

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



**HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL
NIVEL SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LA
PROVINCIA ICA, SEPTIEMBRE 2024**

PRESENTADA POR BACHILLERES

HUAMAN CABRERA JUNELI ESTHER

MELGAR ALLCCA KASSANDRA NICOLEE

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

**ICA – PERÚ
2025**

ASESOR

Dr. Gálvez Niño Marco Antonio

ORCID: 0000-0002-1408-4474

TESISTAS

Huaman Cabrera Juneli Esther

ORCID: 0000-0001-6193-3064

Melgar Allicca Kassandra Nicolee

ORCID: 0000-0001-9850-6787-2341

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Prevención y control de enfermedades

AGRADECIMIENTO

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a muchas de las personas que nos apoyaron en nuestra investigación y también a las instituciones involucradas que han sido fundamentales en la realización de nuestra tesis.

A nuestro asesor de tesis, por su constante apoyo, paciencia y orientación durante todo este proceso. Su conocimiento y sabiduría han sido claves para el éxito de este trabajo.

A todos los docentes de la Universidad Privada San Juan Bautista de Ica por compartir su conocimiento y por inspirarnos a seguir adelante con nuestra investigación.

A nuestros compañeros de investigación y amigos, por sus valiosas sugerencias y por su compañía en los momentos difíciles.

Finalmente, a nuestras familias, cuyo amor y apoyo incondicional han sido nuestra mayor fuente de fortaleza durante todo este camino.

Gracias a todos por contribuir de alguna manera a la realización de este proyecto.

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo con todo nuestro cariño a nuestros padres, quienes siempre han sido nuestra fuente de inspiración y apoyo incondicional. Su amor, paciencia y sacrificio nos han dado la fortaleza para superar los desafíos y seguir adelante con determinación.

A nuestros amigos más cercanos, por estar a nuestro lado, brindándonos su ánimo y confianza en cada paso de este proceso.

Y, por supuesto, a todos aquellos que, de alguna u otra manera, contribuyeron a nuestro crecimiento personal y académico.

Gracias por ser parte de este camino.

RESUMEN

La investigación titulada "Hábitos de Estudio y Estrés Académico en los Estudiantes del Nivel Secundaria de una Institución Educativa Pública de la Provincia Ica, septiembre 2024", explora cómo los hábitos de estudio y el estrés académico influyen en el rendimiento y bienestar de los estudiantes en un contexto educativo desafiante. El objetivo general de la investigación es determinar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024. La metodología utilizada es no experimental con un diseño de corte transversal, lo que permite analizar esta relación en un único momento temporal. La población estudiada incluye 170 estudiantes de tercero a quinto año de secundaria, y la muestra comprende 120 estudiantes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Entre los instrumentos empleados está el inventario de hábitos de estudio CASM-85 y el inventario de estrés académico SISCO, ambos con adecuadas propiedades psicométricas. Los resultados obtenidos no mostraron una relación estadísticamente significativa entre la forma de estudiar, hacer tareas, prepararse para exámenes, escuchar en clase y la compañía durante el estudio con el estrés académico en los estudiantes. Los valores p obtenidos fueron 0.233, 0.376, 0.323, 0.060 y 0.930, respectivamente, indicando que no existe evidencia suficiente para afirmar que estas variables influyen significativamente en el nivel de estrés académico.

Palabras clave: Hábitos de estudio, Estrés académico, Rendimiento estudiantil, Intervenciones educativas, Salud mental.

ABSTRACT

The research entitled "Study Habits and Academic Stress in Secondary School Students at a Public Educational Institution in Ica Province, September 2024" explores how study habits and academic stress influence student performance and well-being in a challenging educational context. The overall objective of the research is to determine the relationship between study habits and academic stress in secondary school students at an educational institution in Ica, September 2024. The methodology used is non-experimental with a cross-sectional design, allowing for analysis of this relationship at a single point in time. The study population includes 170 students from third to fifth year of secondary school, and the sample comprises 120 students selected through non-probability convenience sampling. The instruments used include the CASM-85 study habits inventory and the SISCO academic stress inventory, both with adequate psychometric properties. Results: The results obtained did not show a statistically significant relationship between the way students studied, completing homework, preparing for exams, listening in class, and companionship during study and academic stress. The p-values obtained were 0.233, 0.376, 0.323, 0.060, and 0.930, respectively, indicating that there is insufficient evidence to affirm that these variables significantly influence the level of academic stress.

Keywords: Study habits, Academic stress, Student performance, Educational interventions, Mental health.

INTRODUCCIÓN

La estructura del estudio está meticulosamente organizada en cinco capítulos, cada uno diseñado para abordar componentes fundamentales y esenciales de la investigación. En el Capítulo I, "El Problema", se establecen las bases del estudio al delinear con claridad y precisión el problema de investigación. Este capítulo es crucial pues no solo plantea las preguntas de investigación, sino que también justifica la importancia del estudio, resaltando la necesidad de explorar los hábitos de estudio y el estrés académico y su impacto en los estudiantes. Se delimitan los objetivos, tanto generales como específicos, marcando claramente el alcance y los límites contextuales del estudio.

Avanzando al Capítulo II, "Revisión de Literatura", este se sumerge en una revisión exhaustiva de la literatura y las teorías pertinentes que enmarcan los conceptos centrales del estudio, como son los hábitos de estudio y el estrés académico. Este capítulo es fundamental para construir un marco teórico sólido que sustente el análisis y discusión posterior, ofreciendo un contexto rico y detallado que ayuda a comprender las dinámicas subyacentes y las posibles áreas que requieren una exploración más profunda. Además, se formulan las hipótesis que guiarán el estudio empírico.

El Capítulo III, "Metodología", detalla la formulación de la metodología empleada. Describe el diseño de la investigación, la selección de la población y de la muestra, y las técnicas de recolección de datos utilizadas, así como los métodos de análisis estadístico. También se abordan las consideraciones éticas que aseguran que la investigación se realice respetando los principios fundamentales de respeto, justicia y beneficencia. Este capítulo es esencial para entender cómo se operacionalizan las variables y se verifica la validez de las hipótesis propuestas.

En el Capítulo IV, "Resultados", se presentan los hallazgos del estudio. Los datos recolectados se exhiben de manera clara y estructurada, permitiendo un análisis detallado de los mismos. Este capítulo es crítico, ya que revela si las hipótesis planteadas se sostienen o no bajo el escrutinio de la evidencia empírica recabada.

Finalmente, el Capítulo V, "Conclusiones y Recomendaciones", sintetiza las discusiones y hallazgos del estudio, proporcionando conclusiones claras y concisas que reflejan los objetivos planteados inicialmente. Basándose en los resultados obtenidos, este capítulo también ofrece recomendaciones prácticas destinadas a

mejorar las estrategias educativas y sugiere direcciones para futuras investigaciones. Esta estructura completa no solo avanza en la comprensión académica, sino que también busca influir positivamente en las prácticas educativas mediante recomendaciones basadas en evidencia sólida.

ÍNDICE

	Pág.
CARÁTULA	i
ASESOR Y TESISISTA	ii
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	viii
ÍNDICE	x
INFORME DE ANTIPLAGIO	xii
LISTA DE TABLAS	xiv
LISTA DE GRÁFICOS	xv
LISTA DE ANEXOS	xvi
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA	1
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	5
1.2.1. GENERAL.....	5
1.2.2. ESPECÍFICOS.....	5
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	6
1.4. DELIMITACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO	7
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	7
1.6. OBJETIVOS.....	8
1.6.1. GENERAL.....	8
1.6.2. ESPECÍFICOS.....	8
1.7. HIPÓTESIS.....	8
1.7.1. GENERAL.....	8

1.7.2. ESPECÍFICOS.....	8
1.8. PROPÓSITO.....	9
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	11
2.1. ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS	11
2.2. BASES TEÓRICAS	15
2.3. MARCO CONCEPTUAL	25
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	28
3.1. DISEÑO METODOLÓGICO.....	28
3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	28
3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN.....	28
3.2. VARIABLES.....	28
3.3. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS.....	29
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA	31
3.5. CRITERIOS DE SELECCIÓN.....	32
3.6. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	32
3.7. PROCEDIMIENTOS Y ANÁLISIS DE DATOS.....	35
3.8. ASPECTOS ÉTICOS.....	35
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	36
4.1. RESULTADOS	36
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	46
5.1. DISCUSIÓN.....	46
5.2. CONCLUSIONES.....	52
5.3. RECOMENDACIONES	53
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55
ANEXOS.....	64

INFORME DE ANTIPLAGIO

TESIS - HUAMÁN CABRERA JUNELI ESTHER/MELGAR ALLCCA
KASSANDRA NICOLEE

INFORME DE ORIGINALIDAD

24%

INDICE DE SIMILITUD

23%

FUENTES DE INTERNET

17%

PUBLICACIONES

10%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
2	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Yanarico Quispe, Julian. "Hábitos de estudio y rendimiento académico de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA José Carlos Mariátegui, distrito y provincia Sandia, región Puno - 2021", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru)	1%



UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
LOCAL / FILIAL - ICA

INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

FECHA: 12/05/25

NOMBRE DEL AUTOR (A):

Huamán Cabrera Juneli Esther

Melgar Allcca Cassandra Nicolee

NOMBRE DEL ASESOR(A):

Marco Antonio Galvez Niño

TIPO DE PROINVESTIGACIÓN:

- PROYECTO ()
- TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ()
- TESIS (x)
- TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL ()
- ARTICULO ()
- OTROS ()

INFORMO SER PROPIETARIO (A) DE LA INVESTIGACIÓN VERIFICADA POR EL SOFTWARE ANTIPLAGIO TURNITIN, EL MISMO TIENE EL SIGUIENTE TÍTULO: "HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LA PROVINCIA ICA, SEPTIEMBRE 2024"

CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 24 %

Conformidad Autor:

Nombre: Juneli Esther Huamán Cabrera
Niño

DNI: 70302854

Huella:



Conformidad Asesor:

Nombre: Marco Antonio Gálvez

DNI: 70432382

Conformidad Autor:

Nombre: Cassandra Nicolee Melgar Allcca

DNI: 75199931

Huella:



LISTA DE TABLAS

Tabla 1. <i>Análisis Descriptivo Sociodemográficas</i>	36
Tabla 2. <i>Estrés Académico</i>	37
Tabla 3. <i>Situaciones estresoras</i>	38
Tabla 4. <i>Sintomatología del estrés</i>	39
Tabla 5. <i>Estrategias de afrontamiento</i>	40
Tabla 6. <i>Situaciones estresoras</i>	41
Tabla 7. <i>Hábitos de estudio</i>	42
Tabla 8. <i>Prueba de normalidad</i>	43
Tabla 9. <i>Relación entre Forma de estudiar y estrés académico</i>	43
Tabla 10. <i>Relación entre Forma de hacer tareas y estrés académico</i>	44
Tabla 11. <i>Relación entre Forma de prepararse para los exámenes y estrés académico</i>	44
Tabla 12. <i>Relación entre Forma de escuchar las clases y estrés académico</i>	44
Tabla 13. <i>Relación entre Formas de acompañar los momentos de estudio y estrés académico</i>	45

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1. <i>Estrés Académico</i>	37
Gráfico 2. <i>Situaciones estresoras</i>	38
Gráfico 3. <i>Sintomatología del estrés</i>	39
Gráfico 4. <i>Estrategias de afrontamiento</i>	40
Gráfico 5. <i>Situaciones estresoras</i>	41
Gráfico 6. <i>Hábitos de estudio</i>	42

LISTA DE ANEXOS

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	65
ANEXO 2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE	68
ANEXO 3. AUTORIZACIÓN DE INSTRUMENTOS.....	69
ANEXO 4. INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN	71
ANEXO 5. FORMULA ESTADÍSTICA PARA CÁLCULO DE LA MUESTRA.....	77
ANEXO 6. AUTORIZACIÓN PARA OBTENER LA MUESTRA.....	78
ANEXO 7. CONSENTIMIENTO INFORMADO	80
ANEXO 8. ASENTIMIENTO INFORMADO	82
ANEXO 9. EVIDENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	84

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El panorama educativo de los centros de enseñanza secundaria enfrenta retos complejos que inciden de manera significativa en la evolución y el rendimiento de los alumnos (Jagiello et al., 2024a) Dentro de los elementos más determinantes en este ámbito se destacan las prácticas de estudio y la tensión académica (Ebele y Olofu, 2017). Prácticas de estudio sólidas y organizadas son cruciales para propiciar un aprendizaje eficaz y perdurable (Tomaszewski et al., 2022). Por otro lado, la tensión académica desempeña un rol ambivalente; puede actuar como un estímulo para algunos alumnos, mientras que para otros, puede erigirse como un obstáculo considerable que repercute negativamente en su rendimiento y estado de salud mental (Zhu y Kaiser, 2022).

A nivel mundial, Jagiello et al. (2024b) señalan que el estrés académico en los institutos es un problema grave, exacerbado por la presión de alcanzar éxitos académicos y enfrentar exámenes cruciales para la educación universitaria; su revisión de estudios de países como Estados Unidos, Reino Unido, Australia y China muestra que las intervenciones basadas en terapia cognitivo-conductual son efectivas para mitigar este estrés, aunque enfrentan desafíos como la necesidad de personal cualificado y la adaptación a diferentes contextos educativos y culturales.

Por su parte, Bintir (2023) menciona que el estrés académico y la presión por construir una carrera profesional son factores significativos, destacando un informe del Consejo Nacional de Salud y Morbilidad en Malasia, donde se observa un incremento preocupante en la proporción de estudiantes afectados por problemas de salud mental, pasando de uno en cada diez en 2011 a uno en cada cinco en 2016, lo que evidencia la creciente incidencia de estas cuestiones entre la población estudiantil. Adicionalmente, un estudio de Emma y Colle, en marzo de 2023 reveló que el 66% de los estudiantes encuestados reportaron experimentar estrés, y el 51% indicó sentir preocupación durante gran parte del día, destacando que el estrés emocional es una de las principales razones por las cuales los estudiantes consideran abandonar sus estudios (Emma y Cole, 2023).

A nivel latinoamericano, la educación secundaria enfrenta desafíos significativos por las desigualdades socioeconómicas históricas, donde menos del 50% de la población tiene acceso a internet de banda ancha y sólo un 9.9% disfruta de conexión de fibra óptica en casa. Esto deja a un 36% de niños entre 5 y 12 años sin acceso a internet, ampliando la brecha educativa en regiones donde la calidad de la enseñanza es a menudo segmentada, perpetuando la exclusión social (Guedes et al., 2016).

En un caso particular en la Unidad Educativa Don Bosco (Ecuador), se evidencia esta tendencia, donde el 68.8% de los estudiantes de tercer año de bachillerato reportan niveles moderados de estrés académico y un preocupante 26.4% experimenta niveles severos. Estas cifras destacan la necesidad de implementar estrategias efectivas para mitigar el estrés en los entornos educativos de la región, asegurando así un desarrollo más saludable y productivo de los estudiantes (Bravo y Ruiz, 2024).

En Perú, el estrés académico es una problemática significativa que afecta a una amplia mayoría de estudiantes a nivel nacional. Por ejemplo, un estudio del Ministerio de Educación [MINEDU] (2023) reveló que 124,533 escolares tuvieron interrupciones en sus actividades escolares debido a crecientes niveles de estrés que afectan su bienestar, siendo factores como el exceso de uso de medios digitales, falta de ejercicio y alteraciones hormonales conexiones significativas de desarrollar estrategias efectivas para gestionarlo y crear un entorno académico más saludable.

En la región de Ica, el estrés académico en estudiantes es una realidad significativa que impacta negativamente en su experiencia educativa y bienestar. Por ejemplo, Un estudio realizado por Panta y Villarreal (2022).evidencian que un 73.9% de los estudiantes reportan niveles moderados de estrés académico, lo que subraya la magnitud del problema en este contexto educativo. Adicionalmente, los estresores relacionados con este estrés también afectan a un 71.5% de los estudiantes en niveles moderados, lo que refleja la presencia continua de factores que contribuyen al estrés en el entorno escolar. Aunque los síntomas asociados al estrés académico se catalogan mayoritariamente como leves, afectando al 60% de los estudiantes, y las estrategias de afrontamiento se identifican en un nivel moderado en el

55.2% de los casos, estos porcentajes aún representan una clara señal de que el estrés académico es un desafío significativo para la mayoría de los estudiantes en esta región. Estos datos resaltan la necesidad urgente de implementar medidas efectivas para abordar y reducir el estrés académico, mejorando así el entorno educativo y el bienestar estudiantil en Ica.

A nivel mundial, los hábitos de estudio se correlacionan con el estatus y las oportunidades que brinda su nación, de acuerdo a la UNESCO (2023) un 75% de educandos se inscriben a nivel mundial, con un 50% la zona de Africa, 95% latinoamericana, mientras que en 61 países con ingresos bajos presenta un 37% de escolares. Se evidencia que la educación no es equitativa para una parte del mundo, generando una deficiencia en la calidad de la educación y a la vez un enriquecimiento pobre de los hábitos de estudio para aquellos que no gozan de las mismas oportunidades.

A nivel internacional, los malos hábitos de estudio representan una problemática considerable que impacta el rendimiento académico de los estudiantes. En Kano State, Nigeria, un estudio realizado Islam et al. (2023) ilustra esta situación de manera preocupante. La investigación encontró que un alarmante 85% de los estudiantes en la Municipal Zonal Education Directorate presentan hábitos de estudio deficientes. Este alto porcentaje resalta la urgencia de implementar intervenciones educativas efectivas que puedan abordar y mejorar las estrategias de aprendizaje de los estudiantes, lo cual es esencial para elevar su rendimiento académico y fomentar un desarrollo educativo más robusto.

En Latinoamérica, los hábitos de estudios siguen siendo una preocupación significativa que impacta directamente en su rendimiento académico. Un estudio del Grupo Banco Mundial (2022) evidencia que la educación tras la llegada del COVID19 empeoró a un 52% en educandos afectados y un 70% debido al cierre de las instituciones, sumado a ello la educación se ha visto envuelta en la implementación de los mismos sistemas de enseñanza sin un progreso significativo. Este indicador refuerza la necesidad de implementar estrategias educativas que aborden estos déficits para mejorar el aprendizaje efectivo y el desarrollo académico de los

estudiantes. Sin intervenciones adecuadas, los estudiantes pueden continuar enfrentando barreras que limitan su potencial académico y profesional.

En Perú, la problemática de los hábitos de estudio es un tema que requiere atención urgente, a pesar de la importancia de establecer buenos hábitos de estudio para asegurar un rendimiento académico óptimo, muchos estudiantes no están alcanzando los niveles deseables. En un estudio realizado por el Ministerio de Educación [MINUEDU] (2023) evidencia que los jóvenes de las zonas rurales dedican mayor tiempo al trabajo, perdiendo horas de estudio, a su vez existe un 6.3% de deserción escolar, del cual una parte de los educandos carecen de habilidades requeridas para un desempeño profesional y laboral. Este dato resalta una deficiencia significativa en cómo los estudiantes están gestionando sus métodos de estudio, lo que podría estar limitando su capacidad para lograr un rendimiento académico más alto. La evidencia muestra claramente la necesidad de implementar programas y estrategias educativas que mejoren estos hábitos, con el objetivo de fortalecer el aprendizaje y el éxito académico de los estudiantes. Esta situación subraya la urgencia de abordar los hábitos de estudio para mejorar el rendimiento académico y el desarrollo educativo en la región-

A nivel contextual, en Ica, la prevalencia de malos hábitos de estudio entre los estudiantes de educación básica regular es una problemática significativa que incide directamente en su rendimiento académico y desarrollo de competencias. Esta situación fue analizada en un estudio conducido por Pacheco (2020) los resultados de la investigación mostraron una correlación positiva significativa ($r = 0.725$) entre los hábitos de estudio y el logro de competencias, evidenciando que los estudiantes con mejores hábitos de estudio tienden a alcanzar mayores competencias académicas. Este hallazgo refuerza la necesidad de abordar y mejorar los hábitos de estudio en la región. La alta incidencia de hábitos de estudio inadecuados subraya la importancia de implementar estrategias y programas educativos que promuevan técnicas efectivas de estudio desde temprana edad. Sin intervenciones adecuadas, los estudiantes continuarán enfrentando barreras significativas que pueden limitar su potencial académico y profesional en el futuro.

Dado lo expuesto, las variables de los hábitos de estudio y el estrés académico presentan una problemática, debido a que el hábito aplicado y/o aprendido por el educando se ve influenciado por el ambiente en el cual se desarrolle, al no recibir u obtener algo deseado, recurre a generar una tensión que procede a convertirse en un factor del estrés, el cual afecta profundamente el rendimiento y bienestar de los estudiantes. Los hábitos de estudio inadecuados, combinados con altos niveles de estrés académico, crean un ciclo perjudicial que compromete tanto la eficacia del aprendizaje como la salud mental de los alumnos. Este vínculo resalta la necesidad urgente de abordar estas áreas de manera conjunta para fomentar un entorno educativo más saludable y productivo, garantizando así el desarrollo integral de los estudiantes.

En el contexto local de una institución educativa pública de la provincia de Ica, se ha identificado un incremento notable en los niveles de estrés académico entre los estudiantes de nivel secundaria. Diversos informes internos y observaciones del personal docente evidencian que muchos alumnos manifiestan síntomas como ansiedad, irritabilidad, desmotivación e incluso ausentismo escolar, especialmente durante épocas de evaluaciones o entrega de trabajos. Esta situación se agrava por factores como la sobrecarga de tareas, la falta de estrategias de estudio efectivas y la presión por obtener buenos resultados académicos. Estas condiciones han comenzado a afectar no solo el rendimiento académico, sino también el bienestar emocional y social de los estudiantes, generando un entorno poco propicio para el aprendizaje y desarrollo integral.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. GENERAL

¿Existe una relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa pública de la provincia de Ica, 2024?

1.2.2. ESPECÍFICOS

- ¿Cuál es la relación entre la forma de estudiar y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la forma de hacer las tareas y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la forma de prepararse para los exámenes y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la forma de escuchar las clases y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la forma de acompañar los momentos de estudio y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024?

1.3. JUSTIFICACIÓN

A nivel teórico, la relación entre los hábitos de estudio y el estrés en estudiantes de secundaria se fundamenta en teorías como el Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman (1984) y el modelo de Aprendizaje y Procesos Cognitivo (Vicuña Peri, 2014). Estas teorías han sido validadas por la ciencia por parte de Manrique y Estrada (2020) y Ramírez et al. (2020), para entender una determinada problemática y al mismo tiempo, aportar conocimiento para fortalecer los conocimientos empíricos que fundamentan a la teoría de sus variables.

En el ámbito metodológico, esta investigación se sustentará en la aplicación de instrumentos cuyos datos han sido previamente validados mediante métodos estadísticos. Además, se constituirá como un referente científico para estudios futuros de características semejantes. Para su desarrollo, se contemplarán dos enfoques analíticos: uno descriptivo, destinado a revelar la problemática actual evaluándola en diferentes niveles, y otro correlacional, enfocado en identificar relaciones entre variables y someter hipótesis a prueba.

Este estudio tiene una relevancia práctica significativa al ofrecer a estudiantes, educadores, instituciones educativas y responsables de políticas los resultados de la presente investigación. Estos resultados posibilitarán la toma de decisiones orientadas al desarrollo de hábitos de estudio, directamente influyendo en el estrés de los estudiantes y en la adquisición de habilidades cruciales para su futuro. Los hallazgos obtenidos permiten sensibilizar a los involucrados, proporcionando una base sólida para la toma de decisiones informadas.

Este estudio proporciona una base sólida, sustentada en análisis estadístico, que justifica la implementación de estrategias específicas para abordar el estrés académico y mejorar los hábitos de estudio. Las acciones de promoción, prevención, asistencia y rehabilitación propuestas son decisiones estratégicas diseñadas para influir directamente en estos aspectos

1.4. DELIMITACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO

Delimitación Espacial: La investigación se centró en una institución educativa pública ubicada en la provincia de Ica, Perú. Este enfoque permitió examinar las características y resultados específicos de los estudiantes de esta área geográfica, proporcionando un contexto claro para la investigación.

Delimitación Temporal: El estudio se llevó a cabo en el año 2024, concentrándose en evaluar los hábitos de estudio y el estrés académico durante este periodo específico. Esta delimitación temporal aseguró que los datos recopilados sean relevantes y actuales para el momento de la investigación.

Delimitación de la Población: La población de estudio consistió en estudiantes de tercer a quinto año de secundaria de la mencionada institución educativa.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Durante el desarrollo de esta tesis, se identificaron varias limitaciones clave. La primera fue la variabilidad en la disposición de los estudiantes para participar, que afectó la representatividad y generalización de los resultados. Para abordar esta limitación, se implementó un plan de motivación que enfatizó la comunicación clara de los objetivos y beneficios del estudio para los estudiantes.

1.6. OBJETIVOS

1.6.1. GENERAL

Determinar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024.

1.6.2. ESPECÍFICOS

- Determinar la relación entre la forma de estudiar y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024
- Determinar la relación entre la forma de hacer las tareas y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024.
- Determinar la relación entre la forma de prepararse para los exámenes y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024.
- Determinar la relación entre la forma de escuchar las clases y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024
- Determinar la relación entre la forma de acompañar los momentos de estudio y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024.

1.7. HIPÓTESIS

1.7.1. GENERAL

Hipótesis Nula (H0G): No existe relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024.

Hipótesis Alternativa (H1G): Existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024.

1.7.2. ESPECÍFICOS

Hipótesis Nula (H01): No existe relación entre la forma de estudiar y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024.

Hipótesis Alternativa (Hi1): Existe relación entre la forma de estudiar y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024.

Hipótesis Nula (H02): No existe relación entre la forma de hacer las tareas y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024.

Hipótesis Alternativa (Hi2): Existe relación entre la forma de hacer las tareas y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024.

Hipótesis Nula (H03): No existe relación entre la forma de prepararse para los exámenes y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024.

Hipótesis Alternativa (Hi3): Existe relación entre la forma de prepararse para los exámenes y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024.

Hipótesis Nula (H04): No existe relación entre la forma de escuchar las clases y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024.

Hipótesis Alternativa (Hi4): Existe relación entre la forma de escuchar las clases y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024.

Hipótesis Nula (H05): No existe relación entre la forma de acompañar los momentos de estudio y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024.

Hipótesis Alternativa (Hi5): Existe relación entre la forma de acompañar los momentos de estudio y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica en 2024.

1.8. PROPÓSITO

El propósito de este estudio fue examinar cómo los hábitos de estudio influían en el estrés académico de los estudiantes de una institución pública en Ica, aportando datos clave para abordar desafíos educativos locales. Este análisis fue crucial porque ayudó a llenar un vacío en la psicología educativa y mejoró tanto las prácticas educativas como el bienestar estudiantil. Además, los resultados tuvieron el potencial de influir en el desarrollo de políticas y programas de apoyo que podrían beneficiar a otras instituciones, transformando teorías en acciones prácticas.

La relevancia de esta investigación radica en su capacidad para visibilizar una problemática latente pero poco explorada en el contexto educativo local: la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico. Al centrarse en una institución pública de la provincia de Ica, este estudio no solo aporta evidencia empírica que puede orientar intervenciones específicas, sino que también ofrece una base para futuras investigaciones en contextos similares.

Su impacto potencial se extiende al diseño de estrategias pedagógicas y programas de apoyo emocional que promuevan un entorno escolar más equilibrado, mejorando tanto el desempeño académico como la salud mental de los estudiantes. De este modo, la investigación se convierte en un instrumento valioso para la toma de decisiones en el ámbito educativo regional.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS

Antecedentes Nacionales

Dueñas, López y Palomino (2024) realizaron un estudio con el objetivo de determinar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Ica. La investigación fue de tipo básico, con un enfoque cuantitativo, alcance correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 148 estudiantes de entre 14 y 15 años. Se emplearon el Inventario SISCO para medir el estrés académico y el Inventario CASM-85 para evaluar los hábitos de estudio, ambos instrumentos previamente validados. Los resultados indicaron que no existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico ($p = 0.960$), ni con las dimensiones de estresores ($p = 0.464$), síntomas ($p = 0.974$) y estrategias de afrontamiento ($p = 0.487$). Los autores concluyeron que es necesario implementar programas de capacitación dirigidos al personal de la institución educativa, enfocados en la problemática identificada.

Vega Flores (2021) en Satipo, Perú, se llevó a cabo un estudio con el objetivo de analizar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de la Institución Educativa Rafael Gastelua. La investigación fue de naturaleza básica, con un diseño correlacional descriptivo y un enfoque cuantitativo. Se trabajó con una muestra probabilística de 147 estudiantes del quinto año de secundaria, seleccionados de una población total de 920 estudiantes. Los hallazgos revelaron que el 81% de los estudiantes presentaba un nivel moderado de estrés académico, mientras que solo el 1% mostraba un nivel severo. Asimismo, se observó que el 86% de los participantes tenía hábitos de estudio catalogados como regulares. Se identificó una correlación negativa y estadísticamente significativa entre ambas variables, con un coeficiente Rho de Spearman de -0.602 . En conclusión, se determinó que existe una relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio.

Beraun y Ugarte (2022) en el distrito del Rímac, Lima, se llevó a cabo un estudio con el propósito de evaluar la relación entre los hábitos de estudio

y el estrés académico en adolescentes de una institución educativa. Esta investigación fue de tipo correlacional, con un diseño no experimental, de corte transversal y enfoque cuantitativo. La muestra estuvo compuesta por 140 estudiantes adolescentes. Los resultados mostraron que el 43.2% de los participantes presentó hábitos de estudio en un nivel negativo, mientras que el 48.9% evidenció un nivel moderado de estrés académico. No obstante, no se identificó una relación estadísticamente significativa entre las dos variables ($p = 0.337$). En conclusión, el estudio determinó que no existe una relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en dicha institución educativa.

Ortiz (2022) en Chanchamayo, Junín, se llevó a cabo un estudio cuyo objetivo fue analizar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de tercero a quinto de secundaria de una institución educativa pública. La investigación, de tipo básica con enfoque cuantitativo y nivel correlacional, empleó una muestra probabilística estratificada de 98 estudiantes. Los resultados indicaron que el 89% de los estudiantes presentaba un nivel alto de estrés académico, mientras que el 58% mostraba hábitos de estudio considerados negativos. Además, se identificó una correlación negativa y significativa entre ambas variables, con un coeficiente Rho de Spearman de -0.342. En conclusión, el estudio confirmó la existencia de una relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudio.

Gutiérrez (2023) En Juliaca, Perú, se realizó un estudio con el objetivo de evaluar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de nivel secundario de instituciones adventistas privadas. La investigación fue de tipo descriptiva correlacional, con un diseño de corte transversal, y se utilizó una muestra no probabilística intencional de 195 estudiantes. Los resultados mostraron que el 49.23% de los estudiantes presentaba un nivel moderado de estrés académico, mientras que el 41% exhibía hábitos de estudio clasificados como muy negativos. El análisis arrojó un coeficiente de correlación Rho de Spearman de $r = 0.103$, indicando una relación positiva muy débil entre las variables. En conclusión, se determinó que existe una relación mínima entre el estrés académico y los hábitos de estudio.

Méndez (2023) En Lima, Perú, se llevó a cabo una investigación con el propósito de analizar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés

académico en estudiantes de Educación Básica Regular (E.B.R.) de instituciones educativas. Este estudio fue de tipo básico, con un nivel correlacional, enfoque cuantitativo y diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 60 estudiantes. Los resultados revelaron que el coeficiente de correlación entre los hábitos de estudio y el estrés académico fue de 0.466, indicando una relación positiva. Asimismo, se identificaron correlaciones específicas entre las dimensiones analizadas: métodos de estudio y estrés académico con un coeficiente de 0.425, planificación del estudio y estrés académico con 0.438, y preparación para los exámenes y estrés académico con 0.292. En conclusión, el estudio confirmó la existencia de una relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico.

Antecedentes Internacionales

Pimentel (2021) en la provincia de Santa Cruz de Tenerife, Islas Canarias, España; tuvo como objetivo analizar las diferencias de género en el uso de estrategias de estudio y el estrés académico entre estudiantes. La metodología es de tipo aplicado, la aplicación de dos cuestionarios específicos el SISCO y el HERGAR, la población fue de 1195 estudiantes. Los resultados fueron que el 62% de las mujeres reportaron niveles moderados a altos de estrés académico, comparado con el 47% de los hombres, y las estrategias de aprendizaje efectivas mejoraron las calificaciones en un 70% para mujeres y en un 65% para hombres. Las conclusiones fueron que existen diferencias en los hábitos de estudio y niveles de estrés entre géneros, sugiriendo que las mujeres pueden enfrentar mayores desafíos emocionales y de gestión del estudio en contextos académicos.

Shetty et al (2022) en la India; llevaron a cabo un estudio con el objetivo de analizar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes adolescentes. El enfoque metodológico fue cuantitativo, empleando un diseño descriptivo de tipo transversal. La investigación se aplicó a una muestra de 150 estudiantes adolescentes, seleccionados mediante muestreo aleatorio estratificado. Para la recolección de datos se utilizaron el Inventario de Estrés Estudiantil (SSI) y el Inventario de Hábitos de Estudio de Palsane y Sharma (PSSHI). Los resultados revelaron que un 68% de los

estudiantes presentaban hábitos de estudio deficientes y altos niveles de estrés académico, lo cual evidenció una relación negativa entre ambas variables. El estudio concluyó que es imprescindible fortalecer hábitos de estudio saludables y desarrollar estrategias efectivas para reducir el estrés académico entre los estudiantes universitarios.

Kim (2022) en Gwangju y Jeollanam-do, Corea del Sur; realizó una investigación cuyo fin fue investigar la relación entre el estrés académico, las estrategias de manejo de la ira, y la felicidad de adolescentes, examinando además el efecto moderador del rendimiento académico sobre estas variables. La investigación fue de tipo correlacional cuantitativa, utilizando un diseño de encuesta y analizando los datos de 550 estudiantes de secundaria y preparatoria. Los resultados indicaron que el estrés académico afectó significativamente las estrategias de manejo de la ira, con un efecto más pronunciado en los estudiantes de rendimiento medio y bajo en términos de expresión y supresión de la ira. Además, se encontró que el rendimiento académico se moderó, donde el estrés académico incrementó la felicidad en los estudiantes de alto rendimiento, mientras que tuvo un impacto negativo en los de rendimiento bajo. El estudio concluyó que existe una relación entre el estrés académico, las estrategias de manejo de la ira, la felicidad y el rendimiento académico.

Manzoor y Ahmed (2023) en Islamabad, Pakistán; tuvieron como objetivo examinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento y compromiso entre estudiantes adolescentes. La metodología empleada consistió en un estudio transversal con 200 estudiantes de 14 a 19 años seleccionados mediante muestreo de conveniencia en Rawalpindi e Islamabad, Pakistán. Los resultados indicaron que un 50% de los estudiantes presentaban signos de depresión severa y que existía una correlación significativa entre el estrés académico y el rendimiento. Las conclusiones resaltaron la importancia de abordar el estrés académico para mejorar el compromiso y la productividad académica, aunque se advirtió sobre la limitada generalidad debido al tamaño de la muestra.

Khafifah et al. (2023) en Jakarta, Indonesia; realizaron una investigación cuyo fin fue explorar la relación entre el estrés académico y el rendimiento

académico en los estudiantes de Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al-Hamid. Esta investigación fue de tipo correlacional cuantitativa, utilizando el método de encuesta, y se llevó a cabo con una muestra de 155 adolescentes seleccionados mediante muestreo aleatorio simple de una población de 252 estudiantes. Los resultados indicaron que el valor de correlación de Pearson fue de 0.189. El estudio concluyó que hay una relación positiva, destacando que el estrés puede actuar como un motivador para que los estudiantes incrementen su esfuerzo.

2.2. BASES TEÓRICAS

Hábitos de estudio

De acuerdo con Figueroa et al. (2019) subraya la importancia de estrategias de estudio como la organización del tiempo, la gestión del entorno y técnicas específicas como resúmenes y revisiones periódicas, mientras que el análisis psicométrico del CASM-85 cuantifica estos hábitos, evaluando su manifestación y variabilidad, y los hábitos de estudio efectivos incluyen tanto la realización de tareas académicas como la preparación psicológica y ambiental, facilitando una absorción más profunda del conocimiento

Históricamente, Jean Piaget y Lev Vygotsky han sido claves para entender cómo los estudiantes construyen conocimiento interactuando con su entorno. En primer lugar, Piaget, en 1952, destacó el aprendizaje activo, sugiriendo que los hábitos de estudio deben promover la curiosidad y el análisis crítico mediante la experimentación y la solución de problemas concretos (Ponce et al., 2024). Por otro lado, Vygotsky, en 1978, resaltó la importancia del contexto social y cultural, proponiendo que el aprendizaje colaborativo y el intercambio de ideas en grupos son esenciales para desarrollar hábitos de estudio efectivos, lo que facilita una comprensión profunda y aplicaciones prácticas del conocimiento (Chaudhary, 2024).

Desde el punto de vista epistémico, la teoría de las formas intelectuales y éticas del desarrollo, propuesta por William G. Perry en 1970, explora cómo los estudiantes desarrollan y evolucionan en sus hábitos de estudio y comprensión del conocimiento, describiendo cómo avanzan desde una visión dualista del conocimiento, donde todo es correcto o incorrecto, hacia una comprensión más relativista y contextualizada, inicialmente buscando

respuestas claras y viendo el conocimiento como hechos a memorizar y reglas a seguir (Taber, 2020). Sin embargo, a medida que progresan en su educación y experiencia, comienzan a cuestionar estas ideas preconcebidas, reconociendo la complejidad y diversidad de perspectivas. Esta evolución en la comprensión también refleja un cambio en los hábitos de estudio, pasando de técnicas de memorización a estrategias más complejas y reflexivas (Schiefer et al., 2022).

Filosóficamente, en 1938, John Dewey influyó significativamente en la concepción de los hábitos de estudio, argumentando que la educación debería ser un proceso interactivo y práctico que prepare a los estudiantes no solo para los exámenes, sino también para la vida (Thomassen y Jorgensen, 2021). Dewey promovió la idea de que la educación debe fomentar una reflexión continua y un aprendizaje basado en la experiencia, integrando así la teoría con la práctica en los hábitos de estudio. Además, los hábitos de estudio no se limitan a la mera acumulación de conocimientos, sino que implican una comprensión profunda y una aplicación activa del aprendizaje en contextos reales (Hawey, 2022).

Dimensión1: Forma de estudiar

Figuroa et al. (2019) menciona que se enfoca en las conductas rutinarias que los estudiantes emplean para interactuar con el material de estudio. Esto incluye la organización del tiempo y los recursos, la toma de apuntes durante las sesiones de estudio, y las estrategias para revisar y comprender el material. La organización del tiempo implica planificar cuándo y durante cuánto tiempo dedicarán tiempo al estudio, así como identificar los materiales y herramientas necesarios para hacerlo de manera óptima. Durante las sesiones de estudio, la toma de apuntes juega un papel crucial, ya que los estudiantes suelen emplear diferentes técnicas, como la síntesis de información o la elaboración de esquemas, para capturar y procesar la información de manera significativa.

Gurung et al. (2022) destaca la importancia de la organización previa y la planificación detallada de las sesiones de estudio, así como la creación de un ambiente propicio que minimice las distracciones. La organización y la planificación anticipada permiten a los estudiantes maximizar su tiempo de

estudio y optimizar su eficiencia. Al establecer objetivos claros y prioridades, los estudiantes pueden estructurar sus sesiones de estudio de manera efectiva, asignando tiempo adecuado a cada tarea y asegurándose de cubrir todo el material necesario.

Ronquillo et al. (2019) indican que el enfoque en las relaciones entre el apoyo emocional y cognitivo recibido por los estudiantes y sus estrategias de estudio revela que un ambiente de apoyo mejora significativamente la eficacia de los hábitos de estudio. Subrayan la necesidad de que los estudiantes desarrollen habilidades de auto-regulación y reciban apoyo emocional adecuado durante el proceso de aprendizaje. Cuando los estudiantes se sienten respaldados emocionalmente, están más motivados y confiados en su capacidad para abordar los desafíos académicos. Este apoyo les permite enfrentar las dificultades con mayor resiliencia y persistencia, lo que a su vez se traduce en un compromiso más profundo con sus estudios.

Dimensión 2: forma de hacer las tareas

Respecto a la dimensión “forma de hacer las tareas”, Figueroa et al. (2019) mencionan que la forma en que los estudiantes abordan la realización de tareas está estrechamente relacionada con las técnicas y el enfoque que aplican al enfrentar las actividades escolares. Esta dimensión no solo se limita a la ejecución de las tareas en sí, sino que también abarca la eficiencia en la gestión de múltiples actividades, la capacidad para priorizar y la habilidad para seguir instrucciones detalladas. Los estudiantes que poseen una sólida gestión de tareas pueden organizar eficazmente su tiempo y recursos, asignando prioridades según la importancia y urgencia de cada tarea.

Yar Yildirim (2021) mencionan que las estrategias efectivas para realizar tareas están estrechamente vinculadas al éxito académico. Argumentan que la capacidad de un estudiante para priorizar tareas y manejar el tiempo de manera eficiente es un predictor más fuerte del rendimiento académico que la inteligencia general. Esta afirmación resalta la importancia fundamental de las habilidades de organización y gestión del tiempo en el logro académico. Los estudiantes que pueden identificar y priorizar tareas de manera efectiva, asignando tiempo y recursos de acuerdo con la importancia y urgencia de cada una, tienen una mayor probabilidad de alcanzar sus metas académicas

Ísbulan et al. (2023) indican que la autorregulación en la realización de tareas es esencial para el éxito académico. Resalta que los estudiantes que planifican proactivamente y evalúan su progreso en las tareas asignadas tienden a obtener mejores resultados y a reportar una mayor satisfacción con su proceso educativo. Esta habilidad implica la capacidad de establecer metas claras, desarrollar estrategias efectivas y monitorear el progreso hacia esas metas. Los estudiantes autorregulados son capaces de dividir las tareas en pasos manejables, establecer plazos realistas y ajustar su enfoque según sea necesario para cumplir con sus objetivos.

Dimensión 3: forma de prepararse para los exámenes

Según Figueroa et al. (2019), abarca una serie de métodos específicos que los estudiantes emplean para estar listos para evaluaciones inminentes. Esto implica no solo estudiar el material de manera rigurosa, sino también adoptar estrategias efectivas que maximicen su rendimiento durante el examen. Una de estas estrategias es la organización de sesiones de repaso, en las que los estudiantes revisan el contenido clave, consolidan conceptos y aclaran dudas pendientes. Estas sesiones pueden llevarse a cabo de manera individual o en grupos de estudio, dependiendo de las preferencias y necesidades de cada estudiante.

Fulk et al. (2022) indican que una preparación efectiva para los exámenes no solo abarca el repaso del contenido, sino también la gestión del estrés y la ansiedad. Mencionan que las técnicas de manejo del estrés y la simulación de condiciones de examen real pueden mejorar significativamente el desempeño de los estudiantes. Reconocen que el estrés es una parte inevitable del proceso de evaluación, pero también enfatizan la importancia de aprender a manejarlo de manera efectiva para evitar que afecte negativamente el rendimiento académico.

Jenifer et al. (2023) indican que los métodos de estudio activos y participativos, como los grupos de estudio y la enseñanza entre pares, mejoran la preparación para los exámenes al promover la comprensión profunda y la retención a largo plazo. Enfatizan que estos métodos pueden ser particularmente útiles en ambientes educativos donde la memorización a corto plazo es común pero no efectiva. Al participar en grupos de estudio, los

estudiantes tienen la oportunidad de discutir conceptos, plantear preguntas y compartir diferentes perspectivas sobre el material. Esta interacción activa no solo refuerza el entendimiento del contenido, sino que también ayuda a los estudiantes a internalizar la información de manera más significativa.

Dimensión 4: forma de escuchar las clases

Figuerola et al. (2019) menciona que esta capacidad es fundamental para el rendimiento académico. El estudio destaca que los estudiantes que practican la escucha activa, como tomar notas relevantes y hacer preguntas clarificadoras, tienden a comprender mejor y retener más información de las lecciones. La escucha activa implica más que simplemente oír lo que se dice; implica participar de manera proactiva en el proceso de aprendizaje, mostrando interés y compromiso con el material presentado. Al tomar notas pertinentes durante las clases, los estudiantes están procesando y organizando la información de manera activa, lo que facilita la comprensión y la retención a largo plazo.

Syakur (2020) aclara que una forma efectiva de escuchar las clases implica estar activamente comprometido con el material presentado, empleando técnicas de escucha activa. Esto incluye prestar atención completa al instructor, evitar distracciones, y tomar notas de manera estratégica para capturar conceptos clave y preguntas que surjan durante la clase. También es beneficioso participar en discusiones y hacer preguntas para aclarar dudas, lo cual no solo mejora la comprensión, sino que también ayuda a retener la información. Además, repasar las notas poco después de la clase puede reforzar el aprendizaje y preparar al estudiante para futuras sesiones.

Gonulal (2020) señala que la integración de la tecnología en la escucha de clases puede ser muy beneficiosa. Proponen que el uso de grabadoras o aplicaciones para tomar notas digitales puede ayudar a los estudiantes a revisar las lecciones a su propio ritmo, lo que resulta en una mejor comprensión del material y una retención a largo plazo más efectiva. Al utilizar grabadoras de audio durante las clases, los estudiantes pueden capturar de manera precisa y detallada la información presentada por el profesor. Esto les brinda la oportunidad de revisar el material tantas veces como sea necesario para comprender completamente los conceptos.

Dimensión 5: forma de acompañar los momentos de estudio

Figuerola et al. (2019) mencionan que el entorno de estudio juega un papel crucial en la eficacia del aprendizaje. Enfatizan la importancia de crear un espacio de estudio dedicado que esté libre de distracciones y bien equipado con los materiales necesarios para facilitar la concentración y la eficiencia durante las sesiones de estudio. Un entorno de estudio adecuado puede mejorar significativamente la productividad y el enfoque de los estudiantes, permitiéndoles sumergirse completamente en el material y maximizar su tiempo de estudio. Esto puede implicar elegir un lugar tranquilo y bien iluminado, lejos de ruidos y otras distracciones, así como asegurarse de tener todos los materiales necesarios al alcance de la mano, como libros, cuadernos y suministros de escritura.

Budiman et al. (2023) indican que la música suave puede tener efectos beneficiosos sobre la concentración y el estrés durante el estudio. Sostienen que la música de fondo, cuando se selecciona adecuadamente, puede ayudar a mejorar la concentración y la gestión del tiempo, además de hacer más placenteras las largas horas de estudio. La música suave, como la música clásica, instrumental o ambiental, puede crear un ambiente tranquilo y relajado que facilita la concentración y reduce el estrés. Al bloquear los ruidos ambientales y proporcionar una banda sonora consistente y agradable, la música de fondo puede ayudar a mantener el enfoque y la atención durante períodos prolongados de estudio

Cortez et al. (2024) señala que las técnicas de relajación son esenciales para acompañar los momentos de estudio, especialmente durante períodos de alta presión académica. Aconseja que prácticas como la meditación o ejercicios de respiración pueden reducir significativamente el estrés y aumentar la capacidad de concentración y el rendimiento académico. Durante momentos de estrés intenso, es fácil sentirse abrumado y perder la concentración, lo que puede afectar negativamente el rendimiento académico. Sin embargo, al incorporar técnicas de relajación y mindfulness en la rutina de estudio, los estudiantes pueden aprender a manejar el estrés de manera más efectiva y mantenerse enfocados en sus tareas.

Estrés

Según el Modelo Transaccional del Estrés de Lazarus y Folkman (1984), el estrés es definido como una relación particular entre la persona y el entorno que es evaluada por la persona como exigente o que sobrepasa sus recursos y pone en peligro su bienestar. Este enfoque considera que el estrés no se encuentra únicamente en el estímulo externo ni en la reacción interna, sino en la interacción continua entre ambos, mediada por procesos de evaluación cognitiva (valoración primaria y secundaria) y estrategias de afrontamiento. La valoración primaria implica juzgar si una situación representa una amenaza, un desafío o un daño, mientras que la valoración secundaria evalúa los recursos personales para hacer frente a la situación estresante. Este modelo destaca el papel activo del individuo en la interpretación y manejo del estrés.

La teoría de Barraza (2006) indica que este fenómeno se describe como un proceso sistémico y adaptativo que ocurre cuando las demandas del entorno educativo superan los recursos del estudiante para manejarlas, esta teoría enfatiza que el estrés académico no solo se dispara por eventos significativos, sino también por estresores cotidianos menores como cargas de tareas y presiones competitivas, Barraza argumenta que la experiencia de estrés es profundamente subjetiva, variando significativamente entre individuos dependiendo de sus valoraciones cognitivas y emocionales.

Históricamente, Hans Selye exploró la respuesta del cuerpo al estrés en su libro "The Stress of Life" publicado en 1956. En este trabajo, Selye definió el estrés como una respuesta no específica del organismo a cualquier demanda de cambio. Introdujo conceptos como el eustrés y el distrés para diferenciar entre el estrés beneficioso y el perjudicial, respectivamente. Su enfoque en las reacciones biológicas al estrés ha sido fundamental para comprender cómo los estudiantes responden físicamente a las presiones académicas y cómo estas respuestas pueden afectar su desempeño y bienestar general (Selye, 1956, como se cita en Rochette et al., 2023).

Lazarus y Folkman (1984, como se cita en Rochette et al., 2023) ofrecieron un modelo de estrés centrado en la evaluación cognitiva. en su libro "Stress, Appraisal, and Coping" de 1984, ofrecieron un modelo de estrés centrado en la evaluación cognitiva. Su teoría destacó que el estrés se manifiesta cuando una persona percibe que las demandas de su entorno

exceden sus recursos para manejarlas. Este enfoque ha influido profundamente en la comprensión del estrés académico, permitiendo a los investigadores explorar cómo los estudiantes evalúan y manejan las presiones académicas y cuáles son las consecuencias de estas percepciones en su salud psicológica (Lazarus y Folkman 1984, como se cita en Steinmetz, 2021).

Desde una perspectiva filosófica, Martha Nussbaum en su libro "Not for Profit: Why Democracy Needs the Humanities" de 2010, argumenta que la educación no solo debe centrarse en el rendimiento académico sino también en desarrollar la capacidad crítica y emocional de los estudiantes. Desde una perspectiva filosófica, Nussbaum cuestiona las tendencias educativas actuales que favorecen la competitividad sobre el desarrollo integral del individuo. Su crítica se enfoca en cómo las instituciones educativas pueden y deben fomentar una educación que prepare a los estudiantes no solo como trabajadores eficientes sino también como ciudadanos éticos y comprometidos (Nussbaum, 2010, como se cita en Gooch, 2022).

Dimensión 1: Situaciones estresores

Respecto a la dimensión "situaciones estresoras", Barraza (2006) menciona que son aquellas circunstancias o eventos que sobrecargan la capacidad de los estudiantes para manejar eficazmente sus responsabilidades académicas. Estas situaciones incluyen la presión de los exámenes, la carga de tareas, las expectativas de los profesores y padres, así como la gestión del tiempo y la conciliación de los estudios con otras actividades personales y sociales. Barraza destaca que estas situaciones pueden variar en intensidad y frecuencia, pero consistentemente desencadenan estrés en los estudiantes que pueden afectar su rendimiento y bienestar.

Budiman et al. (2023) definen las situaciones estresoras como eventos o condiciones que desafían la estabilidad emocional y cognitiva de los estudiantes. Identifican específicamente la transición a nuevos niveles educativos, como la entrada a la universidad, como una fuente significativa de estrés. Además, señalan la competencia entre pares y la presión por lograr excelencia académica como estresores críticos que pueden llevar a los estudiantes a experimentar ansiedad y otros síntomas relacionados con el estrés.

Danilova (2023) exploran cómo las situaciones estresoras en entornos académicos no solo se limitan a las presiones curriculares, sino que también incluyen aspectos sociales y personales. Ellos describen cómo el miedo al fracaso, la comparación social y el aislamiento pueden ser igualmente estresantes para los estudiantes. Estos autores argumentan que el entorno académico a menudo fomenta un clima de alta exigencia y competitividad, que puede resultar en una variedad de respuestas de estrés que afectan tanto el rendimiento académico como la salud mental de los estudiantes.

Dimensión 2: Sintomatología

Barraza (2006) detalla que se caracteriza por una amplia gama de síntomas físicos, emocionales y conductuales. Físicamente, los estudiantes pueden experimentar dolores de cabeza, fatiga, trastornos del sueño y alteraciones en el apetito. Emocionalmente, el estrés académico se manifiesta en formas de ansiedad, depresión, irritabilidad y disminución de la autoestima. Conductualmente, puede observarse un aumento en el consumo de sustancias, como el alcohol y la cafeína, procrastinación, descuido de responsabilidades y un retiro de las actividades sociales. Barraza enfatiza que estos síntomas pueden interferir significativamente con la capacidad de los estudiantes para realizar sus actividades académicas eficientemente.

Cohodes et al. (2021) indican que la sintomatología incluye una gama de respuestas emocionales y cognitivas que afectan directamente el rendimiento estudiantil. Señalan que los síntomas emocionales más comunes son la ansiedad y la frustración, mientras que los cognitivos incluyen la dificultad para tomar decisiones y una disminución en la capacidad para pensar de manera crítica y creativa. Estos autores también mencionan síntomas físicos como la tensión muscular y problemas digestivos, que suelen ser comunes en situaciones de estrés prolongado.

Fawaz y Samaha (2021) mencionan que la sintomatología se extiende más allá de los síntomas psicológicos y físicos para incluir efectos sobre el rendimiento académico y las relaciones interpersonales. Chen describe cómo el estrés puede llevar a un rendimiento académico pobre debido a la disminución de la eficacia en el estudio y la falta de concentración. Además, los estudiantes bajo estrés a menudo experimentan tensión en sus relaciones

con compañeros y profesores, lo que puede resultar en un entorno educativo menos cooperativo y más conflictivo.

Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento

Según Barraza (2006) son métodos y técnicas aplicadas por individuos para gestionar y minimizar el estrés. Estas estrategias pueden incluir la organización efectiva del tiempo, el establecimiento de prioridades claras y el uso de técnicas de relajación como la meditación y ejercicios de respiración para manejar la tensión emocional y física. Barraza también subraya la importancia de buscar apoyo social mediante la interacción con amigos, familiares y consejeros, lo cual provee un medio para compartir preocupaciones y encontrar soluciones colectivas a problemas comunes. Este enfoque ayuda a los estudiantes a lidiar con la carga de sus responsabilidades académicas, aliviar la presión y mejorar su bienestar general.

Kuzikova y Shcherbak (2022) definen a estas estrategias como los esfuerzos cognitivos y conductuales que los individuos emplean para manejar demandas específicas que son percibidas como onerosas o que exceden sus recursos personales. Estas estrategias incluyen tanto métodos activos como pasivos para lidiar con el estrés. Entre los métodos activos se encuentran la planificación y organización detallada, la reevaluación positiva de las situaciones estresantes y el enfrentamiento directo de problemas. Los métodos pasivos pueden incluir la evitación de situaciones estresantes y la descompresión a través de actividades relajantes. La efectividad de estas estrategias puede variar ampliamente entre individuos, dependiendo de sus circunstancias personales y su entorno.

Kalamazh et al. (2023) categorizan las estrategias de afrontamiento como técnicas integradas que abordan el estrés desde múltiples ángulos para promover una salud holística. Estas estrategias incluyen el mantenimiento de un estilo de vida saludable con ejercicio regular y una dieta balanceada, el uso de técnicas de manejo del estrés como el yoga y la meditación, y la participación en redes de apoyo social. La integración de estas prácticas busca no solo mitigar el impacto inmediato del estrés sino también construir resiliencia a largo plazo, permitiendo que los individuos manejen de manera más efectiva las presiones académicas y personales. El desarrollo de habilidades de

afrontamiento adecuadas es crucial para la adaptación y el éxito en ambientes académicos y otros contextos de la vida.

Modelo Transaccional del Estrés de Lazarus y Folkman

El Modelo Transaccional del Estrés, propuesto por Lazarus y Folkman plantea que el estrés no depende exclusivamente del estímulo externo ni de las características individuales de la persona, sino de la interacción dinámica entre ambos. Este enfoque considera que el estrés surge cuando el individuo percibe que las demandas del entorno superan sus recursos personales para afrontarlas (Biwer et al., 2023). Es decir, no todas las personas reaccionan igual ante una misma situación, ya que el nivel de estrés dependerá de cómo interpreten y evalúen cognitivamente dicha situación. En esta primera fase, llamada "evaluación primaria", la persona determina si el evento es irrelevante, positivo o estresante. (Rochette et al., 2023)

Según Figueroa et al. (2019), indican que el individuo analiza los recursos con los que cuenta para afrontar el evento, como habilidades personales, apoyo social, tiempo, entre otros. Si percibe que no dispone de los medios adecuados, el estrés aumenta. En este sentido, el modelo destaca la importancia de las estrategias de afrontamiento, que pueden ser centradas en el problema o en la emoción.

Este marco teórico resulta especialmente útil para comprender el estrés académico, ya que permite analizar cómo los estudiantes interpretan las exigencias escolares y qué recursos personales o contextuales emplean para manejarlas, como los hábitos de estudio, la organización del tiempo o el apoyo emocional.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Rendimiento Académico: Medida de los logros de un estudiante en sus estudios, generalmente expresada a través de calificaciones o una evaluación de las habilidades y conocimientos adquiridos (Wang et al., 2023).

Resiliencia Académica: Capacidad de un estudiante para superar obstáculos o dificultades en el entorno educativo y lograr sus objetivos de aprendizaje, manteniendo un bienestar emocional (Yu et al., 2023).

Autoeficacia Académica: Creencia de los estudiantes en su capacidad para ejecutar acciones y completar tareas necesarias para gestionar situaciones académicas potencialmente estresantes (Haelermans, 2022).

Carga Académica: Volumen y dificultad de las tareas escolares asignadas a los estudiantes, incluyendo la cantidad de tiempo necesario para completarlas de manera satisfactoria (Pérez-Navío et al., 2023).

Ansiedad Académica: Sensación de miedo o preocupación relacionada específicamente con el entorno académico y las actividades como exámenes, presentaciones o la entrega de trabajos (Redhana et al., 2021).

Estrategias de Aprendizaje: Técnicas y métodos que los estudiantes emplean para facilitar la absorción, procesamiento y retención de nueva información (Biwer et al., 2023).

Motivación Académica: Impulso interno que lleva a los estudiantes a iniciar y persistir en tareas relacionadas con el aprendizaje y los estudios (Almoslamani, 2022).

Gestión del Tiempo: Habilidad para organizar y planificar el tiempo dedicado a las actividades de estudio de manera efectiva, equilibrando el estudio con otras actividades de la vida (Khansir et al., 2021).

Clima Escolar: Percepción general del ambiente de una escuela que los estudiantes experimentan, incluyendo aspectos de seguridad, estructura organizacional y relaciones interpersonales dentro de la institución (Masitoh et al., 2023).

Soporte Social: Red de apoyo proveniente de amigos, familiares, compañeros y educadores, que puede influir positivamente en la gestión del estrés académico y el desempeño escolar (Teng, 2023).

Adaptabilidad Académica: Capacidad de los estudiantes para ajustar sus estrategias de aprendizaje y comportamientos en respuesta a nuevos desafíos o cambios en el entorno educativo (Vale & Barbosa, 2023).

Bienestar Estudiantil: Estado general de satisfacción y equilibrio psicológico que experimenta un estudiante, influenciado por su entorno académico y personal (Shida et al., 2023).

Estrés académico: El estrés académico se refiere a la respuesta emocional, cognitiva y física que experimentan los estudiantes ante las demandas del entorno escolar, como exámenes, tareas, presión por el rendimiento y falta de tiempo. (Schiefer et al., 2022).

Hábitos de estudio: Los hábitos de estudio son un conjunto de conductas y técnicas sistemáticas que los estudiantes utilizan para aprender y organizar su tiempo de manera eficiente. Incluyen aspectos como la planificación, la concentración, el uso de estrategias de repaso, la gestión del tiempo y el ambiente de estudio. (Chaudhary, 2024).

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO METODOLÓGICO

3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Este estudio es de tipo básico, enfocado en la generación de conocimiento teórico y la comprensión profunda de los fenómenos relacionados con el estrés académico y los hábitos de estudio en el ámbito educativo. Su propósito es ampliar el marco conceptual existente, aportando fundamentos que permitan explicar las dinámicas entre estas variables sin buscar de forma inmediata una aplicación práctica. La investigación básica se orienta al desarrollo del saber científico, sentando las bases para futuras investigaciones aplicadas o intervenciones educativas más específicas (Álvarez, 2020).

3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio es de nivel correlacional, ya que tiene como objetivo determinar la relación existente entre las variables de análisis, sin manipularlas de manera intencional. Este tipo de estudio permite conocer cómo se asocian o varían conjuntamente dos o más conceptos o categorías en un contexto determinado. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), los estudios correlacionales buscan establecer el grado de asociación entre variables, y aunque no permiten inferir causalidad, son fundamentales para identificar patrones y posibles predictores que pueden ser útiles en investigaciones posteriores.

3.2. VARIABLES

Variable 1 Hábitos de estudio

Son estrategias y comportamientos consistentes que los estudiantes adoptan con el objetivo de maximizar su eficiencia en el aprendizaje. Estos hábitos pueden incluir la gestión eficaz del tiempo, la creación de un entorno de estudio propicio, el uso de técnicas de memorización, la realización de pausas activas para mejorar la concentración, y la aplicación de métodos de revisión periódica del material aprendido (Chaudhary, 2024). Además, incluyen la capacidad de establecer objetivos claros y realistas, la búsqueda de ayuda

cuando es necesario, y la evaluación continua del propio progreso. (Shida et al., 2023).

Variable 2 Estrés Académico

Es un tipo específico de estrés que experimentan los estudiantes y está asociado con las presiones del entorno educativo. Se manifiesta cuando los estudiantes se sienten abrumados por las demandas de sus estudios, incluyendo la carga de tareas, los exámenes, las expectativas de rendimiento y la gestión del tiempo. Este estrés puede afectar tanto a la salud mental como física de los estudiantes, y puede manifestarse a través de síntomas como ansiedad, irritabilidad, problemas de sueño, y dificultades de concentración. El manejo efectivo del estrés académico es crucial para el bienestar del estudiante y su éxito académico, e implica desarrollar técnicas de gestión del tiempo, estrategias de estudio eficaces, y habilidades de afrontamiento. (Schiefer et al., 2022).

3.3. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS

Hábitos de estudio

Los hábitos de estudio se determinaron operativamente mediante el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, una herramienta diseñada por Vicuña (2014) que permite evaluar las conductas, actitudes y estrategias que los estudiantes utilizan en su proceso de aprendizaje. Este instrumento está compuesto por 55 ítems distribuidos en cinco dimensiones fundamentales que abarcan aspectos clave del estudio: la forma de estudiar, la forma de hacer tareas, la forma de prepararse para los exámenes, la forma de escuchar las clases y la forma de acompañar los momentos de estudio. Cada ítem se responde en una escala ordinal dicotómica (sí/no), lo que facilita la obtención de un puntaje total que refleja el nivel de desarrollo de los hábitos de estudio en el individuo evaluado.

La dimensión forma de estudiar evalúa cómo el estudiante organiza su espacio, tiempo y materiales para el estudio autónomo. La forma de hacer tareas se refiere a los métodos y regularidad con que se elaboran y entregan los trabajos asignados. Por su parte, la forma de prepararse para los exámenes examina si el estudiante planifica y revisa los contenidos de manera eficiente y

anticipada. La forma de escuchar las clases analiza la atención, concentración y toma de apuntes durante las sesiones académicas. Finalmente, la dimensión forma de acompañar los momentos de estudio indaga en las condiciones emocionales, motivacionales y ambientales que influyen mientras se estudia, como el uso de recursos de apoyo o técnicas de relajación.

El puntaje total obtenido en el inventario permite clasificar los hábitos de estudio en seis niveles: muy positivo (43-50), positivo (37-42), tendencia positiva (29-36), tendencia negativa (21-28), negativo (13-20) y muy negativo (5-12). Esta clasificación brinda una visión integral del comportamiento estudiantil y permite identificar fortalezas y áreas que requieren intervención o mejora. De esta manera, el CASM-85 se convierte en una herramienta útil para orientar estrategias pedagógicas personalizadas que favorezcan el éxito académico.

Estrés Académico

Por otro lado, el estrés académico fue evaluado mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO, desarrollado por Rosales (2015), una herramienta ampliamente utilizada en el ámbito educativo para medir el nivel de estrés que experimentan los estudiantes frente a las demandas académicas. Este instrumento se compone de diversos ítems agrupados en tres dimensiones clave: situaciones estresoras, sintomatología y estrategias de afrontamiento. Su objetivo es ofrecer una visión integral del fenómeno del estrés académico, considerando tanto sus causas como sus manifestaciones y los recursos que emplean los estudiantes para enfrentarlo.

La dimensión situaciones estresoras identifica los factores o condiciones del entorno académico que desencadenan estrés, como la sobrecarga de tareas, evaluaciones frecuentes, presión del tiempo, relaciones interpersonales conflictivas o dificultades con docentes. La dimensión sintomatología se enfoca en las respuestas físicas, emocionales y cognitivas que el estudiante experimenta ante el estrés, tales como ansiedad, cansancio, dolores de cabeza o dificultades de concentración. Por último, la dimensión estrategias de afrontamiento analiza los mecanismos que el estudiante emplea para hacer frente al estrés, ya sean conductas adaptativas como la organización del tiempo o estrategias menos funcionales como la evasión o la procrastinación.

La medición del inventario SISCO permite clasificar el nivel de estrés académico en tres categorías: leve (11-24), moderado (25-38) y fuerte (39-50), lo cual proporciona una estimación cuantitativa del impacto del estrés en el bienestar del estudiante. Esta información resulta esencial para implementar intervenciones psicopedagógicas que contribuyan a prevenir el agotamiento académico y a promover un entorno educativo más saludable. Así, el instrumento se convierte en una herramienta valiosa para docentes, orientadores y profesionales de la salud mental en contextos educativos.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

Población

En esta investigación, la población estará conformada por 170 estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa pública en la provincia de Ica, de acuerdo al registro institucional correspondiente al año 2024 de la institución educativa pública.

Muestra

El tamaño de la muestra para determinar la frecuencia en una población se calcula considerando una población finita de 170 individuos. La frecuencia hipotética del factor de resultado en la población es del 50% con un margen de error del $\pm 5\%$. Los límites de confianza se establecen en un 5% con un efecto de diseño (EDFF) de 1. El tamaño muestral es de 120 para un 95 % de confianza. La ecuación utilizada para calcular el tamaño muestral es: $n = [EDFF * Np(1-p)] / [(d^2 / Z^2(1-\alpha/2) * (N-1) + p(1-p)]$. Estos cálculos fueron realizados utilizando la herramienta OpenEpi, versión 3, SSPropor.

Muestreo

Se llevará a cabo un muestreo no probabilístico para seleccionar a los alumnos de secundaria, donde la selección no será aleatoria y no todos los alumnos tendrán la misma probabilidad de ser elegidos. Esto implica la implementación de un muestreo por conveniencia, donde se eligen a los participantes según criterios específicos, como la accesibilidad o la disposición a participar, sin asegurar que todos los integrantes de la población tengan igual oportunidad de ser seleccionados (Berndt, 2020).

3.5. CRITERIOS DE SELECCIÓN

Según Arias, F. (2006), en su libro proyecto de investigación 6ta edición define la muestra como un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible, por lo que además se plantea los siguientes criterios de selección:

Criterios de Inclusión

- Estudiantes que participen voluntariamente en la Investigación.
- Estudiantes presentes en la evaluación.
- Estudiantes matriculados en la presente institución estudiada.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no deseen participar.
- Estudiantes no estables psicológicamente.
- Estudiantes de intercambio.

3.6. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En esta investigación se emplearon dos instrumentos psicométricos para recolectar datos sobre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes. El primero en ser aplicado fue el Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85, desarrollado por Luis Alberto Vicuña Peri, que se administra en un lapso de 15 a 20 minutos y contiene 55 ítems diseñados para medir y diagnosticar los hábitos de estudio de estudiantes de secundaria y primeros años de educación superior. La administración de este inventario se llevó a cabo tanto individualmente como en grupos, en las aulas de las instituciones educativas participantes.

Posteriormente, se aplicó el Inventario de Estrés Académico SISCO de Arturo Barraza Macias, adaptado para el contexto peruano por Juana Gabriela Rosales Fernández en 2016. Este instrumento, que también se aplica de forma individual o grupal, consiste en 29 ítems y se administra en aproximadamente 20 a 25 minutos. Está diseñado para reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes de niveles desde educación secundaria hasta postgrado.

La recopilación de los datos se realizó de forma presencial, asegurando que todos los estudiantes participantes completaran los inventarios bajo condiciones similares para garantizar la coherencia y fiabilidad de la información recogida.

VARIABLE 1: Hábitos de estudio

Ficha técnica

Título original: Inventario de Hábitos de estudio CASM – 85

Autor: Luis Alberto Vicuña Peri (1985 revisado en 2014)

País de creación: Perú

Objetivo: Medición y diagnóstico de los hábitos de estudio en los estudiantes

Aplicación: Individual y colectiva

Población objetivo: Estudiantes de nivel secundaria y de los primeros años de educación superior.

Tiempo de Administración: De 15 a 20 minutos aproximadamente.

Número de ítems: 55 ítems

Evidencias de Validez

Se determinó la validez de constructo mediante un análisis estadístico, obteniendo un coeficiente de correlación (r) de 0.612. Este valor se sometió a una prueba de significancia con un valor t de 7.31 y un nivel de confianza del 0.01, resultando en un límite de confianza de 2.58. Además, se calculó un error de predicción de 0.79 y se determinó que la validez predictiva es del 21%. En el análisis factorial confirmatorio del Inventario de Hábitos de Estudio CASM 85, se obtuvo un CFI de 0.87 y un GFI de 0.86, con un RMSEA de 0.06, indicando un ajuste aceptable del modelo. La prueba de esfericidad de Bartlett mostró un valor de X^2 de 467.78 con 198 grados de libertad y una significancia de $p < .01$, sugiriendo la adecuación de la muestra para el análisis factorial. Los residuos estandarizados promedio fueron de 0.041 en la diagonal y 0.046 fuera de la diagonal, confirmando mínimas discrepancias entre el modelo estimado y el teórico. (Vicuña, 2014)

Estos resultados sugieren una relación significativa entre las variables analizadas, respaldando la validez del constructo en estudio y su capacidad predictiva en el contexto de la investigación.

VARIABLE 2: Estrés académico

Título original: Inventario de Estrés Académico SISCO

Autor: Arturo Barraza Macias (2006)

País de creación: México

Objetivo: Reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes de educación secundaria, superior y de postgrado.

Adaptación al Perú: Juana Gabriela Rosales Fernández, 2016

Aplicación: Individual o grupal

Población objetivo: alumnos de educación media superior (bachillerato), superior (licenciatura) y posgrado (especialización, maestría y doctorado).

Tiempo de Administración: De 20 a 25 minutos aproximadamente.

Número de ítems: 29 ítems

Validez y fiabilidad

La validez y fiabilidad de los instrumentos utilizados en los estudios académicos son fundamentales para garantizar la precisión y credibilidad de los resultados obtenidos. En el caso Rosales (2015), el estudio utilizó un método robusto para validar el contenido de un inventario aplicado a universitarios de psicología en Lima, obteniendo una V de Aiken de 1.00 para todos los ítems, lo cual indica una excelente validez de contenido. Este nivel perfecto de acuerdo entre jueces sugiere que cada ítem del inventario fue considerado totalmente adecuado para medir lo que se pretendía. Adicionalmente, la prueba binomial proporcionó valores significativos ($p = .000$), lo que corrobora fuertemente la concordancia entre los jueces y la validez del instrumento. (Rosales, 2015)

En cuanto a la fiabilidad, se aplicó el coeficiente de Spearman Brown, resultando en una alta confiabilidad con un coeficiente r de 0.86 para la escala

general, indicando una consistencia interna muy fuerte. El Alfa de Cronbach obtenido fue de 0.91, superando el umbral comúnmente aceptado de 0.70 para considerar un instrumento psicométrico como confiable. Esto sugiere que el inventario es altamente confiable y proporciona mediciones consistentes. y el KMO fue de .881. (Rosales, 2015)

3.7. PROCEDIMIENTOS Y ANÁLISIS DE DATOS

Para la recolección de la información, se entregaron los instrumentos de evaluación en físico para su llenado de forma presencial. Una vez obtenida la información, se ordenó en el programa Microsoft Excel y luego se trasladó al programa IBM SPSS Statistics versión 29.0 para el análisis de tipo estadístico. Se realizó la estadística descriptiva, la cual, a través de diversos métodos estadísticos, describió y clasificó un conjunto de datos.

Este tipo de estadística permitió presentar la información recopilada mediante valores numéricos, tablas de frecuencia y figuras de barras. Este enfoque estadístico también permitió realizar la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov, la cual fue necesaria para determinar la prueba estadística Rho de Spearman que se utilizó para el contraste de hipótesis y para conocer el tipo de relación entre las variables.

3.8. ASPECTOS ÉTICOS

El estudio se rige por los principios éticos fundamentales de beneficencia, no maleficencia, autonomía y justicia, de acuerdo con los lineamientos establecidos por el Comité de Ética de la Universidad Privada San Juan Bautista, asegurando un enfoque responsable y respetuoso hacia los participantes involucrados y el consentimiento informado, los estudiantes estarán informados acerca de los objetivos del estudio y se les solicitará su consentimiento para participar en la investigación. (Beauchamp & Childress, 2001).

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. RESULTADOS

Tabla 1. Análisis Descriptivo Sociodemográficas

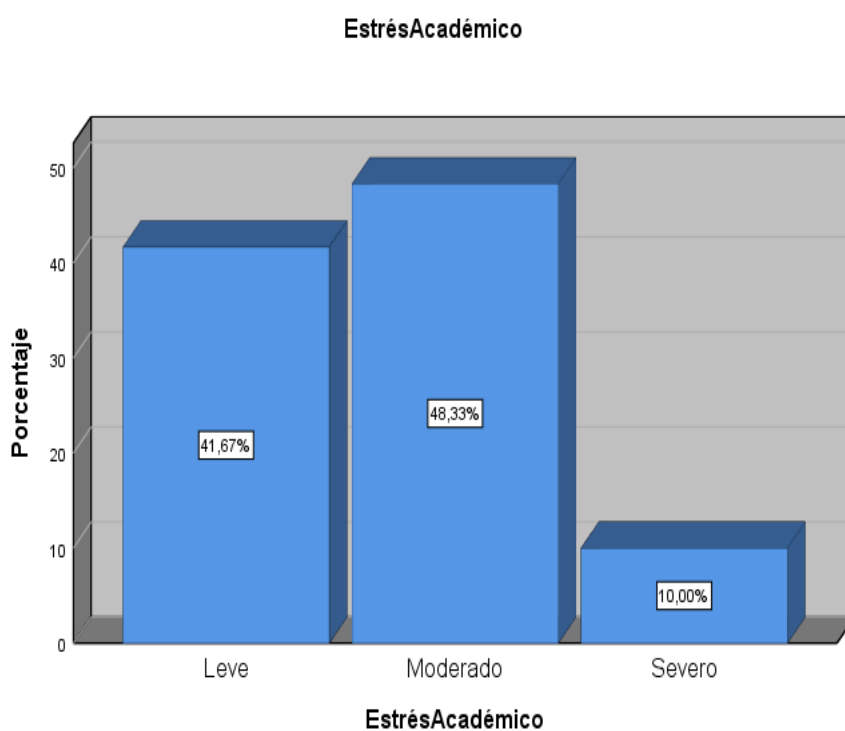
Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Sexo de los alumnos		
Masculino	55	45.8%
Femenino	65	54.2%
Total		100 %
Edad		
Mediana	16.02	
Min	14	
Max	19	
< de 17	107	89.17%
> de 18	13	10.83%
Total	120	100%
Alumnos por sección		
5to	60	50.00%
Mediana	17.10	
4to	22	18.33%
Mediana	15.91	
3ro	38	31.67%
Mediana	14.74	
Total	120	100%

En la tabla anterior podemos apreciar que las variables sociodemográficas de los diferentes alumnos, siendo uno de los indicadores el tipo de sexo con mayor frecuencia el sexo femenino, así mismo la edad promedio fue de 16 años y finalmente con respecto a la frecuencia de cantidad por cada grado el promedio fue de 15.

Tabla 2. Estrés Académico

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	50	41,7	41,7
	Moderado	58	48,3	90,0
	Severo	12	10,0	100,0
	Total	120	100,0	100,0

Gráfico 1. Estrés Académico

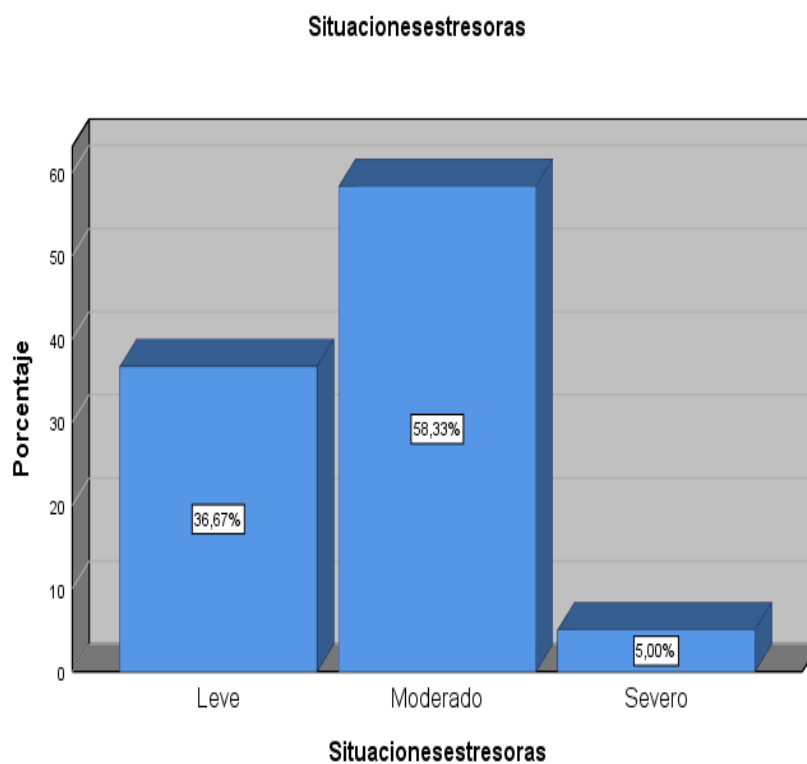


En la tabla anterior con respecto a la variable Estrés Académico podemos decir que el nivel mayor es el moderado con un 48.33%, seguidamente del nivel leve con un 41.67% y finalmente el nivel severo con un 10%.

Tabla 3. Situaciones estresoras

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	44	36,7	36,7	36,7
	Moderado	70	58,3	58,3	95,0
	Severo	6	5,0	5,0	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Gráfico 2. Situaciones estresoras

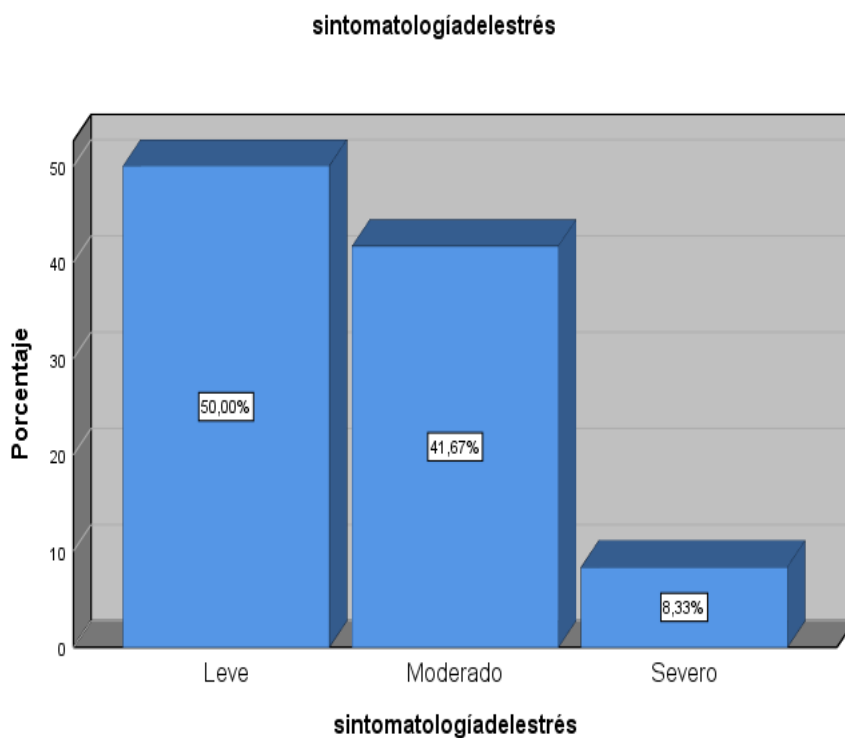


En la tabla anterior con respecto a la variable Estrés Académico podemos decir que el nivel mayor es el moderado con un 48.33%, seguidamente del nivel leve con un 41.67% y finalmente el nivel severo con un 10%.

Tabla 4. Sintomatología del estrés

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	60	50,0	50,0
	Moderado	50	41,7	91,7
	Severo	10	8,3	100,0
	Total	120	100,0	

Gráfico 3. Sintomatología del estrés

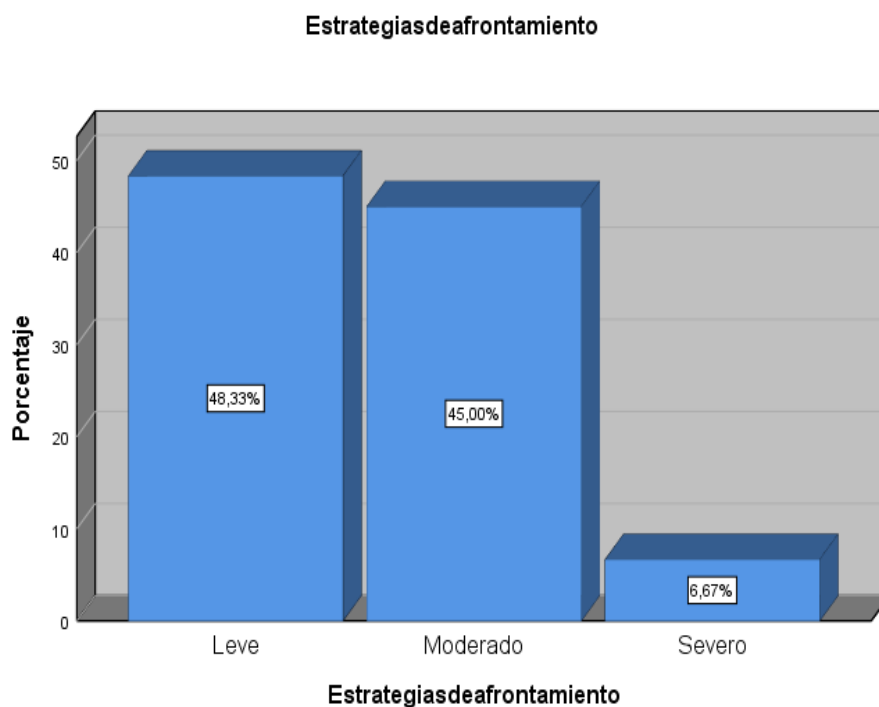


En la tabla anterior con respecto a la dimensión sintomatología del estrés de la variable Estrés Académico podemos decir que el nivel mayor es el leve con un 50.00%, seguidamente del nivel moderado con un 41.67% y finalmente el nivel severo con un 8.33%.

Tabla 5. Estrategias de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	58	48,3	48,3	48,3
	Moderado	54	45,0	45,0	93,3
	Severo	8	6,7	6,7	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Gráfico 4. Estrategias de afrontamiento

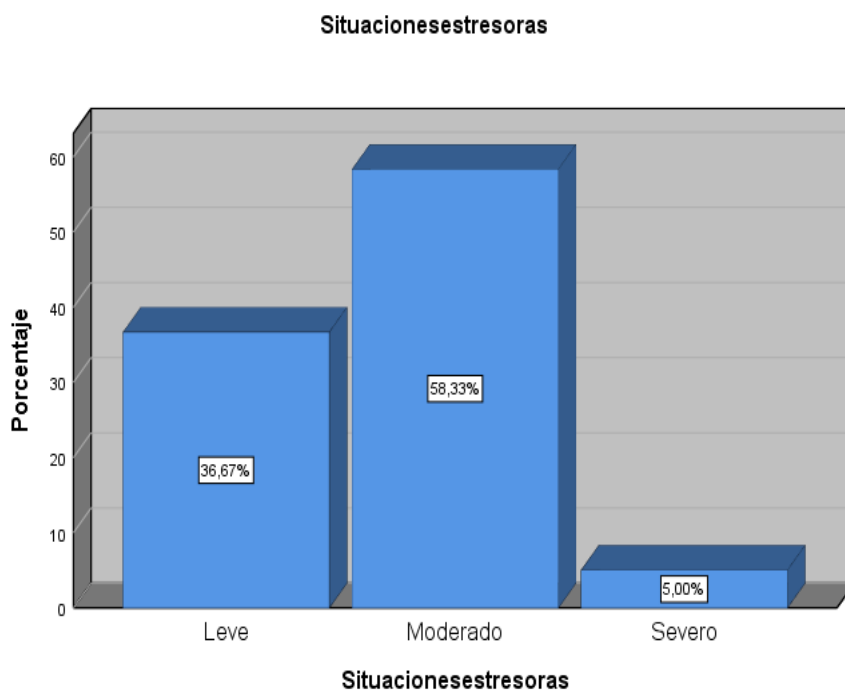


En la tabla anterior con respecto a la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés de la variable Estrés Académico podemos decir que el nivel mayor es el leve con un 48.33%, seguidamente del nivel moderado con un 45.00% y finalmente el nivel severo con un 6.67%.

Tabla 6. Situaciones estresoras

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	44	36,7	36,7	36,7
	Moderado	70	58,3	58,3	95,0
	Severo	6	5,0	5,0	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Gráfico 5. Situaciones estresoras

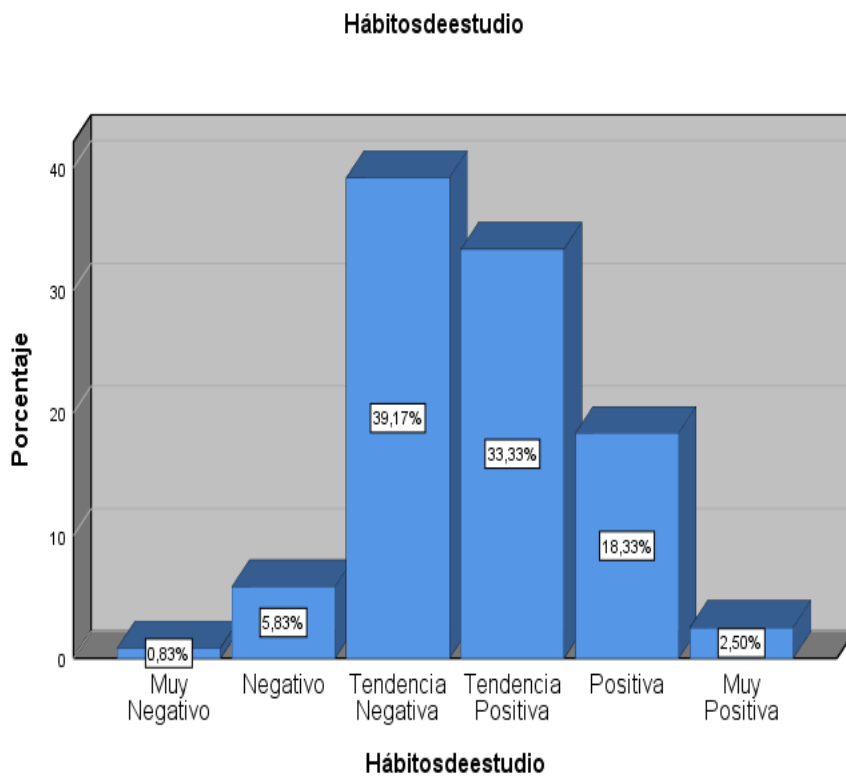


En la tabla anterior con respecto a la dimensión situaciones estresoras del estrés de la variable Estrés Académico podemos decir que el nivel mayor es el Moderado con un 58.33%, seguidamente del nivel leve con un 36.67% y finalmente el nivel severo con un 5.00%.

Tabla 7. Hábitos de estudio

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy Negativo	1	,8	,8	,8
	Negativo	7	5,8	5,8	6,7
	Tendencia Negativa	47	39,2	39,2	45,8
	Tendencia Positiva	40	33,3	33,3	79,2
	Positiva	22	18,3	18,3	97,5
	Muy Positiva	3	2,5	2,5	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Gráfico 6. Hábitos de estudio



En la tabla anterior con respecto a la variable Hábitos de Estudio podemos decir que el mayor porcentaje con un 39.17% tiene una tendencia negativa y finalmente el menor porcentaje con un 0.83% tiene una tendencia muy negativa.

Estadística Inferencial

Tabla 8. Prueba de normalidad

Hábitos de estudio		Kolmogorov-Smirnov ^b		
		Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	Negativo	.	2	.
	Tendencia negativa	,362	31	,001
	Tendencia positiva	,409	47	,001
	Positivo	,478	36	,001
	Muy positivo	.	3	.

La Tabla 8 presenta los resultados de las pruebas de normalidad, específicamente del test de Kolmogorov-Smirnov, aplicado a los hábitos de estudio asociados con diferentes niveles de estrés académico. En todas las categorías con datos completos (tendencia negativa, tendencia positiva y positiva), por lo que podemos decir que rechazamos la H_0 y aceptamos la H_a que nuestros datos tienen una distribución no normal.

Tabla 9. Relación entre Forma de estudiar y estrés académico

	Valor p
Prueba Chi-Cuadrado	0.233

El valor $p = 0.233$ es mayor que el umbral de significancia común de 0.05. Esto indica que no hay suficiente evidencia para rechazar la hipótesis nula (H_0), lo que sugiere que no existe una relación significativa entre la forma de estudiar y el nivel de estrés académico en los estudiantes. Por lo tanto, según los resultados de esta prueba, se concluye que no hay una relación estadísticamente significativa entre estas dos variables en la muestra analizada.

Tabla 10. *Relación entre Forma de hacer tareas y estrés académico*

	Valor p
Prueba Chi-Cuadrado	0.376

El valor $p = 0.376$ es mayor que el umbral de significancia de 0.05. Esto indica que no hay suficiente evidencia para rechazar la hipótesis nula (H_0), lo que sugiere que no existe una relación significativa entre la forma de hacer las tareas y el nivel de estrés académico en los estudiantes. Por lo tanto, no hay una relación estadísticamente significativa entre estas dos variables en la muestra analizada. Se acepta la hipótesis nula (H_0), concluyendo que la forma en que los estudiantes hacen las tareas no tiene un impacto significativo en su nivel de estrés académico.

Tabla 11. *Relación entre Forma de prepararse para los exámenes y estrés académico*

	Valor p
Prueba Chi-Cuadrado	0.323

El valor $p = 0.323$ es mayor que el umbral de significancia de 0.05, lo que indica que no hay suficiente evidencia para rechazar la hipótesis nula (H_0). Por lo tanto, no existe una relación significativa entre la forma de prepararse para los exámenes y el estrés académico en los estudiantes.

Tabla 12. *Relación entre Forma de escuchar las clases y estrés académico*

	Valor p
Prueba Chi-Cuadrado	0.060

El valor $p = 0.060$ es mayor que el umbral de significancia de 0.05, lo que indica que no hay suficiente evidencia para rechazar la hipótesis nula (H_0). Esto sugiere que no existe una relación significativa entre la forma de escuchar las clases y el estrés académico en los estudiantes.

Tabla 13. *Relación entre Formas de acompañar los momentos de estudio y estrés académico*

	Valor p
Prueba Chi-Cuadrado	0.930

El valor $p = 0.930$ es mucho mayor que el umbral de significancia de 0.05, lo que indica que no hay suficiente evidencia para rechazar la hipótesis nula (H_0). Esto sugiere que no existe una relación significativa entre la forma de acompañar los momentos de estudio y el estrés académico en los estudiantes.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. DISCUSIÓN

En la presente investigación no se halló una relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico. El coeficiente de correlación de Spearman fue de -0.117 y el valor p fue de 0.205, lo que sugiere que los hábitos de estudio no influyen directamente en los niveles de estrés académico. Por otro lado, en un estudio realizado por Vega Flores (2021) en Satipo, Perú, se encontró una correlación negativa y significativa entre ambas variables, con un coeficiente de Spearman de -0.602, lo que indica que a medida que los hábitos de estudio disminuyen, el estrés académico aumenta. Se puede deducir que las diferencias entre los resultados podrían explicarse por variaciones en las características demográficas de los estudiantes, las condiciones educativas o las técnicas empleadas para la recolección y análisis de los datos en cada investigación. Este hallazgo resalta la importancia de considerar los factores contextuales que podrían influir en la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en distintos entornos educativos.

En el estudio realizado por Dueñas, López y Palomino (2024) en Ica, utilizando el nivel correlacional y enfoque cuantitativo, no se encontró una relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico, ya que el coeficiente de correlación de Spearman fue de -0.117 con un valor p de 0.205. Estos resultados indican que, en el contexto estudiado, los hábitos de estudio no influyen de manera directa en los niveles de estrés académico de los estudiantes. Este hallazgo contrasta con investigaciones como la de Shetty et al. (2022), donde se evidenció una relación directa y preocupante entre ambas variables. La discrepancia podría explicarse por diferencias contextuales, como el nivel educativo, la carga académica o el entorno psicosocial de los participantes. Además, la falta de relación significativa podría deberse a que los hábitos de estudio, aunque fundamentales para el rendimiento académico, no son suficientes por sí solos para mitigar el estrés, especialmente cuando los estudiantes enfrentan múltiples presiones externas. Factores como la presión familiar, la competitividad académica, la falta de apoyo emocional, y la gestión del tiempo pueden desempeñar un papel más determinante. Asimismo, es posible que los estudiantes cuenten con hábitos

de estudio funcionales, pero aún enfrenten altos niveles de ansiedad debido a expectativas elevadas o habilidades limitadas de afrontamiento emocional.

En el estudio realizado por Beraun y Ugarte (2022) en Rímac, Lima, utilizando un enfoque correlacional y cuantitativo. Aunque una parte significativa de los estudiantes presentó hábitos de estudio negativos (43.2%) y niveles moderados de estrés académico (48.9%), los resultados estadísticos no mostraron una relación significativa entre ambas variables, con un valor p de 0.337. Esto sugiere que, en este contexto particular, los hábitos de estudio no influyen directamente en el estrés académico. Al comparar estos resultados con los obtenidos en Ica, donde también se encontró la ausencia de una relación significativa, se observa una coherencia entre ambos estudios, a pesar de los diferentes contextos educativos en Perú. Esto sugiere que los hábitos de estudio, por sí solos, podrían no ser un factor principal que determine el estrés académico. Además, es posible que la metodología empleada en ambos estudios no haya capturado todos los factores y variables que afectan esta relación. En este sentido, es importante considerar elementos adicionales como el entorno familiar, el apoyo social, las expectativas académicas y las características individuales de los estudiantes, ya que estos factores podrían tener un mayor impacto sobre el estrés académico que los hábitos de estudio en sí. Por lo tanto, las políticas educativas y las intervenciones orientadas a reducir el estrés académico deben adoptar una perspectiva más integral, que considere todos estos aspectos.

Ortiz (2022) realizó una investigación en Chanchamayo, Perú, el estudio empleó un enfoque cuantitativo correlacional y un diseño transversal, y contó con una muestra estratificada de 98 estudiantes de los grados 3° a 5° de secundaria. Los hallazgos de Ortiz mostraron que una gran mayoría de los estudiantes (89%) experimentaba niveles altos de estrés académico, mientras que el 58% tenía hábitos de estudio considerados negativos. Además, se encontró una correlación negativa y significativa entre ambas variables, con un coeficiente Rho de Spearman de -0.342. Este resultado sugiere que, a peores hábitos de estudio, mayores niveles de estrés académico.

Al comparar los resultados de la investigación realizada en Ica, con los hallazgos de Ortiz, se sugiere que el impacto de los hábitos de estudio sobre el

estrés académico puede variar considerablemente dependiendo del contexto educativo y cultural. Mientras que en Ica no se observó una correlación significativa, en Chanchamayo se identificó una relación negativa clara. Esto lleva a la conclusión de que factores contextuales, como las diferencias en el currículo, la presión académica o incluso el apoyo institucional, pueden influir en la manera en que los hábitos de estudio afectan el estrés académico. Por lo tanto, es fundamental implementar estrategias educativas que estén adaptadas al contexto específico de cada institución para abordar y reducir eficazmente el estrés académico.

Gutiérrez (2023) llevó a cabo una investigación en Juliaca sobre la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de instituciones adventistas privadas. Los resultados mostraron que el 49.23% de los estudiantes experimentaban un nivel moderado de estrés académico, mientras que el 41% presentaba hábitos de estudio muy negativos. La correlación entre estas dos variables fue positiva, pero extremadamente débil, con un coeficiente Rho de Spearman de 0.103.

Comparando estos hallazgos con los de la investigación en Ica, donde no se encontró una relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico, los resultados de Gutiérrez sugieren que, aunque existe una relación entre estas variables, es muy débil. Esto puede indicar que, aunque los hábitos de estudio impactan ligeramente en el estrés académico, hay otros factores más influyentes en juego que deben ser considerados al diseñar intervenciones para gestionar el estrés en los estudiantes. La variación en la fuerza de la relación en diferentes estudios subraya la importancia de considerar el contexto específico y las características de cada población estudiantil al evaluar estos factores.

Mendez (2023) en Lima exploró la conexión entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de Educación Básica Regular (E.B.R.), utilizando un enfoque cuantitativo correlacional. Analizando a 60 estudiantes, encontró una relación positiva significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico, con un coeficiente de correlación de 0.466. Además, se reportaron correlaciones específicas entre diferentes dimensiones de los

hábitos de estudio y el estrés: métodos de estudio (0.425), planificación de estudio (0.438), y preparación para exámenes (0.292).

Comparado con la investigación en Ica, donde no se encontró una relación significativa entre estas variables, los resultados de Mendez sugieren que en diferentes contextos educativos los hábitos de estudio pueden tener un impacto más directo y notable en el estrés académico. La diferencia en los hallazgos podría deberse a variaciones en las prácticas educativas, la intensidad del currículo, o la presión académica entre las instituciones de Lima y Ica. Esto subraya la necesidad de un enfoque contextualizado al evaluar y abordar el estrés académico, considerando que las estrategias efectivas en un entorno pueden no serlo en otro. Además, resalta la importancia de fomentar buenos hábitos de estudio como parte de un enfoque integral para manejar el estrés académico en los estudiantes.

Pimentel (2021) en Santa Cruz de Tenerife llevó a cabo un estudio detallado para examinar las diferencias de género en el uso de estrategias de estudio y el estrés académico entre estudiantes universitarios en la Universidad de La Laguna. Utilizando los cuestionarios SISCO y HERGAR, el estudio abarcó a 1195 estudiantes de tercer año de Psicología, encontrando que el 62% de las mujeres reportaron niveles moderados a altos de estrés académico frente al 47% de los hombres. Además, se observó que las estrategias de aprendizaje efectivas tuvieron un impacto más positivo en las calificaciones de las mujeres (70%) en comparación con los hombres (65%). Esto sugiere que las mujeres pueden estar experimentando mayores desafíos relacionados con el estrés académico, lo que se refleja en una mayor dependencia y efectividad de las estrategias de aprendizaje adecuadas. En comparación con los resultados de la investigación en Ica, donde no se detectó una relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico, el estudio de Pimentel destaca la relevancia del género como una variable crítica que puede influir en cómo los estudiantes experimentan y manejan el estrés académico. Mientras que en Ica los hábitos de estudio parecían no tener un impacto significativo directamente sobre el estrés académico de manera general, en Tenerife, la influencia de las estrategias de estudio en el rendimiento académico y el bienestar emocional aparece claramente modulada por diferencias de género. Esto subraya la importancia de considerar factores

demográficos específicos como el género al diseñar y aplicar intervenciones educativas para gestionar el estrés académico, sugiriendo que lo que funciona en un contexto puede necesitar adaptaciones para ser efectivo en otro.

El estudio de Shetty et al. (2022) evidenció que un elevado porcentaje de estudiantes de ciencias de la salud presentaba tanto malos hábitos de estudio como altos niveles de estrés académico, concluyendo que existe una necesidad urgente de promover prácticas de estudio saludables y estrategias para reducir el estrés. Esta conclusión resalta cómo la mejora en los hábitos de estudio puede estar asociada con un impacto positivo en el bienestar académico y emocional de los estudiantes. Sin embargo, en contraste con lo planteado en nuestra investigación, aunque también se exploró la relación entre hábitos de estudio y estrés académico, los resultados no mostraron una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables. Esto sugiere que, si bien Shetty et al. proponen una relación directa y preocupante entre malos hábitos y altos niveles de estrés, en nuestro contexto específico esta relación no fue concluyente. Por tanto, se infiere que abordar únicamente los hábitos de estudio puede no ser suficiente para mitigar el estrés académico de forma efectiva; en su lugar, es probable que se requiera un enfoque más integral, que contemple no solo técnicas de estudio, sino también el acompañamiento psicológico y la implementación de estrategias de afrontamiento adaptativas como parte de un programa de intervención más completo.

Kim (2022) en Corea del Sur investigó la interacción entre el estrés académico, las estrategias de manejo de la ira y la felicidad en adolescentes, destacando cómo el rendimiento académico modera estas relaciones. El estudio, que abarcó a 550 estudiantes, mostró que el estrés académico influía significativamente en las estrategias de manejo de la ira, especialmente en estudiantes con rendimiento medio y bajo, alterando tanto la expresión como la supresión de la ira. Además, se observó que mientras el estrés académico aumentaba la felicidad en estudiantes de alto rendimiento, deterioraba la de aquellos con bajo rendimiento, indicando una compleja interacción entre rendimiento académico y bienestar emocional.

Por otro lado, Manzoor y Ahmed (2023) en Pakistán exploraron la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en 200 adolescentes, descubriendo que el 50% de ellos presentaba signos de depresión severa y que existía una correlación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. Este estudio subraya la necesidad crítica de abordar el estrés académico para mejorar el compromiso y la productividad académica, aunque señala limitaciones en la generalización de los resultados debido al tamaño y la naturaleza de la muestra.

Comparando con los resultados de la investigación realizada en Ica, donde no se encontró una relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico, los estudios de Kim y Manzoor y Ahmed proporcionan un contexto más amplio. En Ica, la ausencia de una relación significativa podría reflejar diferencias metodológicas o contextuales específicas, como menos variabilidad en las estrategias de manejo de estrés o diferencias culturales en la percepción del estrés académico. Mientras que Kim destaca cómo el rendimiento académico puede afectar la relación entre estrés y bienestar, y Manzoor y Ahmed identifican una correlación directa entre estrés y estrategias de afrontamiento, sugiriendo que en contextos donde el estrés académico es alto, es crucial implementar programas de apoyo que aborden directamente las estrategias de afrontamiento y manejo de la ira para mejorar la salud emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.

Khafifah et al. (2023) en Jakarta, Indonesia, examinaron cómo el estrés académico afecta el rendimiento académico en estudiantes de Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al-Hamid. Utilizando un enfoque correlacional cuantitativo con una muestra de 155 estudiantes, encontraron una correlación positiva ligera entre el estrés académico y el rendimiento académico, con un coeficiente de Pearson de 0.189. Esto sugiere que, en este contexto, el estrés académico puede funcionar como un estímulo que motiva a los estudiantes a aumentar su esfuerzo y, potencialmente, mejorar su rendimiento.

Al comparar esto con los hallazgos de la investigación realizada en Ica, donde no se observó una relación significativa entre los hábitos de estudio (un posible indicador de estrés académico) y el rendimiento académico, se puede inferir que la relación entre el estrés y el rendimiento puede variar

considerablemente dependiendo del contexto cultural y educativo. Mientras que en Ica el estrés no mostró un impacto significativo en el rendimiento académico, en Jakarta el estrés parece actuar como un factor motivador. Esto resalta cómo el estrés puede tener diferentes implicaciones en distintos entornos educativos: en algunos puede ser perjudicial y en otros puede ser un catalizador para mejorar el rendimiento académico. La comprensión de estas diferencias es crucial para diseñar intervenciones educativas que consideren las particularidades culturales y contextuales de cada población estudiantil.

La comparación entre los diversos estudios internacionales sobre la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio, así como el rendimiento académico, revela una variedad de resultados que subrayan la complejidad de estas interacciones. Mientras que en Ica no se encontró una relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico, estudios en otras regiones como Satipo y Chanchamayo identificaron correlaciones negativas y positivas, indicando variaciones en cómo los hábitos de estudio influyen en el estrés en diferentes contextos. A nivel internacional, los estudios en Jakarta, Gwangju y Jeollanam-do, así como en Islamabad, muestran cómo el estrés puede variar desde ser un motivador hasta un factor de riesgo para la salud mental, dependiendo de la cultura y las prácticas educativas locales. Estos hallazgos destacan la necesidad de abordar el estrés académico y los hábitos de estudio con un enfoque contextualizado, reconociendo que las estrategias eficaces en un entorno pueden no serlo en otro y que la gestión del estrés debe adaptarse a las características específicas de cada población estudiantil.

5.2. CONCLUSIONES

No se encontró una relación estadísticamente significativa entre la forma de estudiar y el estrés académico en los estudiantes de secundaria de la institución educativa de Ica. El valor p obtenido de 0.233 sugiere la aceptación de la hipótesis nula, indicando que la metodología de estudio empleada por los estudiantes no influye significativamente en su nivel de estrés académico.

Los resultados obtenidos muestran que no existe una relación estadísticamente significativa entre la manera en que los estudiantes realizan sus tareas y su estrés académico. Con un valor p de 0.376, se concluye que la

forma de ejecución de las tareas por parte de los estudiantes no contribuye de manera significativa a su estrés académico.

El análisis estadístico no demostró una relación significativa entre la preparación para los exámenes y el estrés académico, con un valor p de 0.323. Esto indica que la manera en que los estudiantes se preparan para los exámenes no tiene un impacto considerable en su nivel de estrés relacionado con el ámbito académico.

La forma en que los estudiantes escuchan las clases no muestra una relación significativa con el estrés académico, como lo indica el valor p de 0.060. Esto refuerza la hipótesis de que la atención en clase por parte de los estudiantes no está directamente relacionada con el incremento o reducción de su estrés académico.

Se concluye que no existe una relación estadísticamente significativa entre cómo los estudiantes son acompañados durante sus momentos de estudio y su estrés académico. Un valor p de 0.930 indica que la presencia o ausencia de compañía durante el estudio no afecta significativamente el estrés académico de los estudiantes.

5.3. RECOMENDACIONES

Dado que no se encontró una relación significativa entre la forma de estudiar y el estrés académico, se recomienda explorar otros factores que podrían influir en el estrés académico, como el ambiente de estudio, el apoyo familiar o la gestión del tiempo.

Al no evidenciarse una relación significativa entre cómo se hacen las tareas y el estrés académico, sería beneficioso investigar la calidad y el propósito de las tareas asignadas, y cómo estas podrían modificarse para fomentar un aprendizaje más efectivo y menos estresante.

Considerando que la preparación para los exámenes no mostró un impacto significativo en el estrés académico, se sugiere proporcionar talleres o programas de preparación para exámenes que incluyan técnicas de manejo de estrés y ansiedad, ayudando así a los estudiantes a enfrentar mejor los periodos de evaluaciones.

Aunque no se identificó una relación significativa entre la forma de escuchar en clase y el estrés académico, se recomienda mejorar las estrategias de enseñanza para aumentar la participación activa y el compromiso de los estudiantes en clase, lo que podría reducir su estrés al sentirse más integrados y comprendidos en el proceso educativo.

Ya que la forma de acompañar los momentos de estudio no tiene un impacto significativo en el estrés académico, se aconseja enfocarse en fomentar un entorno de estudio positivo y motivador, independientemente de la compañía. Esto podría incluir crear espacios adecuados para el estudio y promover técnicas de estudio autónomas que empoderen al estudiante.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abd. Syakur. (2020). Improving the Eighth Grade Students' Listening Comprehension Achievement by using Dictation Techniques. *Konfrontasi: Jurnal Kultural, Ekonomi Dan Perubahan Sosial*, 7(3), 205–216. <https://doi.org/10.33258/konfrontasi2.v7i3.116>
- Almoslamani, Y. (2022). The impact of learning strategies on the academic achievement of university students in Saudi Arabia. *Learning and Teaching in Higher Education: Gulf Perspectives*, 18(1). <https://doi.org/10.1108/LTHE-08-2020-0025>
- Alvarez-Risco, A. (2020). *Clasificación de las investigaciones*.
- Augusta Gooch. (2022). From Net-Generation to Global Citizen. *US-China Education Review B*, 12(5). <https://doi.org/10.17265/2161-6248/2022.05.001>
- Barraza, M. A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3). <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
- Beauchamp, T. L., & Childress, J. F. (2001). *Principles of biomedical ethics* (5th ed.). Oxford University Press.
- Beraun Gallardo, V. R., & Ugarte Lovato, G. V. (2022). *Hábitos de estudio y estrés académico en adolescentes de una Institución Educativa en el Rímac, Lima*. <https://repositorio.ucss.edu.pe/handle/20.500.14095/1727>
- Berndt, A. E. (2020). Sampling Methods. *Journal of Human Lactation*, 36(2). <https://doi.org/10.1177/0890334420906850>
- Binti Fatzunnahar, A. S. (2023). *A Youth Issue in Malaysia: Academic Stress and Career-Building Pressure, A Strain on Mental Health*. <https://www.malaysiakini.com/announcement/670111>
- Biwer, F., de Bruin, A., & Persky, A. (2023). Study smart – impact of a learning strategy training on students' study behavior and academic performance. *Advances in Health Sciences Education*, 28(1). <https://doi.org/10.1007/s10459-022-10149-z>

- Bravo Ayabaca, C. D., & Ruiz Chacon, B. G. (2024). *Nivel de estrés académico de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Don Bosco de Macas. Período septiembre 2023 - febrero 2024.* <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/26975>
- Budiman, M. E. A., Yuhbaba, Z. N., & Suswati, W. S. E. (2023). Stress Adaptation to the Mental Resilience of Urban and Rural Adolescents in the Jember Regency. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 11(2). <https://doi.org/10.20527/jdk.v11i2.205>
- Chaudhary, Dr. R. (2024). ROLE OF EDUCATION IN PSYCHOLOGY AND SOCIOLOGY: UNDERSTANDING THE PERSPECTIVE OF SRI AUROBINDO. *Redshine Archive*. <https://doi.org/10.25215/9392917430.12>
- Cohodes, E. M., McCauley, S., & Gee, D. G. (2021). Parental Buffering of Stress in the Time of COVID-19: Family-Level Factors May Moderate the Association Between Pandemic-Related Stress and Youth Symptomatology. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(7). <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00732-6>
- Cortez-Vázquez, G., Adriaanse, M., Burchell, G. L., Ostelo, R., Panayiotou, G., & Vlemincx, E. (2024). Virtual Reality Breathing Interventions for Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. In *Applied Psychophysiology Biofeedback* (Vol. 49, Issue 1). <https://doi.org/10.1007/s10484-023-09611-4>
- Danilova, M. V. (2023). Adolescents' hardiness and the ways to respond to stressful situations in relation to child-parent relationship. *National Psychological Journal*, 49(1). <https://doi.org/10.11621/npj.2023.0103>
- Dueñas, M., López, L. y Palomino, J. (2024). *Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/15314>
- Ebele, U. F., & Olofu, P. A. (2017). Study habit and its impact on secondary school students academic performance in biology in the Federal Capital Territory, Abuja. *Educational Research and Reviews*, 12(10), 583–588. <https://doi.org/10.5897/ERR2016.3117>

- Emma Kerr, & Cole Claybourn. (2023). *Stress in College Students: What to Know*.
<https://www.usnews.com/education/best-colleges/articles/stress-in-college-students-what-to-know>
- Figuerola, Q. J., Pomahuacre Carhuayal, J. W., Chávez, Y., Gómez, H., Portocarrero, R., Gamero-Vega, G., Calderón-Giraldo, A., López, E., Castro, M., & Bazo-Alvarez, J. C. (2019). Propiedades psicométricas del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85: un estudio multicéntrico con estudiantes de secundaria peruanos. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*, 25(2), 139–158.
<https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n2.02>
- Fulk, H. K., Dent, H. L., Kapakos, W. A., & White, B. J. (2022). Doing more with less: Using AI-based Big Interview to combine exam preparation and interview practice. *Issues in Information Systems*, 23(4).
https://doi.org/10.48009/4_iis_2022_118
- Gonulal, T. (2020). Improving Listening Skills with Extensive Listening Using Podcasts and Vodcasts. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 7(1), 311–320. <https://doi.org/10.33200/ijcer.685196>
- Grupo Banco Mundial. (2022). *Educación en América Latina y el Caribe*.
<https://www.bancomundial.org/es/programs/educacion-america-latina-caribe>
- Guedes, A., Bott, S., Garcia-Moreno, C., & Colombini, M. (2016). Bridging the gaps: a global review of intersections of violence against women and violence against children. *Global Health Action*, 9(1). <https://doi.org/10.3402/GHA.V9.31516>
- Gurung, R. A. R., Mai, T., Nelson, M., & Pruitt, S. (2022). Predicting Learning: Comparing Study Techniques, Perseverance, and Metacognitive Skill. *Teaching of Psychology*, 49(1). <https://doi.org/10.1177/0098628320972332>
- Gutiérrez Calsin, K. I. (2023). *Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes de 4to y 5to grado de educación secundaria en Instituciones Adventista Privadas frente al COVID-19*.
<http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/6927>
- Haelermans, C. (2022). The Effects of Group differentiation by students' learning strategies. *Instructional Science*, 50(2). <https://doi.org/10.1007/s11251-021-09575-0>

- Hawey, D. (2022, June 16). *A theoretical model for studying design inquiry in a real-world context*. <https://doi.org/10.21606/drs.2022.645>
- Hernández, S. R., & Mendoza, C. P. (2018). Metodología de la Investigación. Las rutas Cuantitativa Cualitativa y Mixta. In *universidad tecnologica Iaja Bajío*.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- İŞBULAN, O., ÇAM, E., & BAĞCI, H. (2023). The Effect of the Homework Process on Academic Procrastination Behavior in Higher Education. *International Journal of Educational Research Review*, 8(2). <https://doi.org/10.24331/ijere.1253489>
- Islam, S. N., Abubakar, U. S., & Bello, M. (2023). Influence of Study Skills Training in Reducing Poor Study Habits among School Students. *International Journal of Emerging Research in Engineering, Science, and Management*, 2(1). <https://doi.org/10.58482/ijeresm.v2i1.7>
- Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2024a). Academic Stress Interventions in High Schools: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry & Human Development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01667-5>
- Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2024b). Academic Stress Interventions in High Schools: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry & Human Development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01667-5>
- Jenifer, J. B., Levine, S. C., & Beilock, S. L. (2023). Studying while anxious: mathematics anxiety and the avoidance of solving practice problems during exam preparation in college calculus. *ZDM - Mathematics Education*, 55(2). <https://doi.org/10.1007/s11858-022-01456-1>
- Kalamazh, V., Tymoshchuk, E., Krasnopir, A., & Doroshchuk, A. (2023). COPING STRATEGIES AS A MECHANISM OF SELF-REGULATION IN THE EDUCATIONAL ACTIVITIES OF STUDENTS. *Scientific Notes of Ostroh Academy National University: Psychology Series*, 1, 28–35. <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2023-16-28-35>

- Khafifah, K. A., Hasanah, U., & Zulfa, V. (2023). HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN ACADEMIC PERFORMANCE PADA SANTRI MADRASAH ALIYAH PONDOK PESANTREN AL HAMID. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 10(01), 27–37. <https://doi.org/10.21009/JKKP.101.03>
- Khansir, A. A., Dehkordi, F. G., & Mirzaei, M. (2021). Learning strategies and english language teaching. *Theory and Practice in Language Studies*, 11(6). <https://doi.org/10.17507/tpis.1106.19>
- Kim, Y. H. (2022). Study on the Relationship between Academic Stress, Anger Strategies and Happiness of Adolescents: The Moderating Effect of Academic Performance. *Korean Association For Learner-Centered Curriculum And Instruction*, 22(18), 571–587. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2022.22.18.571>
- Kuzikova, S., & Shcherbak, T. (2022). COPING STRATEGIES AND MAINTAINING PRODUCTIVITY IN STRESSFUL SITUATIONS. *Psychology and Personality*, 2, 85–97. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.2.265487>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Manrique, S; Estrada, E. (2020). Los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del CEBA Isabel La Católica del distrito de La Victoria-2013. *Ciencia y Desarrollo. Universidad Alas Peruanas*.
- Manzoor, Z., & Ahmed, A. (2023). Relationship between Academic Stress, Coping and Engagement Strategies among Adolescents. *Academy of Education and Social Sciences Review*, 3(3), 255–263. <https://doi.org/10.48112/aessr.v3i3.546>
- Masitoh, S., Arifa, Z., Ifawati, N. I., & Sholihah, D. N. (2023). Language Learning Strategies and the Importance of Cultural Awareness in Indonesian Second Language Learners. *Journal of Language Teaching and Research*, 14(2). <https://doi.org/10.17507/jltr.1402.20>
- Mendez Aspajo, G. Z. (2023). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de E.B.R. en instituciones educativas de Lima, 2023. *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/121240>

- Ministerio de Educación [MINEDU]. (2023). *Evaluación Muestral de estudiantes (EM) 2022 : resultados - Ica*.
<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/9152>
- Ministerio de Educación [MINUEDU]. (2023). *5 cifras alarmantes de la educación en el Perú : CARE Perú*. <https://care.org.pe/5-cifras-alarmantes-de-la-educacion-en-el-peru/>
- Ortiz Porras, J. L. (2022). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo – 2021. *Universidad Peruana Los Andes*.
<http://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/3595>
- Pacheco Vargas de Yupanqui, N. G. (2020). *Hábitos de estudio y el logro de competencias en alumnos del cuarto ciclo, La Tinguíña, Ica, 2019*.
- Panta Olaya, C. L., & Villarreal Rea, F. I. (2022). *Estrés académico y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres- UGEL 05, 2022*.
<http://localhost/xmlui/handle/autonomadeica/2196>
- Pérez-Navío, E., Gavín-Chocano, Ó., Checa-Domene, L., & Prieto, M. G. V. (2023). Relationship between Learning Strategies and Motivation of University Students. *Sustainability (Switzerland)*, 15(4).
<https://doi.org/10.3390/su15043497>
- Ponce, H. B., Candidata, B., En, M., Mención, E., Jessenia, N., & Morales, M. (2024). *Impacto de las técnicas de enseñanza aprendizaje de lectoescritura en el desarrollo del pensamiento crítico de los estudiantes de educación básica*.
<http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/27885>
- Ramírez, R., Soto, J., & Campos, L. (2020). Motivación educativa y hábitos de estudio en ingresantes de Ciencias de la Salud. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(1).
- Redhana, I. W., Widiastari, K., Samsudin, A., & Irwanto. (2021). Which is more effective, a mind map or a concept map learning strategy? *Cakrawala Pendidikan*, 40(2). <https://doi.org/10.21831/cp.v40i2.33031>
- Rivas, A. V., Jiménez Palma, C. D. C., Méndez Méndez, H. A., Cruz Arceo, M. D. los Á., Magaña Castillo, M., & Victorino Barra, A. (2014). Frecuencia e Intensidad

- del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. *HORIZONTE SANITARIO*, 13(1). <https://doi.org/10.19136/hs.v13i1.59>
- Rochette, L., Dogon, G., & Vergely, C. (2023). Stress: Eight Decades after Its Definition by Hans Selye: “Stress Is the Spice of Life.” *Brain Sciences*, 13(2), 310. <https://doi.org/10.3390/brainsci13020310>
- Ronquillo, M. J., Chávez, K. P., Mazón, M. M., & Martínez, R. A. (2019). Creativity in the use of study techniques in higher education. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48(2).
- Rosales, G. (2015). Estres academico y habitos de estudio en universitarios de la Carrera de Psicología de un Centro de Formacion Superior Privada de Lima-Sur. *AUTONOMA*. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/124>
- Schiefer, J., Edelsbrunner, P. A., Bernholt, A., Kampa, N., & Nehring, A. (2022). Epistemic Beliefs in Science—A Systematic Integration of Evidence From Multiple Studies. *Educational Psychology Review*, 34(3), 1541–1575. <https://doi.org/10.1007/s10648-022-09661-w>
- Shetty, S., Kamath, N., & Nalini, M. (2022). Academic Stress and Study Habits of Health Science University Students. *Journal of Health and Allied Sciences NU*, 12(01), 71-75. <https://doi.org/10.1055/s-0041-1730746>
- Shida, N., Abdullah, A. H., Osman, S., & Ismail, N. (2023). Design and development of critical thinking learning strategy in integral calculus. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 12(1). <https://doi.org/10.11591/ijere.v12i1.23779>
- Steinmetz, C. H. D. (2021). Coping with Incidents: a First Step Towards a Thorough Overhaul. *International Journal of Medical Science and Health Research*, 05(02), 79–105. <https://doi.org/10.51505/IJMSHR.2021.5207>
- Taber, K. S. (2020). *Developing Intellectual Sophistication and Scientific Thinking—The Schemes of William G. Perry and Deanna Kuhn* (pp. 209–223). https://doi.org/10.1007/978-3-030-43620-9_15

- Teng, M. F. (2023). Language learning strategies. In *Cognitive Individual Differences in Second Language Acquisition: Theories, Assessment and Pedagogy*. <https://doi.org/10.1515/9781614514749-008>
- Thomassen, A. O., & Jørgensen, K. M. (2021). John Dewey and continuing management education: problem-based learning for organizational sustainability. *Journal of Workplace Learning*, 33(3), 229–242. <https://doi.org/10.1108/JWL-05-2020-0080>
- Tomaszewski, W., Xiang, N., Huang, Y., Western, M., McCourt, B., & McCarthy, I. (2022). The Impact of Effective Teaching Practices on Academic Achievement When Mediated by Student Engagement: Evidence from Australian High Schools. *Education Sciences*, 12(5), 358. <https://doi.org/10.3390/educsci12050358>
- UNESCO. (2023). *Global education monitoring report summary, 2023: technology in education: a tool on whose terms? (hin) | UNESCO*. <https://www.unesco.org/en/articles/global-education-monitoring-report-summary-2023-technology-education-tool-whose-terms-hin>
- Vale, I., & Barbosa, A. (2023). Active learning strategies for an effective mathematics teaching and learning. *European Journal of Science and Mathematics Education*, 11(3). <https://doi.org/10.30935/scimath/13135>
- Vega Flores, C. (2021). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de la Institución Educativa Rafael Gastelua Satipo*. <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/9194>
- Vicuña Peri, L. A. (2014). Revisión de la estimulación del pensamiento lógico mediante el programa OBM en el rendimiento escolar de las matemáticas. *Revista de Investigación En Psicología*, 6(2). <https://doi.org/10.15381/rinvp.v6i2.5167>
- Wang, C., Zhu, S., & Ma, B. (2023). A study on English learning strategies of university students in Hong Kong. *Asian Englishes*, 25(3). <https://doi.org/10.1080/13488678.2021.1945182>

- YAR YILDIRIM, V. (2021). Homework Process in Higher Education Scale (HPHES): A Validity and Reliability Study. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 8(1). <https://doi.org/10.21449/ijate.743363>
- Yu, Z., Xu, W., & Sukjairungwattana, P. (2023). Motivation, Learning Strategies, and Outcomes in Mobile English Language Learning. *Asia-Pacific Education Researcher*, 32(4). <https://doi.org/10.1007/s40299-022-00675-0>
- Zhu, Y., & Kaiser, G. (2022). Impacts of classroom teaching practices on students' mathematics learning interest, mathematics self-efficacy and mathematics test achievements: a secondary analysis of Shanghai data from the international video study Global Teaching InSights. *ZDM – Mathematics Education*, 54(3), 581–593. <https://doi.org/10.1007/s11858-022-01343-9>

ANEXOS

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

ALUMNOS: Huaman Cabrera Juneli Esther y Melgar Allcca Kassandra Nicolee.

ASESOR: Marco Antonio Gálvez Niño

LOCAL: Universidad Privada San Juan Bautista – Filial Ica

TEMA: “Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa pública de la provincia Ica, 2024”.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES
General	General	Hipótesis Nula	Variable 1: Hábitos de estudios. Indicadores: Se detallan en la matriz operacional. Variable 2: Estrés Académico: Indicadores: Se detallan en la matriz operacional.
¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024?	Determinar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024.	(H0G): No existe relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica en 2024.	
Específicos	Específicos	Hipótesis Alternativa	
¿Cuál es la relación entre la forma de estudiar y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024?	Determinar la relación entre la forma de estudiar y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024.	(H1G): Existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes del nivel secundaria de una institución	
¿Cuál es la relación entre la	Determinar la relación entre la		

<p>forma de hacer las tareas y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024?</p>	<p>forma de hacer las tareas y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024.</p>	<p>educativa de Ica en 2024.</p>	
<p>¿Cuál es la relación entre la forma de prepararse para los exámenes y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024?</p>	<p>Determinar la relación entre la forma de prepararse para los exámenes y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024.</p>		
<p>¿Cuál es la relación entre la forma de escuchar las clases y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024?</p>	<p>Determinar la relación entre la forma de escuchar las clases y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024</p>		
<p>¿Cuál es la relación entre la forma de acompañar los</p>	<p>Determinar la relación entre la forma de acompañar los</p>		

momentos de estudio y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024?	momentos de estudio y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Ica, 2024.		
--	--	--	--

DISEÑO METODOLÓGICO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Nivel: Descriptivo - correlacional</p> <p>Tipo: Aplicada</p>	<p>Población: 170 estudiantes</p> <p>Tamaño de muestra: 120 estudiantes</p> <p>Muestreo: Probabilístico aleatorio simple</p> <p>Criterios de Inclusión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estudiantes matriculados de 3er a 5to año de sec. - Estudiantes cuyos padres acepten el consentimiento informado. - Estudiantes que hayan firmado el asentimiento firmado. <p>Criterios de Exclusión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estudiantes no matriculados. - Estudiantes que no estén matriculados de 3er a 5to año de sec. - Estudiantes cuyos padres no acepten el consentimiento informado. - Estudiantes que no hayan firmado el asentimiento firmado. 	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inventario de Hábitos de estudio CASM – 85 - Inventario de Estrés Académico SISCO

ANEXO 2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

ALUMNOS: Huaman Cabrera Juneli Esther y Melgar Allcca Kassandra Nicolee.

ASESOR: Marco Antonio Gálvez Niño

LOCAL: Universidad Privada San Juan Bautista – Filial Ica

TEMA: “Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa pública de la provincia Ica, 2024”.

Hábitos de estudio			
Dimensión - indicadores	Ítems	Nivel de medición	Instrumento
Forma de estudiar	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	Muy positivo (43-50)	Inventario de Hábitos de estudio CASM – 85
Forma de hacer tareas	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	Positiva (37-42)	
Forma de prepararse para los exámenes	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33	Tendencia Positiva (29-36) Tendencia Negativa (21-28)	
Forma de escuchar las clases	35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45	Negativo (13-20)	
Formas de acompañar los momentos de estudio	46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55	Muy Negativo (5-12)	

Estrés académico			
Dimensión - indicadores	Ítems	Nivel de medición	Instrumento
Situaciones Estresoras	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	Leve (11-24)	Inventario de Estrés Académico SISCO
Sintomatología	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23	Moderado (25-38)	
Estrategias de afrontamiento	24, 25, 26, 27, 28, 29	Fuerte (39-50)	

ANEXO 3. AUTORIZACIÓN DE INSTRUMENTOS

Lima, 22 de mayo de 2024

Señorita estudiante.
JUNELI ESTHER HUAMAN CABRERA
Código de estudiante: 181140550u
De la Facultad de Psicología de la.
Universidad San Juan Bautista
Ica-Perú

Presente.

En atención a vuestra solicitud, para el uso del **Inventario de Hábitos de Estudio CASM - 85, R-2014** de mi autoría, como herramienta para la realización de su tesis universitaria.

Como docente comprometido con el desarrollo científico de la psicología, me permito felicitarla por la iniciativa y tiene mi AUTORIZACION PARA EL USO DEL INVENTARIO CASM-85, Revision-2014 como uno de los instrumentos en el desarrollo de su tesis.

Me gustaría mucho recibir información de usted una vez concluida su tesis.

Reciba usted mi saludo y deseo de éxitos.

Atentamente.



Dr. Luis Alberto Vicuña Peri
Reg. CPS: 0241

Utilizar Adaptación del
Inventario de Estrés Académico SISCO en Tesis Universitaria ☆

Recibidos

 **nicolee melgar** 20 may.
Estimada Dra. Juana Gabriela Rosales Fernández, Es un placer dirigirme a usted,

 **juana gabri...** 10:05 p. m. 😊 ← ⋮
para nicolee ▾

Buenas Noche tiene mi permiso correspondiente para que pueda utilizar el Inventario Sisco del Estrés Académico.

Saludos cordiales

Atte
Psicóloga Juana Gabriela Rosales Fernandez

ANEXO 4. INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

INVENTARIO DE HABITOS DE ESTUDIO CASM – 85 - REVISION 2014

Sexo: F ____ M ____ Edad: _____ Turno: _____

Fecha: ____/____/____ Grado: _____ Sección: _____

Centro de Estudios: _____

INSTRUCCIONES

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

¿CÓMO ESTUDIA USTED?

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

¿CÓMO HACE USTED SUS TAREAS?

PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.		
14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.		
15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro sin averiguar su significado.		
16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.		
17. En mi casa, me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.		
18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea		
19. Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.		
20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra		
21. Cuando no puedo resolver un tarea me da rabia o mucha cólera y ya no la hago		
22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles		

¿CÓMO PREPARA USTED SUS EXAMENES?

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

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

¿CÓMO ESCUCHA USTED SUS CLASES?

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

¿QUÉ ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIOS?

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

INSTRUMENTO SISCO DEL ESTRES ACADEMICO REVISIÓN 2014

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

PREGUNTA	Nunca	Rara vez	Alguna vez	Casi siempre	Siempre
1.-El competir con los compañeros del grupo.					
2.- Sobrecarga de trabajos en la institución.					
3.-El carácter del profesor.					
4.-Las evaluaciones de los profesores.					
5.-El tipo de trabajo que te piden los profesores.					
6.-No entender los temas que se abordan en clase.					
7.-Participación en clase.					
8.-Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
9.-Trastornos en el sueño.					
10.-Fatiga crónica.					
11.-Dolores de cabeza o migraña.					
12.-Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
13.-Rascarse, morderse las uñas, frotarse.					
14.-Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
15.-Inquietud.					
16.-Sentimientos de depresión o tristeza.					
17.-Ansiedad, angustia o desesperación.					
18.-Problemas de concentración.					
19.-Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
20.-Conflicto o tendencia a discutir.					
21.- Aislamiento de los demás.					
22.-Desgano para realizar las labores de la institución.					
23.-Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

24.-Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
25.-Elaboración de un plan y ejecución de las tareas.					
26.-Elogios así mismo.					
27.-La religiosidad (orar u asistir a misa).					
28.-Búsqueda de información sobre la situación.					
29.-Conversar acerca de la situación que le preocupa.					

ANEXO 5. FORMULA ESTADÍSTICA PARA CÁLCULO DE LA MUESTRA

En esta investigación, la población estará conformada por 170 estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa pública en la provincia de Ica. Para conocer la cantidad de integrantes de la muestra se procederá con la aplicación de la ecuación para poblaciones finitas desarrollada a continuación:

$$n = \frac{NZ^2pq}{(N - 1)E^2 + Z^2pq}$$

Dónde:

$$Z = 1.96$$

$$p = 0.5$$

$$q = 0.5$$

$$E = 0.04$$

$$N = 170$$

$$n = \frac{(170)(1.96)^2(0.5)(0.5)}{(170 - 1)(0.05)^2 + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = 119.932 = 120$$

Por lo tanto, la muestra estará conformada por 120 estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa pública en la provincia de Ica, los cuales serán seleccionados de acuerdo al cálculo de proporciones con población finita o de tamaño conocido.

ANEXO 6. AUTORIZACIÓN PARA OBTENER LA MUESTRA



UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

"Año del Bicentenario de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

"Preparando el Camino para la Acreditación" 1289

CARTA N° 049-2024-PEPSI- UPSJB

San Borja, 25 de octubre del 2024

Licenciado
CUADROS AYBAR RICHARD STENBERT
Director
INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 23008 "EZEQUIEL SÁNCHEZ GUERRERO"


Presente. –

Tengo el agrado de dirigirme a ud. en representación del Director de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Privada San Juan Bautista, expresándole nuestro cordial saludo y solicitar la AUTORIZACIÓN para las jóvenes **HUAMAN CABRERA JUNELI ESTHER** y **MELGAR ALLCCA KASSANDRA NICOLEE** estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, quienes necesitan realizar un trabajo de investigación en la institución a su cargo y poder cumplir con los requisitos para proseguir con su formación profesional.

El proceso de desarrollo de la investigación titulada "**HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LA PROVINCIA DE ICA, SEPTIEMBRE 2024**" requiere de la aplicación de los instrumentos de evaluación psicológica, que cumplen con los criterios psicométricos.

Haciendo propicia la oportunidad para expresarle nuestros sentimientos de estima y consideración personal.

Atentamente


Luis Alberto Barboza Zeleda
Doctor en Psicología
C. P. P. 3516

COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE
PSICOLOGÍA – UPSJB



"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

I.E N°23008 EZEQUIEL SANCHEZ GUERRERO
Puno 152, Ica 11002
958 565 743/ezequielsg1825@gmail.com

Ica, 18 de octubre del 2024

Señor(a):

Juneli Esther Huamán Cabrera

70302854

Melgar Allcca Kassandra Nicolee

75199931

Presente.-

Asunto: Autorización para la aplicación de test en las instalaciones del colegio

Por medio de la presente, el colegio Ezequiel Sánchez Guerrero, representado por **Richard Stenbert Cuadros Aybar**, en su calidad de **Director**, autoriza a usted para ingresar a nuestras instalaciones y realizar la aplicación del test **INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CASM-85 E INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO** dirigido a los estudiantes del nivel secundaria, conforme a lo acordado previamente con esta institución.

Esta autorización está sujeta al cumplimiento de las normas internas del colegio, al respeto de la integridad y confidencialidad de los estudiantes, y a la coordinación con el personal docente y administrativo correspondiente.

Agradecemos su disposición y profesionalismo, y quedamos atentos a los resultados y conclusiones que se deriven de la actividad.

Sin otro particular, le extendemos un cordial saludo.

Atentamente,

Richard Stenbert Cuadros Aybar
Director

Uc. Cuadros Aybar Richard
DIRECTOR

ANEXO 7. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado padre o madre de familia, Estamos llevando a cabo una investigación titulada: “Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa pública de la provincia Ica, 2024”. Antes de que acepte que su menor hijo(a) participe en el estudio, le explicaremos los siguientes aspectos: Propósito del estudio, los posibles riesgos, los beneficios y la confidencialidad de la información, para que pueda dar su consentimiento de manera libre y voluntaria.

Propósito del estudio:

El estudio tiene como objetivo la relación entre los hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de 3°,4°y 5° de secundaria de la Institución Educativa 23008 Ezequiel Sánchez Guerrero, Ica - 2024

Riegos:

El estudio consistirá únicamente en la aplicación de cuestionarios identificados, sin realizar evaluaciones adicionales. Por lo tanto, no se considera que el estudio represente riesgos para los participantes.

Confidencialidad:

Toda la información recolectada será accesible únicamente para las investigadoras. Se asigna un código de Identificación (ID) a cada respuesta para asegurar el anonimato durante el análisis estadístico. La información será mantenida de forma confidencial.

Por lo tanto, yo, _____,

manifiesto que he sido informado (a) sobre el estudio y consiento la participación de mi hijo(a) en el estudio.

Nombre y Apellidos del participante

Firma

Nombre y Apellidos del investigador

Firma

Nombre y Apellidos del investigador

Firma

Comité de Ética Institucional de Investigación: Universidad Privada San Juan Bautista
al teléfono (01) 748 2888 o al correo: ciei@upsjb.edu.pe

ANEXO 8. ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimados alumnos, me encuentro realizando un trabajo de investigación titulado: “Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa pública de la provincia de Ica, 2024”. Antes que usted acepte su participación en el estudio se le ha tenido que explicar lo siguiente: propósito del estudio, riesgos, beneficios, confidencialidad, para que finalmente usted pueda aceptar su participación de manera libre y voluntaria.

Propósito del estudio:

Este estudio de investigación tiene como finalidad proporcionar información actualizada a la institución educativa y a los padres de familia, sobre la relación entre “Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de 3°,4°y 5° de secundaria de la Institución Educativa 23008 Ezequiel Sánchez Guerrero, Ica – 2024.

Riesgos:

El estudio consistirá únicamente en la aplicación de cuestionarios identificados, sin realizar evaluaciones adicionales. Por lo tanto, no se considera que el estudio represente riesgos para los participantes.

Confidencialidad:

Toda la información recolectada será accesible únicamente para las investigadoras. Se asignada un código de Identificación (ID) a cada respuesta para asegurar el anonimato durante el análisis estadístico. La información será mantenida de forma confidencial.

Por lo tanto, yo, _____,

Confirmando que he sido informado (a) sobre el estudio y doy mi consentimiento para participar en el estudio.

Nombre y Apellidos del participante

Firma

Nombre y Apellidos del investigador

Firma

Nombre y Apellidos del investigador

Firma

Comité de Ética Institucional de Investigación: Universidad Privada San Juan Bautista
al teléfono (01) 748 2888 o al correo: ciei@upsjb.edu.pe

ANEXO 9. EVIDENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

	Bibliografía	Tipo de documento*
Referencias Bibliográficas últimos 7 años	Álvarez-Risco, A. (2020). Clasificación de las investigaciones.	Libro
	Barraza, M. A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. <i>Revista Electrónica de Psicología Iztacala</i> , 9(3). https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028	Revista
	Beraun Gallardo, V. R., & Ugarte Lovato, G. V. (2022). Hábitos de estudio y estrés académico en adolescentes de una Institución Educativa en el Rímac, Lima. https://repositorio.ucss.edu.pe/handle/20.500.14095/1727	Tesis
	Bravo Ayabaca, C. D., & Ruiz Chacon, B. G. (2024). Nivel de estrés académico de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Don Bosco de Macas. Período septiembre 2023 - febrero 2024. http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/26975	Artículo
	Figueroa, Q. J., Pomahuacre Carhuayal, J. W., Chávez, Y., Gómez, H., Portocarrero, R., Gamero-Vega, G., Calderón-Giraldo, A., López, E., Castro, M., & Bazo-Alvarez, J. C. (2019). Propiedades psicométricas del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85: un estudio multicéntrico con estudiantes de secundaria peruanos. <i>Liberabit: Revista Peruana de Psicología</i> , 25(2), 139–158. https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n2.02	Artículo
	Grupo Banco Mundial. (2022). Educación en América Latina y el Caribe. https://www.bancomundial.org/es/programs/educacion-america-latina-caribe	Página web
	Gutiérrez Calsin, K. I. (2023). Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes de 4to y 5to grado de educación secundaria en Instituciones Adventista Privadas frente al COVID-19. http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/6927	Tesis
	Hernández, S. R., & Mendoza, C. P. (2018). Metodología de la Investigación. Las rutas Cuantitativa Cualitativa y Mixta. In universidad tecnológica laja Bajo.	Libro

Manrique, S; Estrada, E. (2020). Los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del CEBA Isabel La Católica del distrito de La Victoria-2013. Ciencia y Desarrollo. Universidad Alas Peruanas.	Tesis
Mendez Aspajo, G. Z. (2023). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de E.B.R. en instituciones educativas de Lima, 2023. Repositorio Institucional - UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/121240	Tesis
Ministerio de Educación [MINEDU]. (2023). Evaluación Muestral de estudiantes (EM) 2022 : resultados - Ica. https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/9152	Página web
Ministerio de Educación [MINUEDU]. (2023). 5 cifras alarmantes de la educación en el Perú : CARE Perú. https://care.org.pe/5-cifras-alarmantes-de-la-educacion-en-el-peru/	Página web
Ortiz Porras, J. L. (2022). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo – 2021. Universidad Peruana Los Andes. http://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/3595	Tesis
Pacheco Vargas de Yupanqui, N. G. (2020). Hábitos de estudio y el logro de competencias en alumnos del cuarto ciclo, La Tinguña, Ica, 2019.	Tesis
Panta Olaya, C. L., & Villarreal Rea, F. I. (2022). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres- UGEL 05, 2022. http://localhost/xmlui/handle/autonomadeica/2196	Tesis
Ponce, H. B., Candidata, B., En, M., Mención, E., Jessenia, N., & Morales, M. (2024). Impacto de las técnicas de enseñanza aprendizaje de lectoescritura en el desarrollo del pensamiento crítico de los estudiantes de educación básica. http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/27885	Artículo
Ramírez, R., Soto, J., & Campos, L. (2020). Motivación educativa y hábitos de estudio en ingresantes de Ciencias de la Salud. Revista Universidad y Sociedad, 12(1).	Artículo
Rivas, A. V., Jiménez Palma, C. D. C., Méndez Méndez, H. A., Cruz Arceo, M. D. los Á., Magaña Castillo, M., & Victorino Barra, A. (2014). Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en	Artículo

	Enfermería de la DACS. HORIZONTE SANITARIO, 13(1). https://doi.org/10.19136/hs.v13i1.59	
	Rosales, G. (2015). Estres academico y habitos de estudio en universitarios de la Carrera de Psicología de un Centro de Formacion Superior Privada de Lima-Sur. AUTONOMA. http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/124	Tesis
	Vega Flores, C. (2021). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de la Institución Educativa Rafael Gastelua Satipo. http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/9194	Tesis
	Vicuña Peri, L. A. (2014). Revisión de la estimulación del pensamiento lógico mediante el programa OBM en el rendimiento escolar de las matemáticas. Revista de Investigación En Psicología, 6(2). https://doi.org/10.15381/rinvp.v6i2.5167	Artículo
Referencias en Ingles	Abd. Syakur. (2020). Improving the Eighth Grade Students' Listening Comprehension Achievement by using Dictation Techniques. Konfrontasi: Jurnal Kultural, Ekonomi Dan Perubahan Sosial, 7(3), 205–216. https://doi.org/10.33258/konfrontasi2.v7i3.116	Artículo
	Almoslamani, Y. (2022). The impact of learning strategies on the academic achievement of university students in Saudi Arabia. Learning and Teaching in Higher Education: Gulf Perspectives, 18(1). https://doi.org/10.1108/LTHE-08-2020-0025	Artículo
	Augusta Gooch. (2022). From Net-Generation to Global Citizen. US-China Education Review B, 12(5). https://doi.org/10.17265/2161-6248/2022.05.001	Artículo
	Berndt, A. E. (2020). Sampling Methods. Journal of Human Lactation, 36(2). https://doi.org/10.1177/0890334420906850	Artículo
	Binti Fatzunnahar, A. S. (2023). A Youth Issue in Malaysia: Academic Stress and Career-Building Pressure, A Strain on Mental Health. https://www.malaysiakini.com/announcement/670111	Artículo
	Biwer, F., de Bruin, A., & Persky, A. (2023). Study smart – impact of a learning strategy training on students' study behavior and academic performance. Advances in Health Sciences Education, 28(1). https://doi.org/10.1007/s10459-022-10149-z	Artículo
	Budiman, M. E. A., Yuhbaba, Z. N., & Suswati, W. S. E. (2023). Stress Adaptation to the Mental Resilience of Urban and Rural Adolescents in the Jember Regency. Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan	Artículo

Kesehatan, 11(2). https://doi.org/10.20527/jdk.v11i2.205	
Chaudhary, Dr. R. (2024). ROLE OF EDUCATION IN PSYCHOLOGY AND SOCIOLOGY: UNDERSTANDING THE PERSPECTIVE OF SRI AUROBINDO. Redshine Archive. https://doi.org/10.25215/9392917430.12	Artículo
Cohodes, E. M., McCauley, S., & Gee, D. G. (2021). Parental Buffering of Stress in the Time of COVID-19: Family-Level Factors May Moderate the Association Between Pandemic-Related Stress and Youth Symptomatology. <i>Research on Child and Adolescent Psychopathology</i> , 49(7). https://doi.org/10.1007/s10802-020-00732-6	Artículo
Cortez-Vázquez, G., Adriaanse, M., Burchell, G. L., Ostelo, R., Panayiotou, G., & Vlemincx, E. (2024). Virtual Reality Breathing Interventions for Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. In <i>Applied Psychophysiology Biofeedback</i> (Vol. 49, Issue 1). https://doi.org/10.1007/s10484-023-09611-4	Artículo
Danilova, M. V. (2023). Adolescents' hardiness and the ways to respond to stressful situations in relation to child-parent relationship. <i>National Psychological Journal</i> , 49(1). https://doi.org/10.11621/npj.2023.0103	Artículo
Ebele, U. F., & Olofu, P. A. (2017). Study habit and its impact on secondary school students academic performance in biology in the Federal Capital Territory, Abuja. <i>Educational Research and Reviews</i> , 12(10), 583–588. https://doi.org/10.5897/ERR2016.3117	Artículo
Emma Kerr, & Cole Claybourn. (2023). Stress in College Students: What to Know. https://www.usnews.com/education/best-colleges/articles/stress-in-college-students-what-to-know	Artículo
Fulk, H. K., Dent, H. L., Kapakos, W. A., & White, B. J. (2022). Doing more with less: Using AI-based Big Interview to combine exam preparation and interview practice. <i>Issues in Information Systems</i> , 23(4). https://doi.org/10.48009/4_iis_2022_118	Artículo
Gonulal, T. (2020). Improving Listening Skills with Extensive Listening Using Podcasts and Vodcasts. <i>International Journal of Contemporary Educational Research</i> , 7(1), 311–320. https://doi.org/10.33200/ijcer.685196	Artículo
Guedes, A., Bott, S., Garcia-Moreno, C., & Colombini, M. (2016). Bridging the gaps: a global review of	Artículo

	intersections of violence against women and violence against children. <i>Global Health Action</i> , 9(1). https://doi.org/10.3402/GHA.V9.31516	
	Gurung, R. A. R., Mai, T., Nelson, M., & Pruitt, S. (2022). Predicting Learning: Comparing Study Techniques, Perseverance, and Metacognitive Skill. <i>Teaching of Psychology</i> , 49(1). https://doi.org/10.1177/0098628320972332	Artículo
	Haelermans, C. (2022). The Effects of Group differentiation by students' learning strategies. <i>Instructional Science</i> , 50(2). https://doi.org/10.1007/s11251-021-09575-0	Artículo
	Hawey, D. (2022, June 16). A theoretical model for studying design inquiry in a real-world context. https://doi.org/10.21606/drs.2022.645	Artículo
	İŞBULAN, O., ÇAM, E., & BAĞCI, H. (2023). The Effect of the Homework Process on Academic Procrastination Behavior in Higher Education. <i>International Journal of Educational Research Review</i> , 8(2). https://doi.org/10.24331/ijere.1253489	Artículo
	Islam, S. N., Abubakar, U. S., & Bello, M. (2023). Influence of Study Skills Training in Reducing Poor Study Habits among School Students. <i>International Journal of Emerging Research in Engineering, Science, and Management</i> , 2(1). https://doi.org/10.58482/ijeresm.v2i1.7	Artículo
	Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2024a). Academic Stress Interventions in High Schools: A Systematic Literature Review. <i>Child Psychiatry & Human Development</i> . https://doi.org/10.1007/s10578-024-01667-5	Artículo
	Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2024b). Academic Stress Interventions in High Schools: A Systematic Literature Review. <i>Child Psychiatry & Human Development</i> . https://doi.org/10.1007/s10578-024-01667-5	Artículo
	Jenifer, J. B., Levine, S. C., & Beilock, S. L. (2023). Studying while anxious: mathematics anxiety and the avoidance of solving practice problems during exam preparation in college calculus. <i>ZDM - Mathematics Education</i> , 55(2). https://doi.org/10.1007/s11858-022-01456-1	Artículo
	Jeyasingh, E. S. (2022). Coping Strategies for Adolescents Dealing with Academic Stress. <i>Saudi Journal of Nursing and Health Care</i> , 5(1), 7–11. https://doi.org/10.36348/sjnhc.2022.v05i01.002	Artículo

	Kalamazh, V., Tymoshchuk, E., Krasnopir, A., & Doroshchuk, A. (2023). COPING STRATEGIES AS A MECHANISM OF SELF-REGULATION IN THE EDUCATIONAL ACTIVITIES OF STUDENTS. <i>Scientific Notes of Ostroh Academy National University: Psychology Series</i> , 1, 28–35. https://doi.org/10.25264/2415-7384-2023-16-28-35	Artículo
	Khafifah, K. A., Hasanah, U., & Zulfa, V. (2023). Hubungan antara stres akademik dengan academic performance pada santri madrasah aliyah pondok pesantren al hamid. <i>jkkp (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)</i> , 10(01), 27–37. https://doi.org/10.21009/JKKP.101.03	Artículo
	Khansir, A. A., Dehkordi, F. G., & Mirzaei, M. (2021). Learning strategies and english language teaching. <i>Theory and Practice in Language Studies</i> , 11(6). https://doi.org/10.17507/tpis.1106.19	Artículo
	Kim, Y. H. (2022). Study on the Relationship between Academic Stress, Anger Strategies and Happiness of Adolescents: The Moderating Effect of Academic Performance. <i>Korean Association For Learner-Centered Curriculum And Instruction</i> , 22(18), 571–587. https://doi.org/10.22251/jlcci.2022.22.18.571	Artículo
	Kuzikova, S., & Shcherbak, T. (2022). Coping strategies and maintaining productivity in stressful situations. <i>Psychology and Personality</i> , 2, 85–97. https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.2.265487	Artículo
	Manzoor, Z., & Ahmed, A. (2023). Relationship between Academic Stress, Coping and Engagement Strategies among Adolescents. <i>Academy of Education and Social Sciences Review</i> , 3(3), 255–263. https://doi.org/10.48112/aessr.v3i3.546	Artículo
	Masitoh, S., Arifa, Z., Ifawati, N. I., & Sholihah, D. N. (2023). Language Learning Strategies and the Importance of Cultural Awareness in Indonesian Second Language Learners. <i>Journal of Language Teaching and Research</i> , 14(2). https://doi.org/10.17507/jltr.1402.20	Artículo
	Pérez-Navío, E., Gavín-Chocano, Ó., Checa-Domene, L., & Prieto, M. G. V. (2023). Relationship between Learning Strategies and Motivation of University Students. <i>Sustainability (Switzerland)</i> , 15(4). https://doi.org/10.3390/su15043497	Artículo
	Redhana, I. W., Widiastari, K., Samsudin, A., & Irwanto. (2021). Which is more effective, a mind map or a concept map learning strategy? <i>Cakrawala Pendidikan</i> , 40(2). https://doi.org/10.21831/cp.v40i2.33031	Artículo

Rochette, L., Dogon, G., & Vergely, C. (2023). Stress: Eight Decades after Its Definition by Hans Selye: "Stress Is the Spice of Life." <i>Brain Sciences</i> , 13(2), 310. https://doi.org/10.3390/brainsci13020310	Artículo
Ronquillo, M. J., Chávez, K. P., Mazón, M. M., & Martínez, R. A. (2019). Creativity in the use of study techniques in higher education. <i>Revista Cubana de Medicina Militar</i> , 48(2).	Artículo
Schiefer, J., Edelsbrunner, P. A., Bernholt, A., Kampa, N., & Nehring, A. (2022). Epistemic Beliefs in Science—A Systematic Integration of Evidence From Multiple Studies. <i>Educational Psychology Review</i> , 34(3), 1541–1575. https://doi.org/10.1007/s10648-022-09661-w	Artículo
Shida, N., Abdullah, A. H., Osman, S., & Ismail, N. (2023). Design and development of critical thinking learning strategy in integral calculus. <i>International Journal of Evaluation and Research in Education</i> , 12(1). https://doi.org/10.11591/ijere.v12i1.23779	Artículo
Steinmetz, C. H. D. (2021). Coping with Incidents: a First Step Towards a Thorough Overhaul. <i>International Journal of Medical Science and Health Research</i> , 05(02), 79–105. https://doi.org/10.51505/IJMSHR.2021.5207	Artículo
Taber, K. S. (2020). Developing Intellectual Sophistication and Scientific Thinking—The Schemes of William G. Perry and Deanna Kuhn (pp. 209–223). https://doi.org/10.1007/978-3-030-43620-9_15	Artículo
Teng, M. F. (2023). Language learning strategies. In <i>Cognitive Individual Differences in Second Language Acquisition: Theories, Assessment and Pedagogy</i> . https://doi.org/10.1515/9781614514749-008	Artículo
Thomassen, A. O., & Jørgensen, K. M. (2021). John Dewey and continuing management education: problem-based learning for organizational sustainability. <i>Journal of Workplace Learning</i> , 33(3), 229–242. https://doi.org/10.1108/JWL-05-2020-0080	Artículo
Tomaszewski, W., Xiang, N., Huang, Y., Western, M., McCourt, B., & McCarthy, I. (2022). The Impact of Effective Teaching Practices on Academic Achievement When Mediated by Student Engagement: Evidence from Australian High Schools. <i>Education Sciences</i> , 12(5), 358. https://doi.org/10.3390/educsci12050358	Artículo
UNESCO. (2023). Global education monitoring report summary, 2023: technology in education: a tool on whose terms? (hin) UNESCO. https://www.unesco.org/en/articles/global-education-	Artículo

monitoring-report-summary-2023-technology-education-tool-whose-terms-hin	
Vale, I., & Barbosa, A. (2023). Active learning strategies for an effective mathematics teaching and learning. <i>European Journal of Science and Mathematics Education</i> , 11(3).	Artículo
Wang, C., Zhu, S., & Ma, B. (2023). A study on English learning strategies of university students in Hong Kong. <i>Asian Englishes</i> , 25(3). https://doi.org/10.1080/13488678.2021.1945182	Artículo
YAR YILDIRIM, V. (2021). Homework Process in Higher Education Scale (HPHES): A Validity and Reliability Study. <i>International Journal of Assessment Tools in Education</i> , 8(1). https://doi.org/10.21449/ijate.743363	Artículo
Yu, Z., Xu, W., & Sukjairungwattana, P. (2023). Motivation, Learning Strategies, and Outcomes in Mobile English Language Learning. <i>Asia-Pacific Education Researcher</i> , 32(4). https://doi.org/10.1007/s40299-022-00675-0	Artículo
Zhu, Y., & Kaiser, G. (2022). Impacts of classroom teaching practices on students' mathematics learning interest, mathematics self-efficacy and mathematics test achievements, 54(3), 581–593. https://doi.org/10.1007/s11858-022-01343-9	Artículo

Total de Referencias	Referencias de revistas indexadas		Referencias en Ingles	
	N°	%	N°	%
70	21	30%	49	70%