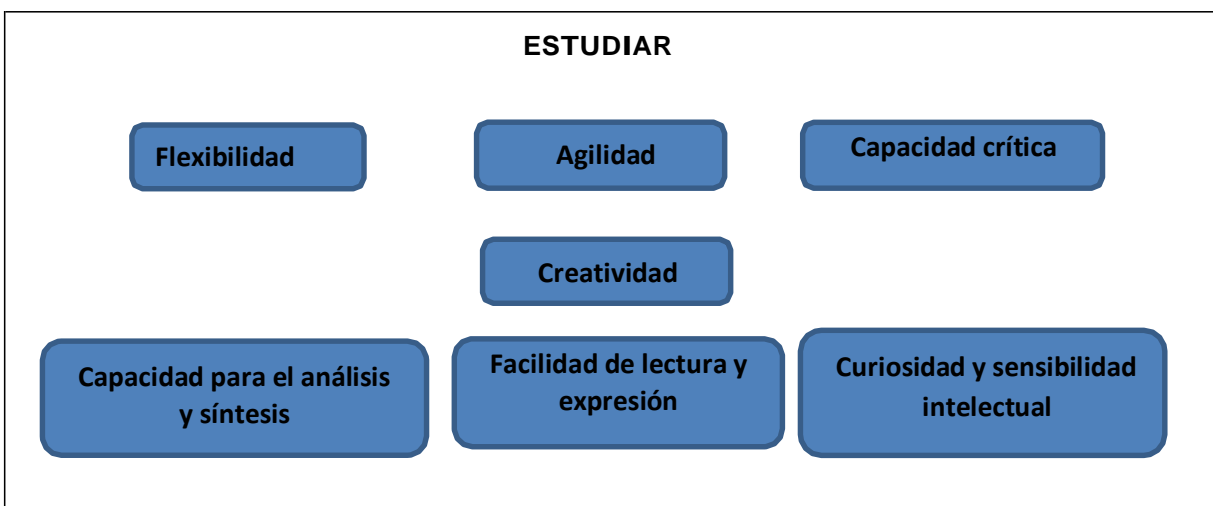


Figura 1. Características del proceso de estudiar.

Como se aprecia, el objetivo fundamental del estudio es el aprendizaje, manejar una serie de conocimientos y habilidades que permitan adquirir, comprender y organizar información. La UNESCO y una diversidad de especialistas señalan la necesidad de adquirir cuatro grandes tipos de competencias que garanticen la formación integral de las personas (Delors, 1996) “aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser” (Bedolla, 2018, p.76)

La nueva orientación de la escuela ya no se limita a enseñar a los niños y jóvenes lo que no saben, sino que promueve aprendizajes que permitan que el sujeto aprenda a aprender. De allí el reto al currículo nacional para que fomente fundamentales competencias para la vida. La competencia de “aprender a aprender” articula con una serie de otras competencias facilitando el aprender a pensar, es decir, cuestionar la diversidad de fenómenos de su entorno, sus causas y consecuencias. Las competencias implícitas en la función de estudiar pueden potenciarse de tal manera que logren resultados altamente cualitativos. En la práctica estudiar exige técnicas e instrumentos que lo haga eficiente y atractivo. La necesidad de asimilar cada vez más información exige procedimientos que lo posibiliten y su práctica constante permitan el desarrollo de hábitos que generen un aprendizaje de calidad.

La variable hábitos de estudio se enmarcan en el concepto de método y es conveniente diferenciarlos ya que generalmente se emplean de manera indistinta. Se entiende el método como un procedimiento ordenado que permite lograr una meta. En el ámbito pedagógico equivale a estrategia didáctica. (Elizondo, 2000). Si bien el método presenta cierta rigidez por deberse a un paradigma específico es necesario que se estructure sobre una base de estrategias flexibles. A su vez estas estrategias se componen de una diversidad de técnicas. Las técnicas se diferencian de las estrategias en la medida que son actividades más específicas limitadas al uso rutinario, repetitivo y mecánico. La estrategia, en cambio, se asocia a un proceso planificado que busca resolver un problema de manera original y novedosa. (Castro, 2005).

En la labor educativa las técnicas se integran como procedimientos que emplean las estrategias. En la necesidad de lograr comprender aquella información necesaria para su formación integral, los estudiantes apelan a un conjunto de técnicas que le permitirán manejarlas y alcanzar las competencias planificadas. Las técnicas de estudio facilitan

instrumentos que permiten lograr con mayor facilidad la comprensión de la información recibida. (Barrena y Molina, 2010). Las técnicas de estudio, por ejemplo, permiten instrumentos que el alumno emplea para facilitar el aprendizaje en la comprensión de un texto. Las técnicas mejoran y hacen más eficiente el estudio, pero deben ser seleccionadas en función de los resultados que buscamos (Carden & Wood, 2018). Algunas de estas técnicas tienen un limitado espacio para su empleo de allí que el estudiante debe conocer un amplio espectro de posibilidades que le permitan seleccionar aquellas que mejor se adapten a sus estilos de aprendizaje y que permitan adaptarlos y recrearlos en función de sus necesidades. (Sebastián, Ballesteros y Sánchez, 2012).

Generalmente se asocian las técnicas de estudio a aquellos estudiantes que intentan mejorar su rendimiento, lo cual es muy cierto, pero también es importante ser tomadas en cuenta por los docentes y asociarlas a las características particulares de cada asignatura. (Valero, 2011). Las técnicas de estudio permiten una variedad de instrumentos, sistematizados, que facilitan la mejora del rendimiento y ayudan el proceso de memorización y estudio. Al estudiar el sujeto tiene que disponerse de manera adecuada frente a una información que debe entender, incorporar y mantener, para que pueda emplearla ante cualquier exigencia futura. (Del Riego, 2017).

El impacto de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de todos los niveles ha sido estudiado desde diferentes perspectivas teóricas y metodológicas (Enríquez, 2013). Los hábitos son patrones conductuales, conductas o comportamientos, que de manera recurrente son empleadas. Es necesario considerar que estos procesos no son innatos y que se van desarrollando o formando a través de la experiencia y la influencia educativa (Álvarez y Fernández, 2015). Los hábitos de estudio reúnen técnicas, recursos, actitudes y actividades mediante estrategias que hacen posible adquirir conocimientos, habilidades y actitudes que inducen el aprendizaje, en otras palabras, desarrollan o mejoran el rendimiento académico. Los hábitos de estudio son elementos insustituibles durante la formación escolar, al considerar que los alumnos deben tener y ejecutar estrategias para el estudio que les faciliten su desarrollo académico; sin embargo, muchas veces se carece de ellos lo cual genera dificultades que puede reflejarse en los niveles de ausentismo, repitencia y deserción (Castillo, 2015). Álvarez y Fernández (2015) han desarrollado diversos estudios que coinciden en la presencia de ciertos componentes en los hábitos de estudio: estrategias

de higiene, condiciones que estimulan una salud física y mental adecuada; materiales, recursos tangibles necesarios para ejercer el estudio; estrategias de estudio, las particulares formas de estudiar para lograr el aprendizaje; procesos cognitivos, que intervienen para lograr el aprendizaje (Knowlto y Diedrichsen, 2018). La masificación de la educación graficada en la temprana edad de ingreso al sistema, la inclusión, la expansión y obligatoriedad, ha orientado la preocupación por efectivizar los procesos a través de adecuadas técnicas e instrumentos, como los hábitos de estudio, para reducir al máximo la incidencia de fracaso escolar (Cambrón, Chávez y Llamas, 2016).

La segunda variable, estrés escolar, se enmarca en los diversos intentos de explicar el impacto del estrés no solo sobre la salud mental sino también sobre el rendimiento académico y el fracaso escolar. Se ha tratado de explicar la relación con diversas variables y posiblemente se haya pasado por alto algunas que pueden influir en el problema como lo establecen Goodman, R. D., Miller, M. D., & West-Olatunji, C. A. (2012) al señalar la variable socioeconómica como recurrente en el bajo rendimiento, pero a la vez la necesidad de estudiar los traumas psicológicos subyacentes a ese bajo rendimiento.

La presente investigación ha sido tratada desde la perspectiva de la psicología sistémica considerando la función cognitiva del aprendizaje como resultado de la interacción de otras variables que actúan sobre ella y la determinan. Algunas de estas variables tienen un papel imprescindible en el proceso de estudio formando parte de un contexto que lo facilita ya sea de manera grupal como individual. Romero (2018) describe desde el enfoque sistémico una serie de principios que grafican la complejidad de los entornos en que se desarrollan los procesos: circularidad, conexiones y patrones, constructivismo, construccionismo social, contexto cultural, entre otros. Los procesos en la escuela han encontrado en el enfoque sistémico una herramienta actual y altamente eficaz para tomar decisiones y dar solución a la problemática que se genera. (Kreuz, Casas, Aguilar y Carbó, 2006). Al observar una institución educativa podemos confirmar su naturaleza sistémica al estructurarse sobre la base de diversos tipos de integrantes o miembros (estudiantes, profesores, administrativos y psicólogos) que se integran de manera dinámica y más o menos estable.

La variable estrés escolar se estudia en diversas investigaciones que han encontrado en este problema una gran variedad de orígenes o causas. Acosta, De la Roca, Zavala, Rivera

y Reyes (2018) señalan que el estrés puede tipificarse empleando diversos criterios, uno de ellos es el causal que genera términos como estrés marital, estrés familiar, estrés laboral, estrés académico. Al respecto señala Barraza (2018) que el estrés académico se refiere a aquel manifestado por los estudiantes frente a exigencias relacionadas con su aprendizaje a partir de los elementos que conforman el entorno académico.

Las expectativas de los alumnos al ingresar a una escuela se centran en la relación con sus compañeros, en el prestigio de la institución, o el estatus que pueda obtener. Generalmente, los alumnos no sospechan sobre el tipo de trabajo o las exigencias de la institución y casi nunca que ese entorno pueda llegar a estresarlo. Si obviamos la razón por la cual llegó a esa institución, lo cierto es que se va a enfrentar a una serie de exigencias, responsabilidades y tareas que pueden constituirse como estresores, convirtiendo la experiencia escolar en una situación estresante.

Debemos entender el efecto limitante que genera el estrés, como lo señalan Menaga y Chandrasekaran (2014), cuando precisan que es una reacción a un cambio o una exigencia. Este cambio puede estar en el plano fisiológico, como una enfermedad o lesión, o puede estar en el plano psicológico, principalmente emocional (Subramani y Kadiravan, 2017). Las exigencias planteadas por la escuela son percibidas con frecuencia como una real amenaza a su integridad la cual no podría ser manejada teniendo en cuenta los recursos con los que cuenta. Así, sería muy importante establecer como hace una escuela para convertirse en una fuente generadora de estrés.

En la necesidad de estudiar el estrés académico, el modelo cognoscitivista explica cómo las demandas del entorno educativo se traducen en estresores tras la valoración perceptual, cognitiva, practicada por el estudiante. (Barraza, 2006). Los siguientes son estresores investigados y que se pueden integrar en mayor o menor grado en una institución educativa:

- Relaciones superficiales y deficiente comunicación.
- Exigente carga: currículo y horario.
- Sobrecarga de tareas escolares.
- Trabajos obligatorios para aprobar los cursos.
- El tipo de trabajo exigido por los docentes.

Al observar nuestro sistema educativo se puede reconocer una variedad de entornos potencialmente generadores de estrés:

-Entornos exageradamente demandantes, se exige al alumno desarrollar una gran cantidad de labores escolares.

-Entornos con demandas novedosas, el alumno debe realizar actividades o labores escolares totalmente nuevas sin contar con los saberes previos necesarios.

-Entornos impredecibles, instituciones con altos niveles de improvisación y escasa planeación.

-Entornos sin control en sus demandas, los tipos de trabajo como la cantidad y plazos son ajenos a las posibilidades del alumno.

-Entornos con largos periodos de permanencia, donde el alumno debe realizar labores escolares durante largos periodos.

-Entornos con exigencias de alta intensidad, donde el estudiante está obligado a un fuerte gasto de energía en periodos cortos de tiempo.

En cuanto al análisis del estrés académico, Barraza (2018) propone tomar en cuenta la presencia de tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Los estresores pueden entenderse como cualquier exigencia de variada intensidad pero que tiene la propiedad de generar o provocar respuestas inespecíficas. Los síntomas pueden ser físicos o psicológicos pero que coinciden en la disminución y deterioro del rendimiento. El afrontamiento puede ser entendido como el conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que el sujeto pone en práctica para lograr adaptarse o gestionar demandas percibidas como excesivas para sus posibilidades o recursos.

La presente investigación se justifica por pretender nueva información sobre la relación entre los hábitos de estudio y el estrés escolar entendiendo que los estudios sobre el tema tienden a practicarse en su gran mayoría en el ámbito universitario. Además, tiende a cubrir ciertos espacios de investigación como es el empleo de TICS en el proceso de estudio. De manera práctica apunta a desarrollar estrategias para prevenir el estrés escolar en los estudiantes e todos los niveles. Metodológicamente se justifica porque pretende innovar las técnicas e instrumentos empleados para estudiar las variables propuestas.

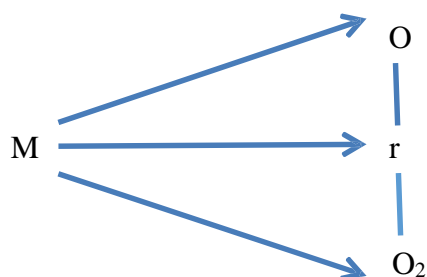
Se formula como objetivo general determinar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E. Santa Anita, 2019. A su vez se plantean los objetivos específicos: determinar la relación entre condiciones físicas y ambientales, determinar la relación entre la planificación y estructuración del tiempo y determinar la relación entre el conocimiento de las técnicas básicas de estudio con el estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E. Santa Anita, 2019.

II. Método

2.1. Tipo y diseño de investigación

Se empleó un diseño tipo básico debido a que está orientado a recoger información que permita un mejor conocimiento de las variables estudiadas. Carrasco (2015) señala que la finalidad de la investigación básica es formular o modificar teorías, incrementando así los conocimientos, sin contrastarlos con aspecto práctico alguno.

El diseño descriptivo correlacional buscando establecer el grado de influencia existente entre las variables, es decir, obedece a una comparación mediante estadísticos de análisis de correlación. Sánchez y Reyes (2015) sostienen que el diseño descriptivo correlacional analiza la relación existente dentro de una muestra entre dos o más de sus características o variables. El diseño propuesto descriptivo correlacional se caracteriza por ser no experimental y transversal.



M = muestra, 121 alumnos de 4to y 5to de secundaria

O₁ = observación de V₁, Hábitos de estudio

O₂ = observación de V₂, Estrés escolar

2.2. Operacionalización de variables

- Hábitos de estudio, patrón conductual que permite estudiar con cierta frecuencia empleando de manera reiterada una serie de técnicas, estrategias, tiempos y espacios. (Álvarez y Fernández 1999). Ver Anexos.
- Estrés académico, trastorno sistémico, de orden adaptativo, esencialmente psicológico, presente cuando el estudiante es expuesto, en contextos escolares, a una variedad de estímulos (estresores) los cuales provocan una situación estresante o desequilibrio sistémico la cual se presenta con un conjunto de indicadores del trastorno, reflejados principalmente en el rendimiento, lo que obliga al estudiante a practicar acciones de afrontamiento. (Barraza, 2007). Ver Anexos.

2.3. Población, muestra y muestreo

- **Población.** – Tamayo (2017) señala que una población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar en la cual cada una de sus unidades presenta y aporta información sobre la característica común motivo de la investigación.

Estuvo constituida por 121 alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE Santa Anita.

- **Muestra.**- Sánchez, Reyes y Mejía (2018) la definen como el conjunto de unidades seleccionadas de una población mediante técnicas estadísticas o de otra índole.

Estuvo constituida por 121 alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE Santa Anita, distribuidos de la siguiente manera:

Tabla 1
Muestra

| Sección | Femenino | Masculino | Total |
|--------------|----------|-----------|------------|
| 4to A | 13 | 6 | 19 |
| 4to B | 13 | 8 | 21 |
| 4to C | 14 | 6 | 20 |
| 5to A | 17 | 4 | 21 |
| 5to B | 13 | 5 | 18 |
| 5to C | 13 | 9 | 22 |
| | | | 121 |

- **Muestreo.** – Sánchez, Reyes y Mejía (2018) señalan que son procedimientos puestos en práctica para determinar una muestra o porción de la población con la finalidad de estudiar la configuración de cierta característica en particular.

Se empleó un muestreo tipo censo, lo cual implica emplear la totalidad de la población como muestra.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.

Las técnicas de investigación son procedimientos que se emplean para lograr determinadas metas o resolver un problema específico, mientras que los instrumentos son objetos externos empleados para ese fin (Silvestre y Huamán, 2019).

Para efectos de la investigación se empleó la técnica de la encuesta en sus dos variables, empleando como instrumentos un Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) para la primera variable y el Inventario SISCO de estrés académico para la segunda variable.

Ficha técnica del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE):

- Autores : Manuel Álvarez González y Rafael Fernández Valentín.
- Año : 2015
- Técnica : encuesta
- Tipo : escrita
- Finalidad : evaluación de tres dimensiones de los hábitos de estudio, condiciones físicas y ambientales; planificación y estructuración del tiempo; conocimiento de las técnicas básicas.
- Número de ítems : 56
- Aplicación : individual y colectiva
- Duración : 30 minutos
- Aplicación : de 10 a 18 años
- Confiabilidad : 0.74176 Crombach

Ficha técnica del Inventario SISCO de estrés académico:

- Autor : Arturo Barraza Macias
- Año : 2007
- Técnica : encuesta
- Tipo : escrita
- Finalidad : evaluar reacciones físicas, psicológicas y comportamentales
- Número de ítems : 31
- Aplicación : individual y colectiva
- Duración : 15 minutos
- Aplicación : de 10 a 18 años
- Confiabilidad : 0.9 Crombach

2.5. Procedimiento

Luego de la formulación y aprobación del proyecto se solicitó autorización a la IE Santa Anita para aplicar los instrumentos proyectados. Primero se realizó una prueba piloto para adaptar uno de los instrumentos el cual fue validado por juicio de expertos y la confiabilidad según Crombach (0,79). Se aplicó los instrumentos a la muestra y se procesaron los datos con el programa SPSS para obtener los resultados. Se redactó el informe

2.6. Método de análisis de datos

Hernández y Mendoza (2018) precisan que la estadística descriptiva permite procedimientos para organizar la información cuantitativa. La estadística inferencial permite sistematizar la información para y extraer inferencias de la muestra estudiada. En la presente investigación permitirá describir las asociaciones o correlaciones entre las variables.

Para el tratamiento de los datos se empleó la estadística descriptiva para el análisis de cada variable y sus dimensiones, cuyos resultados se presentan en tablas y figuras. Para la correlación de las variables se empleó la estadística inferencial para lo cual se calculó la distribución, y por presentarse distribución no normal, a nivel de las dimensiones, se empleó el coeficiente de correlación de Spearman. Las variables presentan distribución normal por lo que se empleó el coeficiente de correlación de Pearson. Los resultados son presentados en tablas y figuras.

Nivel de significación:

El nivel de significación teórica $\alpha = 0.05$

que corresponde a un nivel de confiabilidad del 95%

Prueba estadística

La prueba estadística será el coeficiente de correlación

2.7. Aspectos éticos

Se solicitó la autorización correspondiente a la Directora de la Institución Educativa, consentimiento informado de los padres de familia y asentimiento de los estudiantes, accediendo a participar. Las evaluaciones fueron anónimas lo cual asegura la reserva de la identidad y la deferencia hacia el evaluado. (Soto, 2014). La información empleada en esta investigación cuenta con las citas y referencias correspondientes.

III. Resultados

Los resultados presentados se han obtenido al evaluar a los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IE Santa Anita, con la finalidad de obtener información sobre la cual emitir ciertos criterios orientados a la verificación de la hipótesis planteada. Se encuentra, además, el análisis univariante de la variable hábitos de estudio y sus dimensiones. De la misma manera el análisis univariante de la variable estrés escolar. Luego el análisis bivariado. La prueba de normalidad permitió el tipo de tratamiento para la correlación de las variables y determinar el tipo de relación entre ellas. Toda la información obtenida mediante los instrumentos fue tratada estadísticamente y representada en tablas y figuras.

3.1 Análisis Univariante de los Hábitos de estudio

Tabla 2

Hábitos de estudio de los estudiantes IEP Santa Anita

| | | Frecuencia | Porcentaje |
|---------|------------|------------|------------|
| Válidos | Deficiente | 0 | 0,0 |
| | Regular | 77 | 63,6 |
| | Excelente | 44 | 36,4 |
| | Total | 121 | 100,0 |

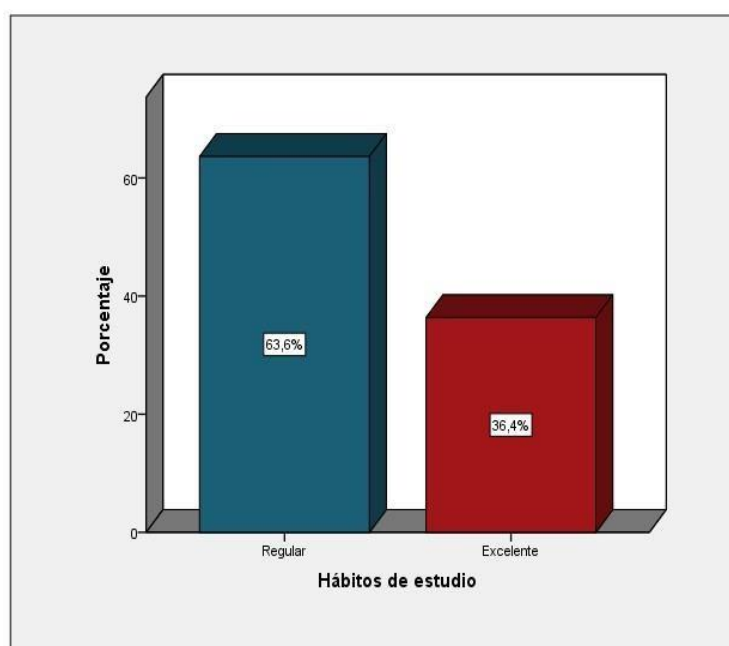


Figura 2. Hábitos de estudio en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita

Se observa en la tabla 2 y figura 2 que el 63,3% de los estudiantes presenta un nivel regular y el 36,4% en un nivel excelente. Estos resultados muestran tendencia regular en los niveles de hábitos de estudio que muestran los estudiantes.

Tabla 3

Condiciones física y ambientales para el estudio en estudiantes de la IEP Santa Anita

| | Frecuencia | Porcentaje |
|---------|------------|------------|
| Válidos | Deficiente | 1,7 |
| | Regular | 55,4 |
| | Excelente | 43,0 |
| | Total | 100,0 |

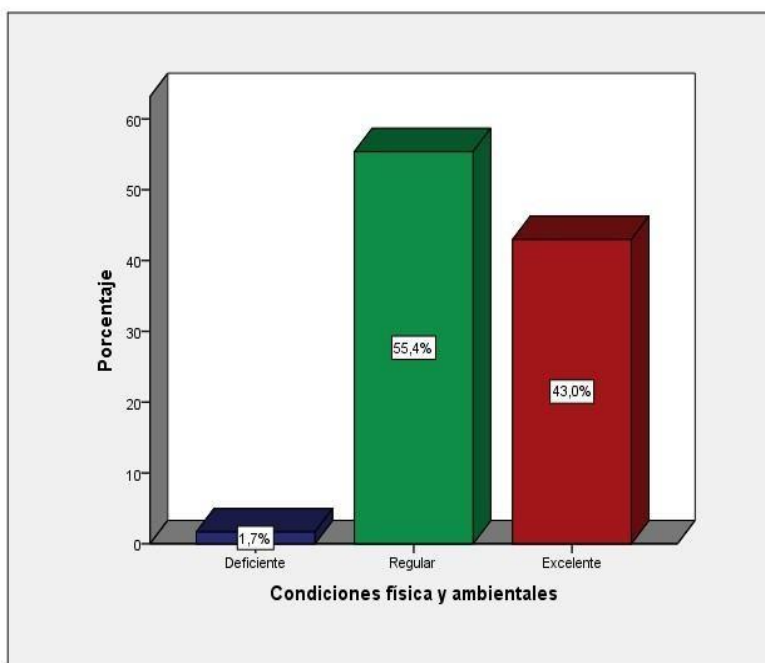


Figura 3. Condiciones físicas y ambientales para el estudio en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita

Se observa en la tabla 3 y figura 3 se observa que el 55,4% de los estudiantes perciben un regular nivel en las condiciones físicas y ambientales, en el caso del 43% perciben un nivel excelente y el 1,7% perciben un nivel deficiente

Tabla 4

Planificación y estructuración del tiempo para el estudio en estudiantes de la IEP Santa Anita

| | Frecuencia | Porcentaje |
|---------|------------|------------|
| Válidos | Deficiente | 18 |
| | Regular | 87 |
| | Excelente | 16 |
| | Total | 121 |

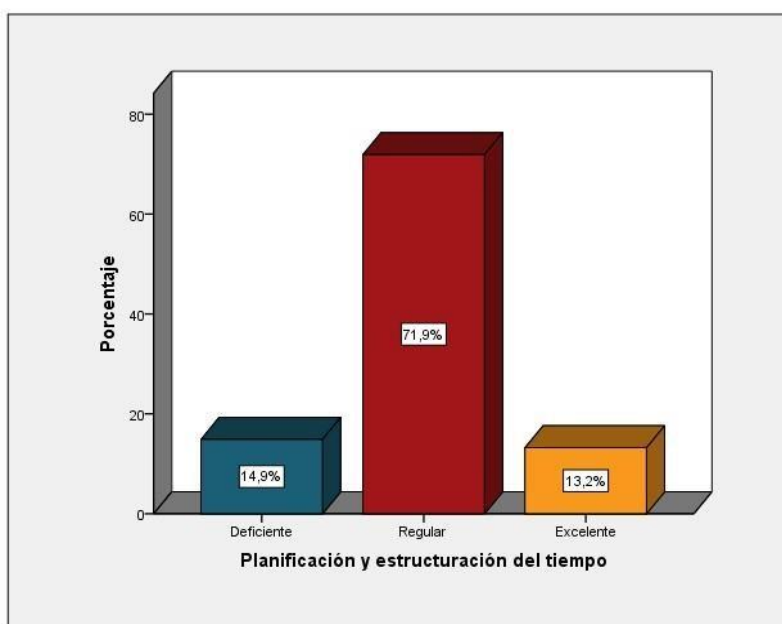


Figura 4. Planificación y estructuración del tiempo para el estudio en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita

Se observa en la tabla 4 y figura 4 que el 71,9% de los estudiantes perciben que la planificación y estructuración del tiempo se desarrolla en un nivel regular, en el caso del 13,2% manifestó que se desarrolla en un nivel excelente y el 14,9% manifestó que se desarrolla en un nivel deficiente.

Tabla 5

Conocimiento de las técnicas básicas para el estudio en estudiantes de la IEP Santa Anita

| | Frecuencia | Porcentaje |
|------------|------------|------------|
| Válidos | | |
| Deficiente | 3 | 2,5 |
| Regular | 68 | 56,2 |
| Excelente | 50 | 41,3 |
| Total | 121 | 100,0 |

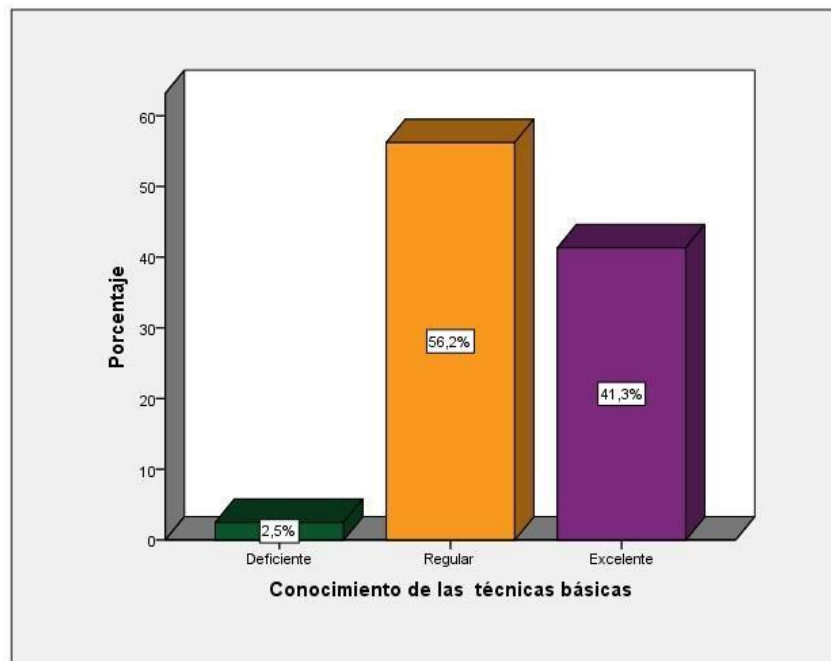


Figura 5. Conocimiento de las técnicas básicas para el estudio en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita

Se observa en la tabla 5 y figura 5 que el 56,2% de los estudiantes perciben que el conocimiento de las técnicas básicas para el estudio que manejan se desarrolla de manera regular, en el caso del 41,3% manifestaron en un nivel excelente y el 2,5% determino en un nivel deficiente.

3.2. Análisis univariante del estrés escolar

Tabla 6
Estrés escolar en estudiantes de la IEP Santa Anita

| | Frecuencia | Porcentaje |
|---------|------------|------------|
| Válidos | Bajo | 20 |
| | Medio | 96 |
| | Alto | 5 |
| | Total | 121 |

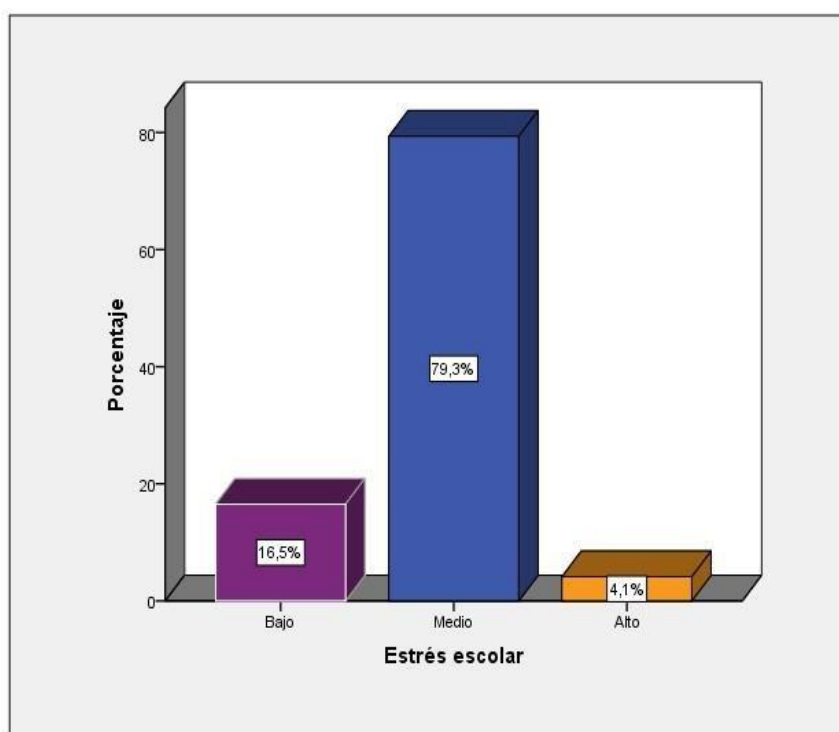


Figura 6. Estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita

Se observa en la tabla 6 y figura 6 que el 79,3% de los estudiantes presentan un nivel de estrés escolar regular, en el caso del 4,1% presenta un nivel alto de estrés y el 16,5% presenta un nivel bajo.

3.3 Análisis bivariado

Tabla 7

Hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de la IEP Santa Anita

| | | Estrés escolar | | | Total | |
|---------------------------|-----------|----------------|-------|-------|-------|--------|
| | | Bajo | Medio | Alto | | |
| <u>Hábitos de estudio</u> | Regular | Recuento | 9 | 64 | 4 | 77 |
| | | % del total | 7,4% | 52,9% | 3,3% | 63,6% |
| | Excelente | Recuento | 11 | 32 | 1 | 44 |
| | | % del total | 9,1% | 26,4% | 0,8% | 36,4% |
| Total | | Recuento | 20 | 96 | 5 | 121 |
| | | % del total | 16,5% | 79,3% | 4,1% | 100,0% |

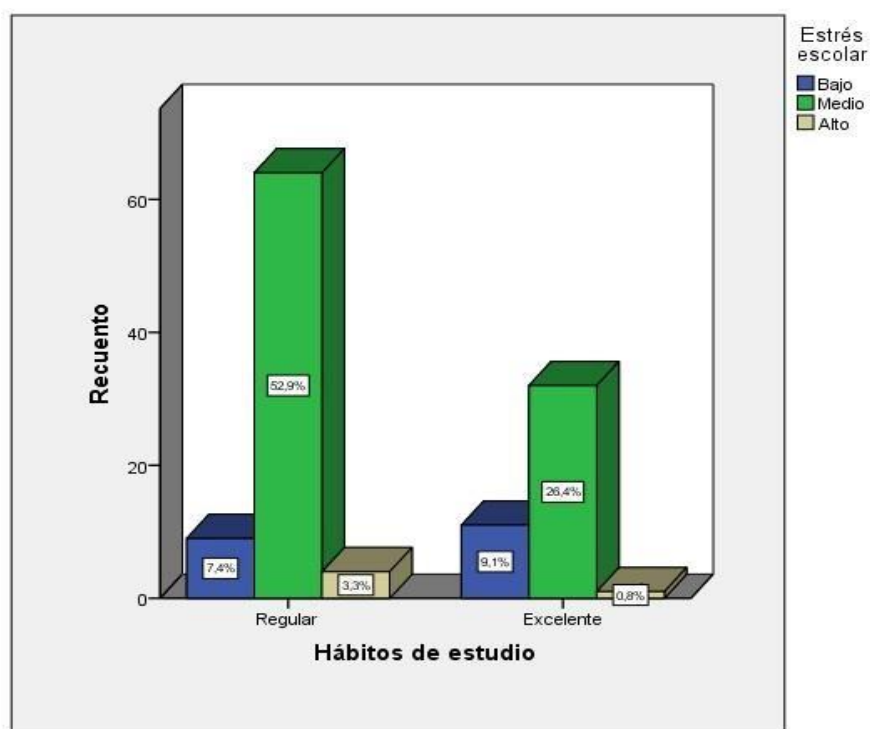


Figura 7. Hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita

Se observa en la tabla 7 y figura 7 que el 52,9% de los estudiantes que presenta un nivel regular en sus hábitos de estudios, presentan un nivel regular de estrés y en el caso del 26,4% de los estudiantes que presenta un nivel excelente en sus hábitos de estudios tienen un nivel medio de estrés.

Tabla 8

Condiciones físicas - ambientales y estrés escolar en estudiantes de la IEP Santa Anita

| | | Estrés escolar | | | Total | |
|----------------------------------|------------|----------------|-------|-------|--------|-------|
| | | Bajo | Medio | Alto | | |
| Condiciones física y ambientales | Deficiente | Recuento | 0 | 2 | 0 | 2 |
| | Regular | % del total | 0,0% | 1,7% | 0,0% | 1,7% |
| | | Recuento | 7 | 56 | 4 | 67 |
| | Excelente | % del total | 5,8% | 46,3% | 3,3% | 55,4% |
| | | Recuento | 13 | 38 | 1 | 52 |
| | Total | % del total | 10,7% | 31,4% | 0,8% | 43,0% |
| Recuento | | 20 | 96 | 5 | 121 | |
| % del total | | 16,5% | 79,3% | 4,1% | 100,0% | |

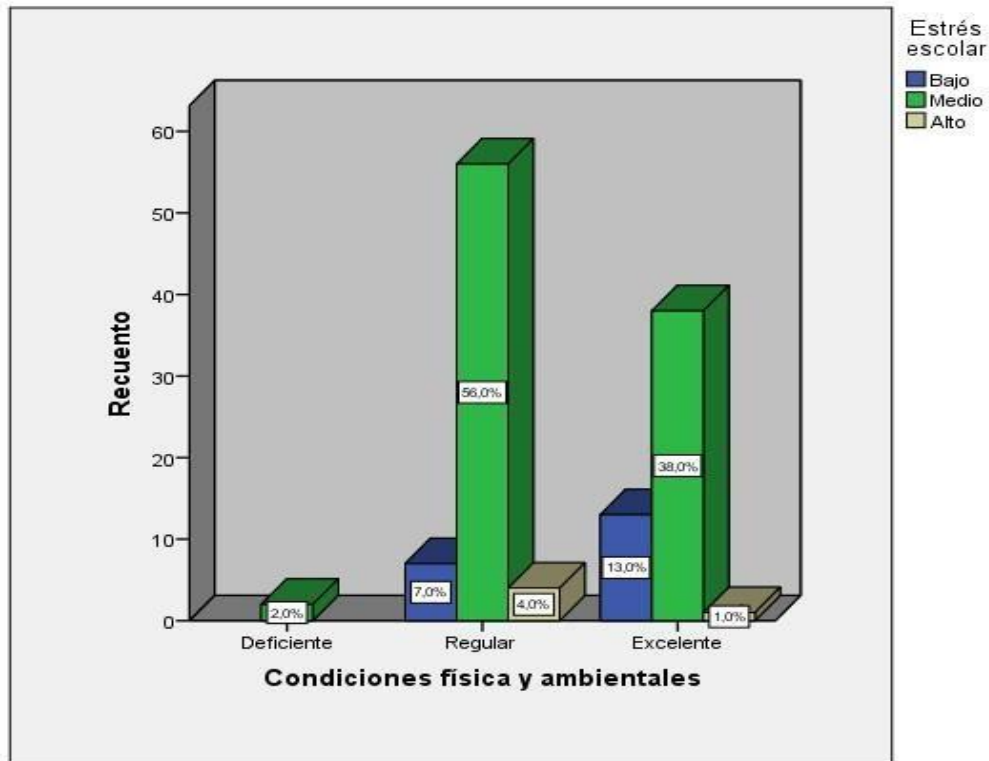


Figura 8. Condiciones físicas - ambientales y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita

Se observa en la tabla 8 y figura 8 que el 46,6% de los estudiantes que perciben un regular nivel en las condiciones físicas y ambientales presentan un nivel medio de estrés. En el caso del 31,4% de los estudiantes que perciben un excelente nivel en las condiciones físicas y ambientales presentan un nivel medio de estrés.

Tabla 9

Planificación y estructuración del tiempo y estrés escolar en estudiantes de la IEP Santa Anita

| | | Estrés escolar | | | Total | |
|---|-------------|----------------|-------|-------|--------|-------|
| | | Bajo | Medio | Alto | | |
| Planificación y estructuración del tiempo | Deficiente | Recuento | 4 | 13 | 1 | 18 |
| | | % del total | 3,3% | 10,7% | 0,8% | 14,9% |
| | Regular | Recuento | 14 | 70 | 3 | 87 |
| | | % del total | 11,6% | 57,9% | 2,5% | 71,9% |
| | Excelente | Recuento | 2 | 13 | 1 | 16 |
| | | % del total | 1,7% | 10,7% | 0,8% | 13,2% |
| Total | Recuento | 20 | 96 | 5 | 121 | |
| | % del total | 16,5% | 79,3% | 4,1% | 100,0% | |

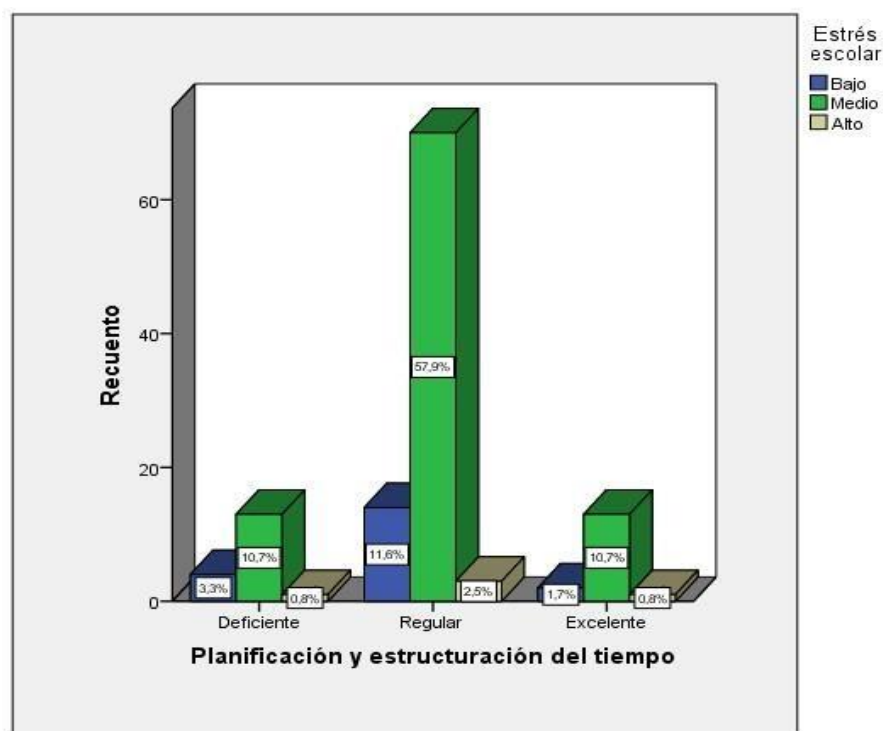


Figura 9. Planificación y estructuración del tiempo y Estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita

Se observa en la tabla 9 y figura 9 que el 57,9% de los estudiantes que perciben que la planificación y estructuración del tiempo se desarrolla en un nivel regular presentan un nivel regular en estrés. En el caso del 11,6% de los estudiantes que perciben que la planificación y estructuración del tiempo se desarrolla en un nivel regular presentan un bajo nivel de estrés.

Tabla 10

Conocimiento de las técnicas básicas y estrés escolar en estudiantes de la IEP Santa Anita

| | | Estrés escolar | | | Total | |
|--------------------------------------|-------------|----------------|-------|-------|--------|-------|
| | | Bajo | Medio | Alto | | |
| Conocimiento de las técnicas básicas | Deficiente | Recuento | 2 | 1 | 0 | 3 |
| | | % del total | 1,7% | 0,8% | 0,0% | 2,5% |
| | Regular | Recuento | 7 | 56 | 5 | 68 |
| | | % del total | 5,8% | 46,3% | 4,1% | 56,2% |
| | Excelente | Recuento | 11 | 39 | 0 | 50 |
| | | % del total | 9,1% | 32,2% | 0,0% | 41,3% |
| Total | | 20 | 96 | 5 | 121 | |
| | % del total | 16,5% | 79,3% | 4,1% | 100,0% | |

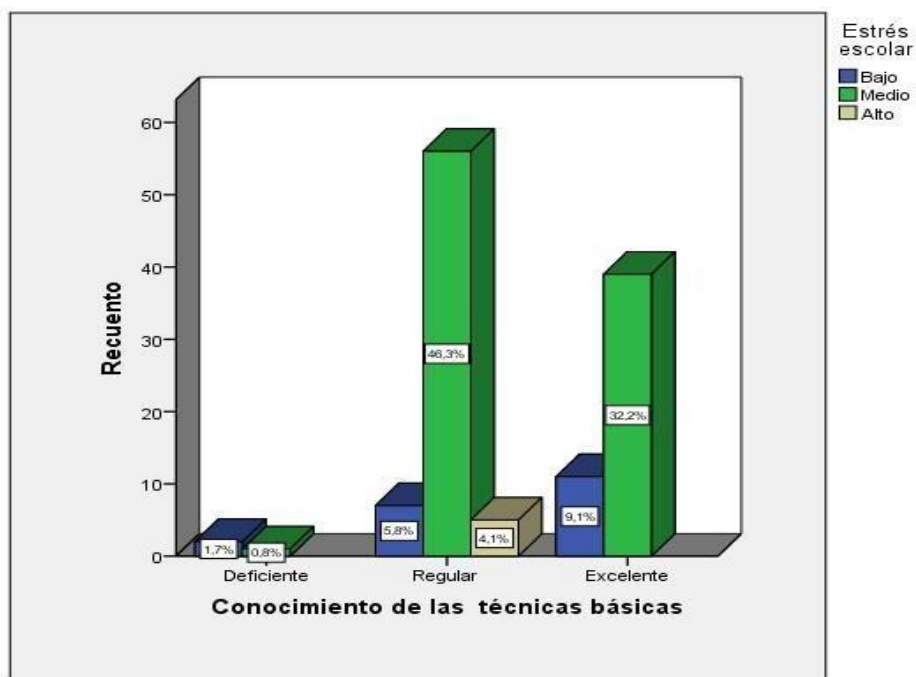


Figura 10. Conocimiento de las técnicas básicas y Estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita

Se observa en la tabla 10 y figura 10 que del 46,3% de los estudiantes que perciben que el conocimiento de las técnicas básicas para el estudio que manejan se desarrolla de manera regular presenta un nivel medio de estrés y en el caso del 32,2% de los estudiantes que perciben que el conocimiento de las técnicas básicas para el estudio que manejan se desarrolla de manera excelente

3.4 Prueba de normalidad

La muestra de 121 sujetos exigió el empleo de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov. Los valores sigs. asintót.(bilateral) de cada una de las dimensiones de la variable hábitos de estudio se encuentran distribuidos de manera no normal tomando en cuenta los valores obtenidos inferiores a 0.05, lo cual determina el empleo de la prueba de Rho Spearman para establecer su relación.

La prueba de normalidad de las variables dio valores sigs. asintót.(bilateral) que señalan una distribución normal al ser superiores a 0.05, lo cual determina el empleo de la prueba de Pearson para establecer la relación.

Tabla 11

Prueba de Normalidad

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | |
|---|---------------------------------|-----|-------|
| | Estadístico | gl | Sig. |
| Condiciones físicas y ambientales | ,087 | 121 | ,025 |
| Planificación y estructuración del Tiempo | ,106 | 121 | ,002 |
| Conocimiento de las técnicas básicas | ,140 | 121 | ,000 |
| Hábitos de estudio | ,080 | 121 | ,054 |
| Estrés escolar | ,045 | 121 | ,200* |

a. Corrección de la significación de Lilliefors

Los valores sigs. asintót.(bilateral) de cada una de las dimensiones de la variable hábitos de estudio se encuentran distribuidos de manera no normal tomando en cuenta los valores obtenidos inferiores a $p = 0.05$, lo cual determina el empleo de la prueba de Rho Spearman para establecer su relación.

La prueba de normalidad de las variables dio valores sigs. asintót.(bilateral) que señalan una distribución normal al ser superiores a $p = 0.05$, lo cual determina el empleo de la prueba de Pearson para establecer la relación.

3.3. Análisis de correlación

Correlación general

Tabla 12

Correlación de Pearson entre hábitos de estudio y estrés escolar

| | | Hábitos de estudio | Estrés escolar |
|--------------------|------------------------|--------------------|----------------|
| Hábitos de estudio | Correlación de Pearson | 1 | -,175 |
| | Sig. (bilateral) | | ,055 |
| | N | 121 | 121 |
| Estrés escolar | Correlación de Pearson | -,175 | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,055 | |
| | N | 121 | 121 |

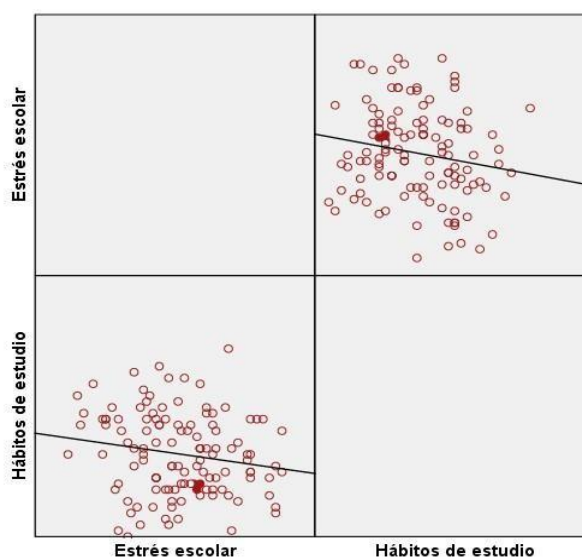


Figura 11. Correlación de Pearson entre hábitos de estudio y estrés escolar

Se observa en la tabla 12 y figura 11 que con el estudio se determinó que existe una correlación negativa baja y no significativa ($p = 0,055 > 0,05$; $r = -0,175$), por lo que se concluye que no existe relación entre hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita, 2019.

Análisis de correlación específica 1

Tabla 13

Correlación de Spearman entre condiciones físicas y ambientales y estrés escolar

| | | | Condiciones físicas y ambientales | Estrés escolar |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|----------------|
| Rho de Spearman | Condiciones físicas y ambientales | Coefficiente de correlación | 1,000 | -,251 |
| | | Sig. (bilateral) | - | ,006 |
| | | N | 121 | 121 |
| | Estrés escolar | Coefficiente de correlación | -,251 | 1,000 |
| | | Sig. (bilateral) | ,006 | - |
| | | N | 121 | 121 |

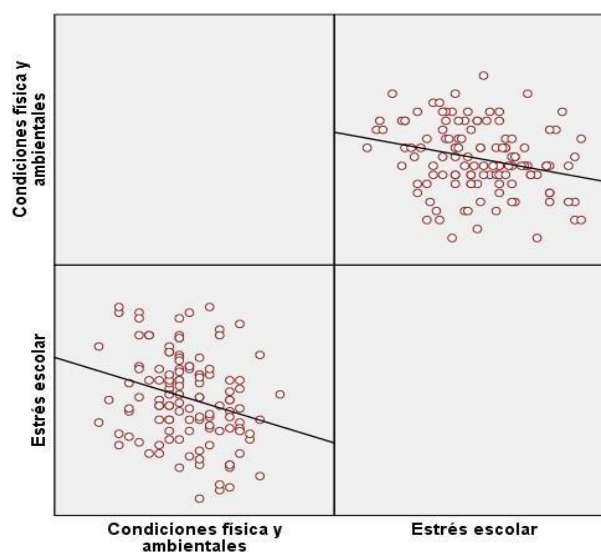


Figura 12. Correlación de Spearman entre condiciones físicas y ambientales y estrés escolar

Se observa en la tabla 13 y figura 12 que con el estudio se determinó que existe una correlación negativa baja y significativa ($p = 0,006 < 0,05$; $r = -0,251$), por lo que se concluye que no existe relación entre condiciones físicas y ambientales y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita, 2019.

Análisis de correlación específica 2

Tabla 14

Correlación de Spearman entre planificación y estructuración del tiempo y estrés escolar

| | | Planificación y estructuración del tiempo | Estrés escolar |
|-----------------|---|---|----------------|
| Rho de Spearman | Planificación y estructuración del tiempo | Coeficiente de correlación | 1,000 |
| | | Sig. (bilateral) | ,610 |
| | | N | 121 |
| | Estrés escolar | Coeficiente de correlación | -,047 |
| | | Sig. (bilateral) | ,610 |
| | | N | 121 |

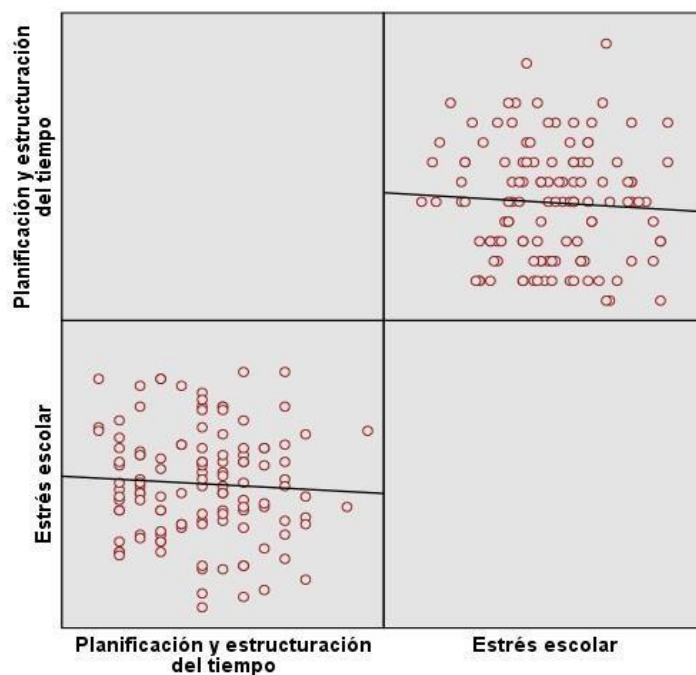


Figura 13. Correlación de Spearman entre planificación y estructuración del tiempo y estrés escolar

Se observa en la tabla 14 y figura 13 que con el estudio se determinó que existe una correlación negativa baja y no significativa ($p = 0,610 > 0,05$; $r = -0,047$), por lo que se concluye que no existe relación entre planificación y estructuración del tiempo y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita, 2019.

Análisis de correlación específica 3

Tabla 15

Correlación de Spearman entre conocimiento de las técnicas básicas y estrés escolar

| | | Conocimiento de las técnicas básicas | Estrés escolar |
|-----------------|--------------------------------------|--------------------------------------|----------------|
| Rho de Spearman | Conocimiento de las técnicas básicas | 1,000 | -,017 |
| | | Sig. (bilateral) | ,850 |
| | | N | 121 |
| | Estrés escolar | -,017 | 1,000 |
| | | Sig. (bilateral) | ,850 |
| | N | 121 | 121 |

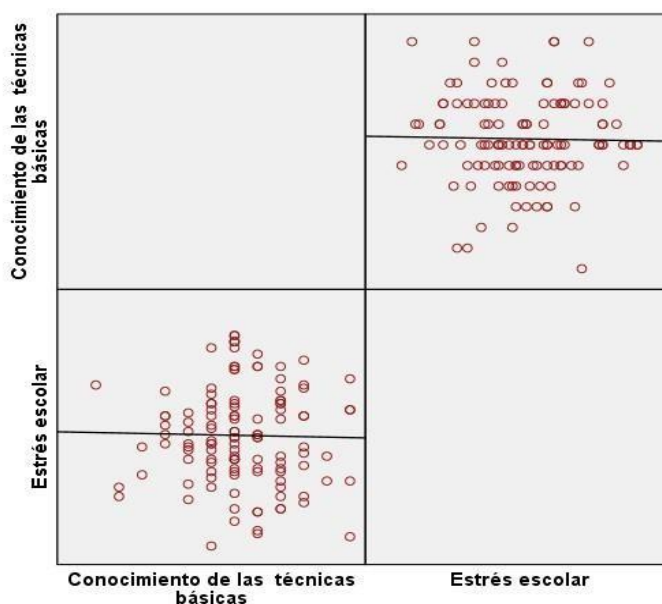


Figura 14. Correlación de Spearman entre conocimiento de las técnicas básicas y estrés escolar

Se observa en la tabla 15 y figura 14 que con el estudio se determinó que existe una correlación negativa baja y no significativa ($p = 0,850 > 0,05$; $r = -0,017$), por lo que se concluye que no existe relación entre conocimiento de las técnicas básicas y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita, 2019.

Tabla 16

Niveles y rangos de interpretación

| | Bajo | Medio | Alto |
|-----------------------|-------------|--------------|-------------|
| Estrés escolar | 33-76 | 77-121 | 122-165 |

| | Deficiente | Regular | Excelente |
|---------------------------|-------------------|----------------|------------------|
| Condiciones | 0-8 | 9-17 | 18-26 |
| Planificación | 0-4 | 5-11 | 12-16 |
| Conocimiento | 0-4 | 5-9 | 10-14 |
| Hábitos de estudio | 0-18 | 19-37 | 38-56 |

IV. Discusión

Los resultados obtenidos en la presente investigación señalan que existe una correlación negativa baja y no significativa ($p = 0,055$ $0,05$; $r = -0,175$), por lo que se concluye que no existe relación entre hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Santa Anita. Estos resultados difieren de otras investigaciones que sí han encontrado una relación significativa entre las mismas variables.

Escajadillo (2019) encuentra una relación significativa ($Rho = 0,840$) pero con la particularidad de relacionar las dimensiones del estrés con la variable hábitos de estudio. Si analizamos los resultados de Escajadillo podemos discrepar en la forma cómo relacionó las variables ya que no queda muy claro cómo las dimensiones del estrés pueden relacionarse con la variable hábitos de estudio. Otra discrepancia radica en que la relación encontrada es positiva, es decir, a mayor estrés mayor nivel de hábitos de estudio, lo cual es totalmente contrario a los resultados encontrados por Zárate, Soto, Martínez, Castro, García y López (2017) quienes concluyen que a menores hábitos de estudio mayor predisposición al estrés académico ($\chi^2 = 0,278$). En la misma línea, Duarte y Fernández (2015) señalan que enfoques profundos de aprendizaje pueden ser un factor protector del estrés académico.

La investigación practicada por Cusihualpa (2016) también encuentra relación entre las variables hábitos de estudio y estrés académico, pero relacionando las dimensiones de la primera con la variable estrés académico. Esta vez la relación se presenta como moderada y negativa ($r = -.51$, $p \leq 0.01$), pero genera dudas al presentar una significatividad común a sus variables y dimensiones, por otro lado, el nivel de significatividad $p \leq 0.01$ implicaría un tamaño mayor de la muestra. La metodología empleada es muy similar a la empleada en nuestra investigación y los resultados se acercan bastante a los que hemos encontrado. Concordamos con Cusihualpa en el sentido de relacionar las dimensiones de la variable hábitos de estudio con la variable estrés académico y no al revés. Reyes (2016) también encuentra que existe relación negativa y débil ($r = -0.282$) pero estadísticamente significativa ($p \leq 0.05$) entre estrés académico y estrategias de aprendizaje, lo que indica una ligera tendencia para establecer que a mayor estrés académico disminuyen las probabilidades de uso de estrategias de aprendizaje.

Los resultados obtenidos para la dimensión condiciones físicas y ambientales, correlación negativa baja y significativa ($p = 0,006 \leq 0,05$; $r = -0,251$), coinciden con los encontrados por Cusihualpa (2016) señalando para las condiciones ambientales de estudio ($r = -0,31$, $p \leq 0,01$), lo cual confirma la tendencia de relación negativa y débil, es decir, a mejores condiciones ambientales menos estrés escolar. Esta dimensión compromete también las condiciones físicas personales y la actitud hacia el estudio. Se hace evidente la necesidad de contar con un entorno fijo, aislado de ruidos, limpios y ordenados, entre otros, que estimulen el proceso de estudiar.

En cuanto a la dimensión planificación y estructuración el tiempo existe una correlación negativa baja y no significativa ($p = 0,610 > 0,05$; $r = -0,047$), por lo que se concluye que no existe relación entre planificación y estructuración del tiempo y estrés escolar. Similares resultados son encontrados por Cusihualpa (2016) y Reyes (2016). Es oportuno señalar la escasa consideración de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en los diversos instrumentos empleados para evaluar los hábitos de estudio teniendo en cuenta su presencia y trascendencia en el proceso de estudio, como también el riesgo de distorsionar el mismo si no se emplean de manera adecuada. Diversos instrumentos muy empleados como el inventario de hábitos de estudio CASM 85, el cuestionario de evaluación y diagnóstico de estrategias de aprendizaje CEDEA, y el mismo cuestionario de hábitos de estudio CHTE empleado en esta investigación, abordan de manera tangencial el uso y trascendencia de las TIC. En ese sentido el Ministerio de Educación (2016) advierte la necesidad y el desafío de enseñar en una sociedad de la información y el conocimiento donde el empleo de las TIC permitirá mejores estándares de calidad educativa.

Los resultados obtenidos para la dimensión conocimiento de las técnicas básicas señalan una correlación negativa baja y no significativa ($p = 0,850 > 0,05$; $r = -0,017$), por lo que se concluye que no existe relación entre conocimiento de las técnicas básicas y estrés escolar. Estos resultados se asocian a los porcentajes donde menos del 50% de la muestra estudiada conocen de manera regular las técnicas necesarias para desarrollar el proceso de estudio y enfrentarse a los exámenes. Como señala Castillo (2015) no debemos pasar por alto la naturaleza sistémica de los hábitos de estudio en donde la experiencia educativa a través de sus estrategias va desarrollando o formando los procesos necesarios para lograr los aprendizajes planificados. Porcentajes tan altos de desconocimiento de las técnicas básicas

para estudiar, siendo éstos imprescindibles para el desarrollo y mejoramiento del rendimiento académico, debe llamarnos a una reflexión que permita incorporar como objetivo transversal de los currículos de los diversos niveles educativos los contenidos y actividades necesarios para lograr competencia tan necesaria.

Al finalizar es necesario hacer una precisión terminológica, las diversas investigaciones que abordan el estrés en estudiantes establecen una distinción entre el estrés que sufren los alumnos de educación básica del que sufren los estudiantes de educación superior, por lo que en el caso de los primeros se le denomina estrés escolar (Witkin, 2000; Trianes, 2002), y en el caso de los segundos estrés académico (Muñoz, 2003); esta distinción se debe respetar porque de lo contrario podría distorsionar, por ejemplo, el manejo metodológico, ya que los instrumentos a emplear deberían tener un sesgo característico para cada nivel educativo. En esa necesidad la presente investigación previó la adaptación del inventario SISCO de estrés académico al nivel secundario mediante un estudio piloto. Las investigaciones revisadas que emplean como instrumento el inventario SISCO y otros como el Cuestionario de estrés académico CEA, no toman en cuenta la necesidad de adaptar los instrumentos, siendo necesario que lo hagan entendiendo que estos instrumentos han sido contruidos y formulados empleando muestras de estudiantes del nivel superior en su mayoría (Barraza, 2018). El Perú es uno de los países en Latinoamérica que ha investigado en mayor cantidad el estrés académico empleando el SISCO, desde el año 2011 al 2018 se ha realizado 24 investigaciones empleando muestras de los niveles educativos secundario y superior. El autor del instrumento manifiesta que falta aún finiquitar la conceptualización del estrés y la existencia de una gran variedad de instrumentos para su medición denotan la gran cantidad de perspectivas teóricas sobre el tema.

V. Conclusiones

Primera

Existe una correlación negativa baja y no significativa entre hábitos de estudio y estrés escolar ($p = 0,055 \geq 0,05$; $r = -0,175$) en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Santa Anita, 2019.

Segunda

Existe una correlación negativa baja y significativa entre condiciones físicas y ambientales con estrés escolar ($p = 0,006 \leq 0,05$; $r = -0,251$), en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Santa Anita, 2019.

Tercera

Existe una correlación negativa baja y no significativa entre planificación y estructuración del tiempo y estrés escolar ($p = 0,610 \geq 0,05$; $r = -0,047$), en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Santa Anita, 2019.

Cuarta

Existe una correlación negativa baja y no significativa entre conocimiento de las técnicas básicas y estrés escolar ($p = 0,850 \geq 0,05$; $r = -0,017$), en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Santa Anita, 2019.

VI. Recomendaciones

Incluir en la propuesta educativa de la institución la práctica de hábitos de estudio como eje transversal en todos sus niveles.

Mejorar las condiciones de salud de los estudiantes como también los ambientes de estudio empleados.

Si bien los resultados obtenidos en la dimensión entre planificación y estructuración del tiempo son bajos y no significativos se recomienda evaluar la efectividad del horario propuesto para los estudiantes de 4to y 5to de secundaria.

Se recomienda que en próximas investigaciones se considere adaptar los instrumentos al nivel educativo en el que se está investigando.

Se recomienda complementar los instrumentos que evalúan hábitos de estudio incluyendo la dimensión de tecnología y comunicación (TIC) como parte del proceso de estudiar.

Observar los niveles de significación que se emplean al diseñar la metodología.

Referencias

- Acosta, M., De la Roca, J., Zavala, A., Rivera, A., Reyes, V. (2018). Stress in High School Students: A Descriptive Study. *Journal of Cognitive Behavioral Therapy* - 1(1):1-10.
- Ahumada, B., Henríquez, C., Maureira, F. & Ruiz, V. (2013). *Estrés estudiantil un estudio desde la mirada cualitativa*. Recuperado de <http://www.ubiobio.cl/miweb/webfile/media/357/Articulos/Art%C3%ADculo-%20Estr%C3%A9s%20Estudiantil.pdf>
- Álvarez, M y Fernández, R. (2015). *Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio*. Madrid: TEA
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9. (3), 110-129.
- (2019). *INVENTARIO SISCO SV-21. Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/331906816_INVENTARIO_SISCO_SV-21_Inventario_SISTemico_COgnoscitivista_para_el_estudio_del_estres_academico_Segunda_version_de_21_items
- Bedolla, R. (2018). Programa educativo de técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior. *Revista Iberoamericana de Educación / Revista Ibero-americana de Educação* vol. 76, núm. 2 [(2018/05/30), pp. 73-94, ISSN: 1022-6508 / ISSN: 1681-5653 Organización de Estados Iberoamericanos (OEI/CAEU) / Organização dos Estados Iberoamericanos (OEI/CAEU)
- Barrena, J. y Molina, M. A. (2010). *Didáctica de técnicas de estudio y desarrollo emocional*. México: Trances.
- Castillo, S. V. (2015). *Hábitos de estudio en estudiantes de bibliotecología*. México: Códices.
- Castro, M. (2005). *La investigación del entorno natural. Una estrategia didáctica para la enseñanza-aprendizaje de las ciencias naturales*. Colombia: Universidad Pedagógica Nacional.

- Cambrón, J. E., Chávez, J. K. y Llamas, D. U. (2016). *Dónde, cuándo y cómo estudiar: la vigencia del diagnóstico sobre técnicas y hábitos de estudio en universitarios*. México: U. Michioacán.
- Capdevila, A. y Bellmunt, H. (2016). Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del adolescente: diferencias por género. *Educatio Siglo XXI*, Vol. 34 nº 1 • 2016, pp. 157-172 <http://dx.doi.org/10.6018/j/253261>
- Carden. L. & Wood, W. (2018). *Habit formation and change*. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.12.009>
- Carrasco, S. (2015). *Metodología de la investigación: pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación*. Lima: Edit. San Marcos.
- Consejo Nacional de Educación. (2018). *Proyecto educativo nacional al 2021: Balance y recomendaciones 2017-2018*. Lima: Gráfica Esbella Quijano S.R.L.
- Cusihualpa, J. (2016). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes universitarios. Recuperado de <http://repositorio.uap.edu.pe/handle/uap/3920>
- Del Riego, J. (2017). *Técnicas de estudio*. España: Editorial Vértice.
- Duarte, E. y Fernández- Castillo, E. (2016). *Relación entre los enfoques de aprendizaje y el estrés académico en estudiantes universitarios*. Recuperado de <https://www.acupsi.org/numero/18/vol-3-nm-8-2015.html>
- Enríquez, M. F. (2013). Hábitos y técnicas de estudio en la Universidad Mariana. *Revista UNIMAR*, 31(2), p. 89.
- Elizondo, I. (2000). *Propuesta para planear estrategias didácticas en el proceso enseñanza aprendizaje*. Tesis para obtener el grado de maestría en la enseñanza de las ciencias con especialidad en Biología. Universidad Autónoma de Nuevo León. p.22. 5(5): 1-14.
- Escajadillo, A. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/31690>

- Garbanzo-Vargas, G. (2016). Desarrollo organizacional y los procesos de cambio en las instituciones educativas, un reto de la gestión de la educación. *Educación*, vol. 40, núm. 1, enero-junio, 2016, pp. 67-87 Universidad de Costa Rica San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica.
- Goodman, R. D., Miller, M. D., & West-Olatunji, C. A. (2012). Traumatic stress, socioeconomic status, and academic achievement among primary school students. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(3), 252-259. <http://dx.doi.org/10.1037/a0024912>
- Guirao, P. (2013). *Técnicas y hábitos de estudio de la asignatura de historia en secundaria y bachillerato*. México: GeoGraphos.
- Gutiérrez, A. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *QUIPUKAMAYOC Revista de la Facultad de Ciencias Contables* Vol. 24 N.º 45 A pp. 23-28 (2016) UNMSM, Lima – Perú ISSN: 1560-9103. ISSN: 1609-8196 (versión electrónica).
- Hernández, S., Fernández C. y Baptista L. (2018). *Metodología de la investigación*. México: Editorial Mc Graw Hill.
- I.E. Santa Anita. (2018). *Proyecto educativo institucional*. Lima: Iesa.
- INEI. (2017). *Censos nacionales 2017*. Recuperado de <https://www1.inei.gob.pe/prensa/noticias/inei-difunde-base-de-datos-de-los-censos-nacionales-2017-y-el-perfil-sociodemografico-del-peru-10935/>
- Jiao, Q. & Onwuegbuzie, A. (2001), "Library anxiety and characteristic strengths and weaknesses of graduate students' study habits", *Library Review*, Vol. 50 No. 2, pp. 73-80. <https://doi.org/10.1108/00242530110381118>
- Knowlton, B. & Diedrichsen, J. (2018). Current Opinion in Behavioral Sciences: Habits and skills. Recuperado de <https://plu.mx/plum/a/?doi=10.1016/j.cobeha.2018.02.009&theme=plum-sciencedirect-theme&hideUsage=true>
- Kreuz, A., Casas, C., Aguilar, I. y Carbó, M. (2006). *La convivencia escolar desde el enfoque sistémico. El niño en la encrucijada entre sociedad, familia y escuela*. Recuperado de <http://www.informaciopsicologica.info/OJSmottif/index.php/leonardo/article/view/169/133>

- Levy, S. (2017). *Problemas escolares en adolescentes*. USA: Harvard Medical School
- Menaga, S. y Chandrasekaran, V. (2014). A study on academic stress of higher secondary school Students. Recuperado de https://www.academia.edu/10202649/A_STUDY_ON_ACADEMIC_STRESS_OF_HIGHER_SECONDARY_SCHOOL_STUDENTS
- MINEDU, (2018). *Resultados del informe PISA*. Recuperado de <http://umc.minedu.gob.pe/pisa-2018/>
- (2016). *Competencias y estándares TIC*. Recuperado de <http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/4757/Competencias%20y%20est%c3%a1ndares%20TIC%20desde%20la%20dimensi%c3%b3n%20pedag%c3%b3gica%20una%20perspectiva%20desde%20los%20niveles%20de%20apropiaci%c3%b3n%20de%20las%20TIC%20en%20la%20pr%c3%a1ctica%20educativa%20docente.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mondragón, C., Cardoso, D. & Bobadilla, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(15), 661-685. <https://dx.doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>
- Ortega, V. (2012). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del Callao*. Lima: Usil.
- Regehr, C., Glancy, D., Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2012.11.026>
- Reyes, D. (2017). *Estrés académico y estrategias de aprendizaje en estudiantes del 4° y 5° grado del nivel secundario de la I.E. Pedro Gálvez Egúzquiza – Lima, 2016*. Recuperado de http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1149/T_MAESTR%c3%8dA%20EN%20INVESTIGACI%c3%93N%20Y%20DOCENCIA%20UNIVERSITARIA_08130324_REYES_CALLAHUACHO_DAVID%20TITO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Romero, M. (2018). *Principios del modelo sistémico*. Recuperado de <https://medium.com/teor%C3%ADas-y-sistemas-psicoterap%C3%A9uticas-2018-1/11-principios-del-enfoque-sist%C3%A9mico-bbabe1375bad>

- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima: Edit. Visión.
- Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima: Bussiness Support Aneth S.R.L.
- Sebastián, A., Ballesteros, B., y Sánchez, M. (2012). *Técnicas de estudio*. Recuperado de http://qinnova.uned.es/archivos_publicos/qweb_paginas/3439/tecnicasdeestudio.pdf
- Sebastiani, K. (2017). *Relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de psicología*. Lima: USP.
- Serrano, C. (2016). *Fiabilidad y validez del informe PISA*. Recuperado de <https://carlaserrano.es/2016/12/15/fiabilidad-y-validez-del-informe-pisa/>
- Silvestre, I. y Huamán, C. (2019). *Pasos para elaborar la investigación y la redacción de la tesis universitaria*. Lima: Editorial San Marcos.
- Soto, R. (2014). *La tesis de maestría y doctorado*. Lima: Diograf.
- Subramani, C. y Kadiravan, S. (2017). Academic stress and mental health among high school students. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/321572693_Academic_Stress_and_Mental_Health_Among_High_School_Students/link/5a277809a6fdcc8e866e6419/download
- Tamayo, M. (2017). *El proceso de la investigación científica*. México: Limusa.
- Valero, M.C. (2011). *Técnicas de Estudio*. Recuperado de <http://www.claseshistoria.com/revista/index.html>
- Zárate, E., Soto, G., Martínez, G., Castro, L., García, A. & López, M.. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322018000300007&lng=es&tlng=es.

ANEXOS

Matriz de consistencia

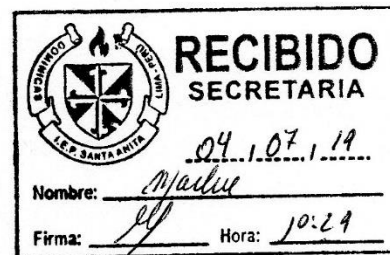
| TÍTULO : Hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita, 2019. | | | | | | |
|---|--|--|--|--|---------------------------|--|
| AUTOR : Br. Emilio Alejandro Cueva Solís | | | | | | |
| Problema | Objetivos | Variables e indicadores | | | | |
| <p>Problema General:</p> <p>¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y el estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E. Santa Anita, 2019?</p> <p>Problemas Específicos:</p> <p>¿Cuál es la relación entre condiciones físicas y ambientales y el estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E. Santa Anita, 2019?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la planificación y estructuración del tiempo con el estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E. Santa Anita, 2019?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el conocimiento de las técnicas básicas de estudio y el estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E. Santa Anita, 2019?</p> | <p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la relación entre los Hábitos de Estudio y el Estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E. Santa Anita, 2019. Objetivos específicos:</p> <p>Determinar la relación entre condiciones físicas y ambientales y el estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E. Santa Anita, 2019.</p> <p>Determinar la relación entre la planificación y estructuración del tiempo con el estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E. Santa Anita, 2019.</p> <p>Determinar la relación entre el conocimiento de las técnicas básicas de estudio y el estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E. Santa Anita, 2019.</p> | Variable 1: Hábitos de estudio | | | | |
| | | Dimensiones | Indicadores | Ítems | Escala de | Niveles y rangos |
| | | Condiciones físicas y ambientales. | Lugar de estudio. | 2,9,16,25,29, 35,38,43,45,47 | Adecuado (1) | 0 – 18 DEFICIENTE 19 – 37 REGULAR 38 - 56 EXCELENTE |
| | | | Estado físico. | 3,11,18, 26,33,53 | | |
| | | | Actitud general hacia el estudio. | 1,6,,8,15, 22,24,32, 42,46,52 | | |
| | | Planificación y estructuración del tiempo | Plan de trabajo | 4,12,19,27,34, 36,40,44,48,54. | Inadecuado (0) | |
| | | | Trabajo efectivo. | 10,20,30, 39,50,56 | | |
| | | Conocimiento de las técnicas básicas de | Técnicas de estudio. | 5,13,17,21,28, 37,41,49,51 | | |
| | | | Exámenes y ejercicios | 7,14,23,31,55. | | |
| | | Variable 2: Estrés escolar | | | | |
| Dimensiones | Indicadores | Ítems | Escala de | Niveles y rangos | | |
| Intensidad | Dificultad para desarrollar el proceso de estudio. | 1 | 1 nunca, 2 rara vez, 3 algunas veces, 4 casi siempre, 5 siempre. | 33 - 76 LEVE 77 - 121 MODERADO 122 - 165 PROFUNDO | | |
| Estresores | -Competencia con compañeros -Carga de tareas y trabajos escolares. -Características personales del profesor. -Frecuencia de evaluaciones. -Tipos de trabajos solicitados. -Nivel te entendimiento -Participación en clase -Obligación a postular | (2,3,4,5,6,7,8,9) | | | | |
| Síntomas | Físico: -Sudoración -Cefalea | (10,11,12,13,14,15) | | | | |

| | | | | | |
|--|---|---|---------------------|--|--|
| | | <p>-Alopecia -Dolor muscular -Rosácea -Trastornos gástricos</p> <p>Psicológico: -Trastorno de memoria -Trastorno de sueño -Sensación de tristeza -Nivel de ansiedad -Nivel de depresión -Estado de ansiedad -Dificultad de concentración</p> <p>Comportamental: -Mal humor -Estado de irritabilidad -Trastorno alimentario -Actitud conflictiva -Mutismo y aislamiento -Irresponsabilidad académica -Uso de tecnología -Uso excesivo de celular y redes sociales.</p> <p>-Empleo de técnicas de relajación y respiración -Organización adecuada de la información. -Empleo de pausa activa. -Establece relaciones de tutoría. -Conducta asertiva -Participa manera activa en el desarrollo de su vida espiritual.</p> | (16,17,18,19,20,21) | | |
| | | Estrategias de aprendizaje | (22,23,24,25,26,27) | | |
| | | | (28,29,30,31,32,33) | | |
| Nivel - diseño de investigación | Población y muestra | Estadística a utilizar | | | |
| <p>Nivel: Básica No experimental</p> <p>Método: Hipotético deductivo</p> | <p>Población: Estudiantes de 4to y 5to de secundaria (121)</p> <p>Tipo de muestreo: Muestreo tipo censo.</p> <p>Tamaño de muestra: 121 alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita, 2019.</p> | <p>DESCRIPTIVA: Sumatoria Media Desviación estándar Tablas Correlación</p> <p>Frecuencias</p> <p>INFERENCIAL: Análisis de relaciones.</p> | | | |

Santa Anita, 4 de julio de 2019.

Sor Mirian Quintana Rubio

Directora I.E. Santa Anita



Estimada Directora

Reciba un cordial saludo de Luz y Verdad y a la vez comunicarle que por motivos académicos necesito aplicar una encuesta relacionada a los **Hábitos de estudio y Estrés escolar** a los estudiantes del 4to y 5to de secundaria motivo por el cual solicito la autorización correspondiente para la aplicación del instrumento señalado. Debo indicar, además, que los resultados serán informados a su despacho con la finalidad de conocer las características de los alumnos en relación a los temas de la encuesta.

Atentamente,



Ps. Emilio Alejandro Cueva Solís

Psicólogo Secundaria



Colegio
SANTA ANITA
Dominicas de la Inmaculada Concepción
Lima - Perú

La que suscribe, directora de la I.E. "Santa Anita" expide la presente:

CONSTANCIA

Que se ha desarrollado el trabajo de investigación titulado **Hábitos de estudio y estrés escolar**. Por lo que se ha aplicado dos encuestas entre los estudiantes del cuarto y quinto grado del nivel secundaria en el mes de junio del presente año.

Se expide la presente para los fines que se estimen convenientes.

Santa Anita, 10 de julio de 2019




Sor Mirian Quintana Rubio
Directora

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor: Dr. Eduard Manuel Quintana Rubio

Presente

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO**

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Posgrado en MAESTRÍA EN EDUCACIÓN con mención Psicología Educativa de la UCV, en la sede Los Olivos, requiero validar los instrumentos con lo cual recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de Maestro.

El título del Proyecto de investigación es: ***"Hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita, 2019"***

Y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención he considerado conveniente recurrir a usted ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación que hacemos llegar contiene:

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

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Emilio Alejandro Cueva Solís
DNI 08066564



DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE

Variable : Estrés escolar

Proceso sistémico, considerado adaptativo y esencialmente psicológico, presentándose cuando el alumno es sometido dentro de contextos escolares, a una serie de estímulos o estresores(input); los cuales provocan una situación estresante o desequilibrio sistémico la cual se presenta con una serie de indicadores del desequilibrio, lo cual obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento. (Barraza, 2007)

Dimensiones de la variable Estrés escolar:

Estresores: Demandas a las que está sometido el individuo y que pueden convertirse en estresores; los cuales pueden ser físicos, sociales y psicológicos. Se presentan como una amenaza a la integridad vital.

Síntomas: La situación estresante (desequilibrio sistémico) se manifiesta en los alumnos a través de una serie de indicadores que se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente en cantidad y variedad, por cada persona. Estos indicadores se clasifican en : físicos, psicológicos y comportamentales.

Estrategias de afrontamiento: Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y /o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

| VARIABLE | DIMENSIÓN | DEFINICIÓN | INDICADOR | ITEMS | VALORES | RANGOS Y NIVELES |
|--|---|--|---|----------------------|--|---|
| ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO) Proceso sistémico, considerado adaptativo y esencialmente psicológico, presentándose cuando el alumno es sometido dentro de contextos escolares, a una serie de estímulos o estresores (input); los cuales provocan una situación estresante o desequilibrio sistémico la cual se presenta con una serie de indicadores del desequilibrio, lo cual obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento. (Barraza, 2007) | INTENSIDAD | Grado de interferencia de los síntomas durante el proceso. | Dificultad para desarrollar el proceso de estudio. | (1) | 1 nunca, 2 rara vez, 3 algunas veces, 4 casi siempre, 5 siempre. | 0 - 33 LEVE 34 - 66 MODERADO 67 - 100 PROFUNDO |
| | ESTRESORES | Demandas a las que está sometido el individuo y que pueden convertirse en estresores; los cuales pueden ser físicos, sociales y psicológicos. Se presentan como una amenaza a la integridad vital | -Competencia con compañeros -Carga de tareas y trabajos escolares. -Características personales del profesor. -Frecuencia de evaluaciones. -Tipos de trabajos solicitados. -Nivel de entendimiento -Participación en clase -Obligación a postular | (2,3,4,5, 6,7,8,9) | | |
| | SÍNTOMAS | La situación estresante (desequilibrio sistémico se manifiesta en los alumnos a través de una serie de indicadores que se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va hacer manifestado de manera diferente en cantidad y variedad, por cada persona. estos indicadores se clasifican en : físico, psicológicos y comportamentales | Físico: -Sudoración -Cefalea -Alopecia -Dolor muscular -Rosácea -Trastornos gástricos | (10,11,12, 13,14,15) | | |
| | Psicológico: -Trastorno de memoria -Trastorno de sueño -Sensación de tristeza -Nivel de ansiedad -Nivel de depresión -Estado de ansiedad -Dificultad de concentración | | (16,17,18, 19,20,21) | | | |
| Comportamental: - Mal humor - Estado de irritabilidad - Trastorno alimentario - Actitud conflictiva - Mutismo y aislamiento - Irresponsabilidad académica - Uso de tecnología - Uso excesivo de celular l y redes sociales. | (22,23,24, 25,26,27) | | | | | |
| ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO | Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y /o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo | -Empleo de técnicas de relajación y respiración -Organización adecuando de la información. -Empleo de pausa activa. -Establece relaciones de tutoría. -Conducta asertiva -Participa manera activa en el desarrollo de su vida espiritual. | (28,29,30, 31,32,33) | | | |

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTRÉS ESCOLAR

| N° | DIMENSIONES / items | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|----|---|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|-------------|
| | | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| | ESTRESORES | | | | | | | |
| 1 | Competir con los compañeros del salón | ✓ | | ✓ | | | | |
| 2 | Demasiadas tareas y trabajos escolares | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 3 | La personalidad y el carácter del profesor | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 4 | Las frecuentes evaluaciones del profesor (exámenes, ensayos, proyectos, etc.) | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 5 | El tipo de trabajos que piden los profesores (ensayos, mapas conceptuales, fichas de trabajo, etc.) | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 6 | No entender los temas que se desarrollan en clase | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 7 | Participar en las clases (responder a preguntas, exponer, etc.) | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 8 | Tener que postular a la universidad | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| | SÍNTOMAS | | | | | | | |
| 9 | Sudoración excesiva | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 10 | Dolor de cabeza | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 11 | Caída de cabello | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 12 | Dolor muscular | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 13 | Manchas en la piel | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 14 | Problemas digestivos | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 15 | Problemas para memorizar la información | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 16 | Trastornos del sueño (somnia, pesadillas, insomnio) | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 17 | Sentimiento de tristeza | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 18 | Ansiedad, desesperación | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 19 | Depresión, decaimiento | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 20 | Dificultad de concentración | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
| 21 | Permanente mal humor | ✓ | | | | | |
| 22 | Comer en mayor o menor grado | ✓ | | | | | |
| 23 | Enfrentamiento y polemizar | ✓ | | | | | |
| 24 | Mutismo y aislamiento | ✓ | | | | | |
| 25 | Abandono de responsabilidades académicas | ✓ | | | | | |
| 26 | Empleo de celular y redes sociales | ✓ | | | | | |
| | ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO | | | | | | |
| 27 | Relajación y respiración profunda | ✓ | | | | | |
| 28 | Organizar mejor la información | ✓ | | | | | |
| 29 | Establecer pausas y descanso | ✓ | | | | | |
| 30 | Conversar y compartir el problema | ✓ | | | | | |
| 31 | Actuar de manera asertiva | ✓ | | | | | |
| 32 | Fortalecer su vida espiritual (oraciones, asistencia a misa) | ✓ | | | | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. QUINTANA RUBIO, Eduard Manuel DNI: 27418306

Especialidad del validador: Educación.

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

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

6 de julio de 2019



Eduard Manuel Quintana Rubio
 Dr. Educación



CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor: Mg. Leonardo Fuerte Montaña

Presente

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO**

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Posgrado en MAESTRÍA EN EDUCACIÓN con mención Psicología Educativa de la UCV, en la sede Los Olivos, requiero validar los instrumentos con lo cual recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de Maestro.

El título del Proyecto de investigación es: ***“Hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita, 2019”***

Y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención he considerado conveniente recurrir a usted ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación que hacemos llegar contiene:

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

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,

Emilio Alejandro Cueva Solís
DNI 08066564

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE

Variable : Estrés escolar

Proceso sistémico, considerado adaptativo y esencialmente psicológico, presentándose cuando el alumno es sometido dentro de contextos escolares, a una serie de estímulos o estresores(input); los cuales provocan una situación estresante o desequilibrio sistémico la cual se presenta con una serie de indicadores del desequilibrio, lo cual obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento. (Barraza, 2007)

Dimensiones de la variable Estrés escolar:

Estresores: Demandas a las que está sometido el individuo y que pueden convertirse en estresores; los cuales pueden ser físicos, sociales y psicológicos. Se presentan como una amenaza a la integridad vital.

Síntomas: La situación estresante (desequilibrio sistémico) se manifiesta en los alumnos a través de una serie de indicadores que se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente en cantidad y variedad, por cada persona. Estos indicadores se clasifican en : físicos, psicológicos y comportamentales.

Estrategias de afrontamiento: Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y /o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

| VARIABLE | DIMENSIÓN | DEFINICIÓN | INDICADOR | ITEMS | VALORES | RANGOS Y NIVELES |
|--|---|--|---|----------------------|--|---|
| ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO) Proceso sistémico, considerado adaptativo y esencialmente psicológico, presentándose cuando el alumno es sometido dentro de contextos escolares, a una serie de estímulos o estresores (input); los cuales provocan una situación estresante o desequilibrio sistémico la cual se presenta con una serie de indicadores del desequilibrio, lo cual obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento. (Barraza, 2007) | INTENSIDAD | Grado de interferencia de los síntomas durante el proceso. | Dificultad para desarrollar el proceso de estudio. | (1) | 1 nunca, 2 rara vez, 3 algunas veces, 4 casi siempre, 5 siempre. | 0 - 33 LEVE 34 - 66 MODERADO 67 - 100 PROFUNDO |
| | ESTRESORES | Demandas a las que está sometido el individuo y que pueden convertirse en estresores; los cuales pueden ser físicos, sociales y psicológicos. Se presentan como una amenaza a la integridad vital | -Competencia con compañeros -Carga de tareas y trabajos escolares. -Características personales del profesor. -Frecuencia de evaluaciones. -Tipos de trabajos solicitados. -Nivel de entendimiento -Participación en clase -Obligación a postular | (2,3,4,5, 6,7,8,9) | | |
| | SÍNTOMAS | La situación estresante (desequilibrio sistémico se manifiesta en los alumnos a través de una serie de indicadores que se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va hacer manifestado de manera diferente en cantidad y variedad, por cada persona. estos indicadores se clasifican en : físico, psicológicos y comportamentales | Físico: -Sudoración -Cefalea -Alopecia -Dolor muscular -Rosácea -Trastornos gástricos | (10,11,12, 13,14,15) | | |
| | | | Psicológico: -Trastorno de memoria -Trastorno de sueño -Sensación de tristeza -Nivel de ansiedad -Nivel de depresión -Estado de ansiedad -Dificultad de concentración | (16,17,18, 19,20,21) | | |
| Comportamental: - Mal humor - Estado de irritabilidad - Trastorno alimentario - Actitud conflictiva - Mutismo y aislamiento - Irresponsabilidad académica - Uso de tecnología - Uso excesivo de celular I y redes sociales. | | | (22,23,24, 25,26,27) | | | |
| ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO | Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y /o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo | -Empleo de técnicas de relajación y respiración -Organización adecuado de la información. -Empleo de pausa activa. -Establece relaciones de tutoría. -Conducta asertiva -Participa manera activa en el desarrollo de su vida espiritual. | (28,29,30, 31,32,33) | | | |

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTRÉS ESCOLAR

| N° | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|----|---|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|-------------|
| | | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| | ESTRESORES | | | | | | | |
| 1 | Competir con los compañeros del salón | ✓ | | ✓ | | | | |
| 2 | Demasiadas tareas y trabajos escolares | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 3 | La personalidad y el carácter del profesor | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 4 | Las frecuentes evaluaciones del profesor (exámenes, ensayos, proyectos, etc.) | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 5 | El tipo de trabajos que piden los profesores (ensayos, mapas conceptuales, fichas de trabajo, etc.) | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 6 | No entender los temas que se desarrollan en clase | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 7 | Participar en las clases (responder a preguntas, exponer, etc.) | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 8 | Tener que postular a la universidad | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| | SÍNTOMAS | | | | | | | |
| 9 | Sudoración excesiva | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 10 | Dolor de cabeza | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 11 | Caída de cabello | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 12 | Dolor muscular | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 13 | Manchas en la piel | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 14 | Problemas digestivos | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 15 | Problemas para memorizar la información | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 16 | Trastornos del sueño (somnia, pesadillas, insomnio) | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 17 | Sentimiento de tristeza | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 18 | Ansiedad, desesperación | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 19 | Depresión, decaimiento | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 20 | Dificultad de concentración | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|
| 21 | Permanente mal humor | ✓ | | | | ✓ |
| 22 | Comer en mayor o menor grado | ✓ | | | | ✓ |
| 23 | Enfrentamiento y polemizar | ✓ | | | | ✓ |
| 24 | Mutismo y aislamiento | ✓ | | | | ✓ |
| 25 | Abandono de responsabilidades académicas | ✓ | | | | ✓ |
| 26 | Empleo de celular y redes sociales | ✓ | | | | ✓ |
| | ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO | | | | | |
| 27 | Relajación y respiración profunda | ✓ | | | | ✓ |
| 28 | Organizar mejor la información | ✓ | | | | ✓ |
| 29 | Establecer pausas y descanso | ✓ | | | | ✓ |
| 30 | Conversar y compartir el problema | ✓ | | | | ✓ |
| 31 | Actuar de manera asertiva | ✓ | | | | ✓ |
| 32 | Fortalecer su vida espiritual (oraciones, asistencia a misa) | ✓ | | | | ✓ |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. QUINTANA RUBIO, Eduard Manuel DNI: 27418306

Especialidad del validador: Educación.

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

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

6 de julio de 2019



Eduard Manuel Quintana Rubio
Dr. Educación

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor: Mg. Leonardo Fuerte Montaña

Presente

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO**

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Posgrado en MAESTRÍA EN EDUCACIÓN con mención Psicología Educativa de la UCV, en la sede Los Olivos, requiero validar los instrumentos con lo cual recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de Maestro.

El título del Proyecto de investigación es: ***“Hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita, 2019”***

Y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención he considerado conveniente recurrir a usted ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación que hacemos llegar contiene:

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

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Emilio Alejandro Cueva Solís
DNI 08066564



DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE

Variable : Estrés escolar

Proceso sistémico, considerado adaptativo y esencialmente psicológico, presentándose cuando el alumno es sometido dentro de contextos escolares, a una serie de estímulos o estresores(input); los cuales provocan una situación estresante o desequilibrio sistémico la cual se presenta con una serie de indicadores del desequilibrio, lo cual obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento. (Barraza, 2007)

Dimensiones de la variable Estrés escolar:

Estresores: Demandas a las que está sometido el individuo y que pueden convertirse en estresores; los cuales pueden ser físicos, sociales y psicológicos. Se presentan como una amenaza a la integridad vital.

Síntomas: La situación estresante (desequilibrio sistémico) se manifiesta en los alumnos a través de una serie de indicadores que se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente en cantidad y variedad, por cada persona. Estos indicadores se clasifican en : físicos, psicológicos y comportamentales.

Estrategias de afrontamiento: Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y /o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTRÉS ESCOLAR

| N° | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|----|---|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|-------------|
| | | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| | ESTRESORES | | | | | | | |
| 1 | Competir con los compañeros del salón | / | | / | | / | | |
| 2 | Demasiadas tareas y trabajos escolares | / | | / | | / | | |
| 3 | La personalidad y el carácter del profesor | / | | / | | / | | |
| 4 | Las frecuentes evaluaciones del profesor (exámenes, ensayos, proyectos, etc.) | / | | / | | / | | |
| 5 | El tipo de trabajos que piden los profesores (ensayos, mapas conceptuales, fichas de trabajo, etc.) | / | | / | | / | | |
| 6 | No entender los temas que se desarrollan en clase | / | | / | | / | | |
| 7 | Participar en las clases (responder a preguntas, exponer, etc.) | / | | / | | / | | |
| 8 | Tener que postular a la universidad | / | | / | | / | | |
| | SINTOMAS | | | | | | | |
| 9 | Sudoración excesiva | / | | / | | / | | |
| 10 | Dolor de cabeza | / | | / | | / | | |
| 11 | Caída de cabello | / | | / | | / | | |
| 12 | Dolor muscular | / | | / | | / | | |
| 13 | Manchas en la piel | / | | / | | / | | |
| 14 | Problemas digestivos | / | | / | | / | | |
| 15 | Problemas para memorizar la información | / | | / | | / | | |
| 16 | Trastornos del sueño (somnia, pesadillas, insomnio) | / | | / | | / | | |
| 17 | Sentimiento de tristeza | / | | / | | / | | |
| 18 | Ansiedad, desesperación | / | | / | | / | | |
| 19 | Depresión, decaimiento | / | | / | | / | | |
| 20 | Dificultad de concentración | / | | / | | / | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 21 | Permanente mal humor | | | | | | | | |
| 22 | Comer en mayor o menor grado | | | | | | | | |
| 23 | Enfrentamiento y polemizar | | | | | | | | |
| 24 | Mutismo y aislamiento | | | | | | | | |
| 25 | Abandono de responsabilidades académicas | | | | | | | | |
| 26 | Empelo de celular y redes sociales | | | | | | | | |
| | ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO | | | | | | | | |
| 27 | Relajación y respiración profunda | | | | | | | | |
| 28 | Organizar mejor la información | | | | | | | | |
| 29 | Establecer pausas y descanso | | | | | | | | |
| 30 | Conversar y compartir el problema | | | | | | | | |
| 31 | Actuar de manera asertiva | | | | | | | | |
| 32 | Fortalecer su vida espiritual (oraciones, asistencia a misa) | | | | | | | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Indice

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

Apellidos y nombres del juez validador. **Mg. FUERTE MONTAÑO, Leonardo** **DNI: 07335938**

Especialidad del validador: **Lic. Psicología, Mg. Psicología Clínica**

6 de julio de 2019

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

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



Leonardo Fuerte Montaña
Mg. Psicología

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor: Mg. Martín Castro Santisteban

Presente

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO**

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Posgrado en MAESTRÍA EN EDUCACIÓN con mención Psicología Educativa de la UCV, en la sede Los Olivos, requiero validar los instrumentos con lo cual recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de Maestro.

El título del Proyecto de investigación es: ***"Hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita, 2019"***

Y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención he considerado conveniente recurrir a usted ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación que hacemos llegar contiene:

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

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Emilio Alejandro Cueva Solís
DNI 08066564

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE

Variable : Estrés escolar

Proceso sistémico, considerado adaptativo y esencialmente psicológico, presentándose cuando el alumno es sometido dentro de contextos escolares, a una serie de estímulos o estresores(input); los cuales provocan una situación estresante o desequilibrio sistémico la cual se presenta con una serie de indicadores del desequilibrio, lo cual obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento. (Barraza, 2007)

Dimensiones de la variable Estrés escolar:

Estresores: Demandas a las que está sometido el individuo y que pueden convertirse en estresores; los cuales pueden ser físicos, sociales y psicológicos. Se presentan como una amenaza a la integridad vital.

Síntomas: La situación estresante (desequilibrio sistémico) se manifiesta en los alumnos a través de una serie de indicadores que se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente en cantidad y variedad, por cada persona. Estos indicadores se clasifican en : físicos, psicológicos y comportamentales.

Estrategias de afrontamiento: Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y /o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

| VARIABLE | DIMENSIÓN | DEFINICIÓN | INDICADOR | ITEMS | VALORES | RANGOS Y NIVELES |
|--|--|--|---|----------------------|--|---|
| ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO) Proceso sistémico, considerado adaptativo y esencialmente psicológico, presentándose cuando el alumno es sometido dentro de contextos escolares, a una serie de estímulos o estresores (input); los cuales provocan una situación estresante o desequilibrio sistémico la cual se presenta con una serie de indicadores del desequilibrio, lo cual obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento. (Barraza, 2007) | INTENSIDAD | Grado de interferencia de los síntomas durante el proceso. | Dificultad para desarrollar el proceso de estudio. | (1) | | 0 - 33 LEVE 34 - 66 MODERADO 67 - 100 PROFUNDO |
| | ESTRESORES | Demandas a las que está sometido el individuo y que pueden convertirse en estresores; los cuales pueden ser físicos, sociales y psicológicos. Se presentan como una amenaza a la integridad vital | -Competencia con compañeros -Carga de tareas y trabajos escolares. -Características personales del profesor. -Frecuencia de evaluaciones. -Tipos de trabajos solicitados. -Nivel de entendimiento -Participación en clase -Obligación a postular | (2,3,4,5, 6,7,8,9) | | |
| | SÍNTOMAS | La situación estresante (desequilibrio sistémico) se manifiesta en los alumnos a través de una serie de indicadores que se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a hacer manifestado de manera diferente en cantidad y variedad, por cada persona. Estos indicadores se clasifican en: físico, psicológicos y comportamentales | Físico: -Sudoración -Cefalea -Alopecia -Dolor muscular -Rosácea -Trastornos gástricos | (10,11,12, 13,14,15) | 1 nunca, 2 rara vez, 3 algunas veces, 4 casi siempre, 5 siempre. | |
| | | | Psicológico: -Trastorno de memoria -Trastorno de sueño -Sensación de tristeza -Nivel de ansiedad -Nivel de depresión -Estado de ansiedad -Dificultad de concentración | (16,17,18, 19,20,21) | | |
| Comportamental: - Mal humor - Estado de irritabilidad - Trastorno alimentario - Actitud conflictiva - Mutismo y aislamiento - Irresponsabilidad académica - Uso de tecnología - Uso excesivo de celular y redes sociales. | | | (22,23,24, 25,26,27) | | | |
| ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO | Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo | -Empleo de técnicas de relajación y respiración -Organización adecuando de la información. -Empleo de pausa activa. -Establece relaciones de tutoría. -Conducta asertiva -Participa manera activa en el desarrollo de su vida espiritual. | (28,29,30, 31,32,33) | | | |

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTRÉS ESCOLAR

| N° | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|----|---|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|-------------------------------------|
| | | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| | ESTRESORES | | | | | | | |
| 1 | Competir con los compañeros del salón | X | | X | | X | | |
| 2 | Demasiadas tareas y trabajos escolares | X | | X | | | X | Omitir trabajos, redunda con tareas |
| 3 | La personalidad y el carácter del profesor | X | | X | | X | | |
| 4 | Las frecuentes evaluaciones del profesor (exámenes, ensayos, proyectos, etc.) | X | | X | | X | | |
| 5 | El tipo de trabajos que piden los profesores (ensayos, mapas conceptuales, fichas de trabajo, etc.) | X | | X | | | X | Los tipos... |
| 6 | No entender los temas que se desarrollan en clase | X | | X | | X | | |
| 7 | Participar en las clases (responder a preguntas, exponer, etc.) | X | | X | | X | | |
| 8 | Tener que postular a la universidad | X | | X | | X | | |
| | SÍNTOMAS | | | | | | | |
| 9 | Sudoración excesiva | X | | X | | X | | |
| 10 | Dolor de cabeza | X | | X | | X | | |
| 11 | Caída de cabello | X | | X | | X | | |
| 12 | Dolor muscular | X | | X | | X | | |
| 13 | Manchas en la piel | X | | X | | X | | |
| 14 | Problemas digestivos | X | | X | | X | | |
| 15 | Problemas para memorizar la información | X | | X | | X | | |
| 16 | Trastornos del sueño (somnolencia, pesadillas, insomnio) | X | | X | | X | | |
| 17 | Sentimiento de tristeza | X | | X | | X | | |
| 18 | Ansiedad, desesperación | X | | X | | X | | |
| 19 | Depresión, decaimiento | X | | X | | X | | |
| 20 | Dificultad de concentración | X | | X | | X | | Dificultad en la |
| 21 | Permanente mal humor | X | | X | | X | | Cambiar u omitir el termino |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 22 | Comer en mayor o menor grado | X | X | | | | | | | permanente para no confundir con las alternativas de respuesta |
| 23 | Enfrentamiento y polemizar | X | X | | | | | | | Comer mayor o menor cantidad de alimentos |
| 24 | Mutismo y aislamiento | X | X | | | | | | | Discutir o polemizar |
| 25 | Abandono de responsabilidades académicas | X | X | | | | | | | |
| 26 | Empleo de celular y redes sociales | X | X | | | | | | | |
| | ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO | | | | | | | | | |
| 27 | Relajación y respiración profunda | X | X | | | | | | | |
| 28 | Organizar mejor la información | X | X | | | | | | | |
| 29 | Establecer pausas y descanso | X | X | | | | | | | |
| 30 | Conversar y compartir el problema | X | X | | | | | | | |
| 31 | Actuar de manera asertiva | X | X | | | | | | | |
| 32 | Fortalecer su vida espiritual (oraciones, asistencia a misa) | | | | | | | | |la vida .. |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____ Los items son suficientes para medir la variable

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg. MARTIN CASTRO SANTISTEBAN..... **DNI:...** 08553897.....

Especialidad del validador: PSICOLOGIA.....

Lima 10 de julio de 2019



Mg. Martin Castro Santisteban
DNI 08553897

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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

Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio CHTE

Autores: Manuel Álvarez y Rafael Fernández

Lee detenidamente las siguientes preguntas que se refieren a tu forma de estudiar, y contéstalas SÍ o NO según consideres que es la respuesta más sincera en tu caso.

Si lo que dice la pregunta coincide siempre o casi siempre con tu forma de estudiar marca en la casilla SÍ.
Si lo que dice la pregunta NO coincide nunca o casi nunca con tu forma de estudiar marca en la casilla NO.

Recuerda que has de contestar todas las preguntas para que el cuestionario sea válido.

| | PREGUNTAS | SÍ | NO |
|----|--|----|----|
| 1 | ¿Son claras las razones por las que estudias? | | |
| 2 | ¿Cambias a menudo el lugar de estudio en tu casa? | | |
| 3 | ¿Procuras estudiar en aquellas horas en las que tu organismo está en las mejores condiciones para rendir? | | |
| 4 | ¿Has parado a pensar alguna vez sobre el número de actividades que haces cada día y el tiempo que dedicas a cada una de ellas? | | |
| 5 | ¿Acostumbras a mirar el índice y los apartados más importantes de un tema antes de empezar a estudiar? | | |
| 6 | ¿Tomas nota de las explicaciones de los profesores? | | |
| 7 | ¿Lees con detenimiento los enunciados de las preguntas? | | |
| 8 | ¿Consideras el estudio una ocasión para aprender? | | |
| 9 | Tu lugar de estudio, ¿está alejado de ruidos y de otras cosas que impidan la concentración? | | |
| 10 | Antes de empezar un trabajo, ¿haces un esquema de los aspectos más importantes que vas a desarrollar? | | |
| 11 | ¿Duermes normalmente 8 horas como mínimo? | | |
| 12 | ¿Tienes una idea general de aquello que estudiarás a lo largo del curso en cada materia? | | |
| 13 | Antes de estudiar un tema con detalle, ¿haces una lectura rápida para hacerte una idea general? | | |
| 14 | Antes de escribir la respuesta, ¿piensas con calma aquello que has de contestar y cómo lo harás? | | |
| 15 | Cuando empiezas a estudiar, ¿tardas mucho en concentrarte? | | |
| 16 | En el lugar donde estudias normalmente, ¿hay personas que distraigan tu atención? | | |
| 17 | Cuando tomas notas, ¿copias a menudo al pie de la letra aquello que dice el profesor? | | |
| 18 | ¿Duermes mal con frecuencia? ¿Lees las notas por la mañana cansado y poco reposado? | | |
| 19 | ¿Has elaborado un plan de trabajo teniendo en cuenta el tiempo de que dispones y las asignaturas que tienes? | | |
| 20 | Cuando haces un trabajo, ¿acostumbras a comentar con tu profesor el esquema y el desarrollo del mismo? | | |
| 21 | ¿Haces una lectura lenta y reposada para buscar las ideas más importantes? | | |
| 22 | Cuando faltas a clase, ¿acostumbras a preguntar a un compañero o a tu profesor sobre la materia que se ha impartido? | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 23 | ¿Te repartes el tiempo para cada pregunta en un examen o ejercicio de control? | | |
| 24 | Cuando no comprendes una cosa, ¿la apuntas para consultarla posteriormente? | | |
| 25 | ¿Tienes suficiente luz para estudiar sin necesidad de tener que forzar la vista? | | |
| 26 | ¿Alternas el tiempo que dedicas al estudio con el tiempo de descanso? | | |
| 27 | ¿Dedicas a cada asignatura el tiempo necesario para asegurarte un buen resultado? | | |
| 28 | ¿Haces servir el subrayado para destacar las ideas más importantes? | | |
| 29 | ¿Ventilas tu lugar de estudio abriendo un poco la ventana o la puerta tras una sesión de trabajo? | | |
| 30 | En el caso de necesitar información para realizar un trabajo, ¿sabes cómo encontrarla? | | |
| 31 | ¿Cuidas de que tu expresión escrita sea clara, ordenada y comprensiva? | | |
| 32 | ¿Tratas de estudiar lo indispensable, lo mínimo para un control o examen? | | |
| 33 | ¿Te has percatado si un exceso de actividades extraescolares y de diversión influyen negativamente en tus estudios? | | |
| 34 | ¿Sigues el plan de trabajo que te has propuesto desde el principio del curso? | | |
| 35 | En tu lugar de estudio, ¿tienes suficiente espacio para tener organizado y a mano todo el material que necesitarás? | | |
| 36 | Antes de empezar a estudiar, ¿piensas lo que harás y el tiempo que dedicarás a cada materia? | | |
| 37 | ¿Resumes lo más importante de cada uno de los apartados del tema para elaborar después una síntesis general? | | |
| 38 | ¿Te cabe en la mesa todo lo que necesitas para poder estudiar? | | |
| 39 | Cuando buscas información en un libro, enciclopedia, etc., para hacer un trabajo, ¿te limitas a copiar al pie de la letra lo que has leído? | | |
| 40 | En casa, ¿sueles interrumpir tus sesiones de estudio? | | |
| 41 | ¿Te has familiarizado con las diferentes formas de preparar un resumen: esquemas, croquis, cuadros, gráficos? | | |
| 42 | ¿Tratas de sobreponerte con interés y ánimo cuando tienes un bajón en las notas? | | |
| 43 | ¿Le falta respaldo a tu silla de estudio? | | |
| 44 | ¿Tienes organizado todo el material que se necesita para cada materia? | | |
| 45 | ¿La altura de tu silla de estudio te permite apoyar los pies en el suelo? | | |
| 46 | Cuando acabas una sesión de estudio personal, ¿acostumbras a terminar los trabajos que te habías propuesto al empezar a estudiar? | | |
| 47 | ¿La altura de la mesa está en proporción a la altura de la silla? | | |
| 48 | ¿Acostumbras a preparar los exámenes con poca antelación? | | |
| 49 | ¿Relacionas el tema estudiado con aquello que has aprendido anteriormente en otros temas? | | |
| 50 | ¿Descuidas la redacción y presentación del trabajo? | | |
| 51 | ¿Acostumbras a memorizar las ideas más importantes que has resumido de un tema o lección? | | |
| 52 | ¿Haces todo lo que puedes para asegurarte buenos resultados en tus tareas escolares? | | |
| 53 | ¿Te acercas demasiado al libro cuando estudias? | | |
| 54 | ¿Aprovechas algún momento del fin de semana para repasar aquellos temas que te han quedado más flojos? | | |
| 55 | Si te sobra tiempo, ¿das el examen al profesor sin repasar las respuestas? | | |
| 56 | ¿Acostumbras ponerle nombre a todos los materiales que has utilizado? | | |

¡¡¡¡Muchas Gracias!!!!

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ESCOLAR
Adaptación UCV 2019

Edad: _____ Año de estudio. 4to. Sto.
 Sexo Femenino Masculino Colegio Particular Estatal

a.- Durante el presente año ¿has tenido momentos de preocupación y nerviosismo?

a.- Durante el presente año ¿has tenido momentos de preocupación y nerviosismo?

Sí No

1.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala de 1 a 4 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (4) es mucho

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | |
| | | | |

b.- En una escala del 1 al 5 donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con que frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones

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

2. Competir con los compañeros del salón

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 3. Demasiadas tareas y trabajos escolares | | | | | |
| 4. La personalidad y el carácter del profesor | | | | | |
| 5. Las frecuentes evaluaciones del profesores (exámenes, ensayos, proyectos, etc) | | | | | |
| 6. Los tipos de trabajos que piden los profesores (ensayos, mapas conceptuales, fichas de trabajo, etc) | | | | | |
| 7. No entender los temas que se desarrollan en clase | | | | | |
| 8. Participar en las clases (responder a preguntas, exponer, etc.) | | | | | |
| 9. Tener que postular a la universidad | | | | | |
| 10. Tener que postular a la universidad | | | | | |

c.- En una escala del 1 al 5 donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con que frecuencia sientes las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estás preocupado o nervioso.

c.- En una escala del 1 al 5 donde (1) es nunca,(2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con que frecuencia Tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------------------|-------|----------|---------------|--------------|---------|
| REACCIONES FISICAS | NUNCA | RARA VEZ | ALGUNAS VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
| 10. Sudoración excesiva | | | | | |
| 11. Dolor de cabeza | | | | | |
| 12. Caída de cabello | | | | | |
| 13. Dolor muscular | | | | | |
| 14. Manchas en la piel | | | | | |
| 15. Problemas digestivos | | | | | |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|-------|----------|---------------|--------------|---------|
| REACCIONES PSICOLOGICAS | NUNCA | RARA VEZ | ALGUNAS VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
| 16. Problemas para memorizar la información | | | | | |
| 17. Trastornos del sueño (somnolencia, pesadillas, insomnio) | | | | | |
| 18. Sentimiento de tristeza | | | | | |
| 19. Ansiedad, desesperación | | | | | |
| 20. Depresión, decaimiento | | | | | |
| 21. Dificultad en la concentración | | | | | |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|-------|----------|---------------|--------------|---------|
| REACCIONES COMPORTAMENTALES | NUNCA | RARA VEZ | ALGUNAS VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
| 22. Mal humor | | | | | |
| 23. Comer mayor o menor cantidad de alimentos | | | | | |
| 24. Discutir y polemizar | | | | | |
| 25. Mutismo y aislamiento | | | | | |
| 26. Abandono de responsabilidades académicas | | | | | |
| 27. Empleo de celular y redes sociales | | | | | |

d.- En una escala del 1 al 5 donde (1) es nunca,(2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con que frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

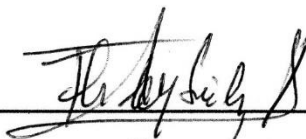
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|-------|----------|---------------|--------------|---------|
| ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR LA SITUACION | NUNCA | RARA VEZ | ALGUNAS VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
| 28. Relajación y respiración profunda | | | | | |
| 29. Organizar mejor la información | | | | | |
| 30. Establecer pausas y descanso | | | | | |
| 31. Conversar y compartir el problema | | | | | |
| 32. Actuar de manera asertiva | | | | | |
| 33. Fortalecer la vida espiritual (oraciones, asistencia a misa) | | | | | |

Acta de Aprobación de originalidad de Tesis

Yo, Flor de María Sánchez Aguirre, docente de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo filial Lima Norte, revisor de la tesis titulada **“Hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita, 2019.”** del (de la) estudiante **Cueva Solis Emilio Alejandro** constato que la investigación tiene un índice de similitud de 22% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito(a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituye plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Lima, 03 de agosto del 2019



Firma

Flor de María Sánchez Aguirre

DNI: 09104533

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGIA EDUCATIVA

Hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita, 2019.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
Máster en Psicología Educativa

AUTOR:
Dr. Emilio Alejandro Cueva Soto (ORCID: 0009-0002-3090-884X)

ASESORA:
Dra. Flor de María Sánchez (ORCID: 0009-0002-3764-7278)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
Atención integral del infante, niño y adolescente.

Resumen de coincidencias
22 %

| | | |
|---|--|-----|
| 1 | Entregado a Universida... Trabajo del estudiante | 9 % |
| 2 | repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet | 3 % |
| 3 | repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet | 3 % |
| 4 | repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet | 1 % |
| 5 | Entregado a Universida... Trabajo del estudiante | 1 % |
| 6 | Entregado a Universida... Trabajo del estudiante | 1 % |
| 7 | redie.mx Fuente de Internet | 1 % |

Página: 1 de 34 | Número de palabras: 7817 | High Resolution Activado | Text-only Report



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)
"César Acuña Peralta"

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

1. DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombres: (solo los datos del que autoriza)

Cueva Solís, Emilio Alejandro

D.N.I. : 08066564

Domicilio : Av. Brasil 973 - Dpto 1602 - Torre 2

Teléfono : Fijo : 2617120 Móvil : 987807907

E-mail : ecusfive@hotmail.com

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad:

Tesis de Pregrado

Facultad :

Escuela :

Carrera :

Título :

Tesis de Posgrado

Maestría

Doctorado

Grado : Maestro

Mención : Psicología Educativa

3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:

Cueva Solís, Emilio Alejandro

Título de la tesis:

Hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes
de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita,
2019

Año de publicación : 2019

4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN ELECTRÓNICA:

A través del presente documento, autorizo a la Biblioteca UCV-Lima Norte,
a publicar en texto completo mi tesis.

Firma :

Fecha : 10.10.19



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE
ESCUELA DE POSGRADO

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

Cueva Solís, Emilio Alejandro

INFORME TITULADO:

Hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita, 2019

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

Maestría en Psicología Educativa

SUSTENTADO EN FECHA: 10.08.19

NOTA O MENCIÓN: Unanimidad.



Emilio Alejandro Cueva Solís

DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN